

**REGLEMENT
FOR
GymDanmarks
Efterskole DM i Rytme**

Indhold

| | |
|--|---|
| Reglement | 3 |
| Serie 1 (u/håndredskab) | 4 |
| Serie 2 (m/håndredskab) | 4 |
| Tekniske muligheder – Redskabstekniske sværheder | 4 |
| Bold | 4 |
| Tov | 4 |
| Tøndebånd | 4 |
| Køller | 4 |
| Tillægspoints / Bonuspoints | 5 |
| Kunstneriske muligheder - Serie 1 og 2 | 5 |
| Udførelse – serie 1 og 2 | 5 |

Reglement

Efterskole DM i rytme følger regler for Grand Prix Rytme:

- Generelt reglement
- Bedømmelsesreglementet
- Senior reglement

Dog med følgende undtagelser:

Hold: Kan bestå af pige og/eller drenge gymnaster, sammensat af elever fra samme efterskole, altså 9. eller 10.klasse-elever. En efterskole må gerne stille med flere hold. I så fald er det tilladt for én gymnast at deltage på to hold.

Konkurrence: Et hold kan vælge at stille op i rytmisk serie u/håndredskab (serie 1) eller m/håndredskab (serie 2). Man må gerne stille op i begge konkurrencer med samme hold.

Medaljer: Der uddeles to sæt medaljer – et sæt i Serie 1 og et sæt i Serie 2. Et sæt består af 12 medaljer af guld, sølv og bronze, uanset hvor mange gymnaster og trænere, der er tilmeldt.

Koreografiskema: Afleveres i 6 eksemplarer på konkurrencedagen senest en time inden konkurrencestart. Skemaerne skal hentes på GymDanmarks hjemmeside under Rytisk gymnastik – dokumenter (<http://gymtranet.dk/discipliner/rytmisk-gymnastik/>).

Tilmelding: Tilmelding skal ske via GymDanmark's hjemmeside, www.gymdanmark.dk - Rytisk Gymnastik – tilmelding senest den 1. april. Dato og sted – se www.gymdanmark.dk – Rytisk Gymnastik, kalender.

Ved spørgsmål kan Udvalget for Rytisk Gymnastik kontaktes. Se kontaktdata på www.gymdanmark.dk eller mail urg@dgf.dk.

| Serie 1 - Rytisk serie u/håndredskab | Krav |
|---|--|
| Seriens varighed | Minimum 2.15 min. – maksimum 2.45 min. |
| Antal gymnaster | 6-10 gymnaster |
| Gulvareal | 15 x 15 m (der gives fradrag ved overtrædelse) |
| Musik | Frit valg |

| Serie 2 - Rytisk serie m/håndredskab | Krav |
|---|--|
| Seriens varighed | Minimum 2.00 min. – maksimum 2.30 min. |
| Antal gymnaster | 6-10 gymnaster |
| Gulvareal | 15 x 15 m (der gives fradrag ved overtrædelse) |
| Musik | Frit valg |
| Håndredskab | Årets redskab: 2015/16 – Køller (et sæt pr gymnast) 2016/17 - Tov Rækkefølge: bold, køller, tov, tøndebånd, bold etc. |

Serie 1 (u/håndredskab)

Se reglement for Junior/Senior Grand Prix Rytme.

HUSK ALTID AT LAVE DINE SVÆRHEDER TYDELIGT

Serie 2 (m/håndredskab)

Se reglement for Junior/Senior Grand Prix Rytme.

HUSK ALTID AT LAVE DINE SVÆRHEDER TYDELIGT

Tekniske muligheder – Redskabstekniske sværheder

Bold

Se reglement for Junior/Senior Grand Prix Rytme.

Tov

Se reglement for Junior/Senior Grand Prix Rytme.

Tøndebånd

Se reglement for Junior/Senior Grand Prix Rytme

Køller

- | | |
|----------|--|
| Gruppe 1 | 3 x forskellige sving/kredsninger/ottetalsbevægelser |
| Gruppe 2 | 2 x forskellige rotationer i forskellige planer |
| Gruppe 3 | 2 x forskellige bevægelser med begge køller i én hånd |
| Gruppe 4 | 2 x forskellige møller/møller i forskellige planer Der skal udføres tre hele møller, før møllen tæller. Altså fx skal begge køller rotere både foran og bagved armene tre hele omgange. |
| Gruppe 5 | 2 x forskellige kast/grib til sig selv (behøver kun at være den ene kølle) |
| Gruppe 6 | 2 x forskellige udvekslinger med kast (behøver kun at være den ene kølle) 1 kast over 4 meter (parallel kast af begge køller) |
| Gruppe 7 | 2 x forskellige udvekslinger uden kast (behøver kun at være den ene kølle) |
| Gruppe 8 | 2 x samarbejdselement (ikke udvekslinger), noget man ikke kan lave alene. |

| Grupper | Point pr. gang | Maximum |
|-------------------------------|--|------------|
| 1 - sving/kredsninger/ottetal | 0,1 | 0,3 |
| 2 - rotationer | 0,1 | 0,2 |
| 3 - bevægelser | 0,1 | 0,2 |
| 4 – møller | 0,1 | 0,2 |
| 5 – kast/grib til sig selv | 0,2 | 0,4 |
| 6 – udvekslinger med kast | Andre udvekslinger: 0,2 Kast over 4m: 0,2 | 0,4 0,2 |
| 7 – udvekslinger uden kast | 0,2 | 0,4 |
| 8 - samarbejdselement | 0,2 | 0,4 |
| Total for tekniske muligheder | | 2,7 |
| Total for kropssværheder | | 2,8 |
| Tillægspoint/bonus | | 0,5 |
| Maximum score for serie 2 | | 6,0 |

Tillægspoints / Bonuspoints

Se reglement Junior/Senior Grand Prix Rytme.

Kunstneriske muligheder - Serie 1 og 2

Se reglement Junior/Senior Grand Prix Rytme.

Udførelse – serie 1 og 2

Se reglement Junior/Senior Grand Prix Rytme.