

**GENERELT REGLEMENT**  
**FOR**  
**GymDanmarks**  
**GRAND PRIX RYTME KONKURRENCER**  
**&**  
**EFTERSKOLE DM I RYTME**

## Indhold

Generelt .....	3
Konkurrencestruktur.....	3
Generelle bestemmelser for alle rækker .....	4
Doping .....	5
Dragt/make up.....	5
Fradragstabel.....	5
Ind- og udmarch til et hold .....	5
Klage .....	5
Konkurrencegulv/ Instruktører.....	5
Koreografiskemaer .....	6
Lysspot.....	6
Medaljer og pokaler .....	6
Musik .....	6
Oversigt over håndredskaber .....	7
Skader .....	8
Ødelagt håndredskab .....	8

## Generelt

Grand Prix Rytme gymnastikken er en dansk tradition, der har sit udspring i den brede, folkelige gymnastik, og som er anerkendt med et officielt dansk mesterskab.

Grand Prix Rytme konkurrencerne er en udfordring til foreningernes mange Mikro-, Mini-, Mini Mono-, Pige-, Tweens-, Junior- og Seniorskoler **og Efterskoler**, der dyrker rytmisk gymnastik på hold.

- Grand Prix er en konkurrence for hold.
- Der er frit musikvalg til både serie 1 og 2 i alle rækker.
- Instruktøren kan vælge forskellige sværhedsgrader til sin koreografi, afhængig af gymnasternes kunnen - se under reglementer for de enkelte aldersgrupper.
- Et Grand Prix Rytme holds særkende er, at et hold kan stille op med 2 koreografier: én med og én uden håndredskab. Håndredskabet skifter fra år til år. Rækker med 2 serier: Mini 8-10 år, Mini 10-12 år, Pige, Junior, Senior.
- I alle aldersgrupper kan man desuden nøjes med at stille op med én koreografi, en såkaldt fri serie uden håndredskab. Dette er en konkurrenceform, der tiltaler mange foreninger, fordi alle kan deltage. Rækker med 1 serie: Mikro (6-8 år), Mini Mono (8-12 år), Tweens (12-16 år), Senior Fri (16 år og opefter).
- For deltagelse i GymDanmark's konkurrencer skal alle gymnaster have indløst konkurrencelicens. Ved samtlige konkurrencer skal alle gymnaster kunne fremvise sygesikringskort og instruktør skal medbringe holdliste (indeholdende gymnast navn og licensnummer). Denne liste kan trækkes fra GymDanmarks hjemmeside (<http://gymtranet.dk/konkurrencelicens/loeste-licenser/>). Dette gøres for at sikre, at deltagernes alder og navne stemmer overens med de tilmeldte gymnaster. Der foretages stikprøvekontrol i alle rækker ved alle konkurrencer.
- Ved afvikling af alle Grand Prix Rytme konkurrencer, såvel regionsmesterskaber som forbundsmesterskaber respekteres reglerne i GymDanmarks Fælles Konkurrencebestemmelser. Se [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk) for nærmere info. Her skal blot fremhæves 2 bestemmelser: a) *at det ikke er tilladt gymnaster at stille op for mere end én forening i samme sæson* samt b) *regler for uddeling af medaljer*.
- Se inspiration på [www.gymfotovideo.dk](http://www.gymfotovideo.dk), hvor serier fra mange af de seneste års konkurrencer kan ses på video.

## Konkurrencestruktur

Grand Prix Rytme konkurrencerne er åbne for medlemmer af foreninger **og efterskoler** under GymDanmark. Et hold kan deltage i konkurrencen om at blive Forbundsmestre i følgende rækker:

1 koreografi (uden håndredskab)	2 koreografier (1 med og 1 uden håndredskab)	1 koreografi (med håndredskab)
Mikrorække	-	-
Mini Mono	Mini 8-10 år	-
	Mini 10-12 år	-
Tweens	Pigerække	-
	Junior	-
Senior Fri	Senior 1. og 2. division	-
Efterskole DM	-	Efterskole DM

Alle rækker **undtagen Efterskole DM** er repræsenteret til 1. runde af forbundsmesterskabet. Der konkurreres om at placere sig i divisioner. Antallet af hold er afgørende for antallet af divisioner ved 2. runde af forbundsmesterskabet. Deling i divisioner foretages på stævnedagen for 1. runde af forbundsmesterskabet af URG. Der deles i 2 divisioner ved minimum 14 hold og 3 divisioner ved minimum 21 osv. Er antallet af holdene ulige – skal der flest hold i 1. division. Der tages hensyn til karakterforskel, i tilfælde af en karakterforskel ved 3 point eller mere mellem to hold, bør de placeres i hver sin række, således at der tages hensyn til både antal af hold og karakterforskel.

Et holds **karakter** ved 1. runde er således bestemmende for, hvilken division holdet skal stille op i ved regionsmesterskaberne samt 2. runde af forbundsmesterskabet, **også hold deltagende uden for konkurrence**. Ved manglende **fremmøde** ved 1. runde af forbundsmesterskabet placeres holdet automatisk i 1. division ved regions- og 2. runde af forbundsmesterskabet **dog kan der tages hensyn til karakterforskelle fra Regionsmesterskaberne i forhold til en ændring af placering fra 1. division til 2. division i 2. runde af forbundsmesterskabet**.

Det er obligatorisk at deltage ved regionsmesterskaberne, for at kunne stille op ved 2. runde af forbundsmesterskabet.

## Generelle bestemmelser for alle rækker

- På **ét** hold er det tilladt max **to** navngivne gymnaster at være **ét** år ældre. Alle tilmeldte gymnaster på et hold betegnes som en del af holdet, uanset om de er på gulvet i konkurrencen.
- Det er tilladt at benytte sig af **én** genganger på **ét** hold. **Gymnast er altid hjemhørende på aldersvarende hold, hvorfor optræden på andre hold er at betegne som genganger.**
- Der er ingen begrænsninger på, hvor mange yngre gymnaster, der må være på et hold.
- **Stiller et hold op med for få gymnaster jf. krav i de specifikke reglementer trækkes holdets udførelseskarakter 0,5 point pr. manglende gymnast.**

Skema med vejledende yngre aldersgrænse:

Række	Alder	Årgang i sæson 2016/2017	Årgang i sæson 2017/2018
Mikro	Nybegyndere i alderen 6-8 år	2009 - 2011	2010 - 2012
Mini Mono	8 – 12 år	2005 - 2009	2006 - 2010
Mini 8-10 år	8 – 10 år	2007 - 2009	2008 - 2010
Mini 10-12 år	10 – 12 år	2005 - 2007	2006 - 2008
Pigerække	12 – 14 år	2003 - 2005	2004 - 2006
Tweens	12 – 16 år	2001 - 2005	2002 - 2006
Junior	14 – 16 år	2001 - 2003	2002 - 2004
Senior	16 år +	2000 og ældre	2001 og ældre

Konkurrencen afvikles både på regions- og landsplan.

Tilmelding til Regions- og Forbundsmesterskaber skal ske via GymDanmark's hjemmeside, [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk) - Rytmask Gymnastik – tilmelding senest den 1. december.

## Doping

Dopingudvalget kan møde op til forbundsmesterskaber i 1. division. Kontakt Team Danmark eller besøg [www.doping.dk](http://www.doping.dk) for nærmere information om forbudte medikamenter.

## Dragt/make up

Dragten skal være stramtsiddende med eller uden ærmer og ben – (f.eks. en heldragt, kort kjole eller gymnastikdragt med eller uden et kort skørt). Udvikling af dragtsnittet er tilladt, dog må dragten ikke sløre de gymnastiske bevægelser eller virke uæstetisk.

I Mikro-, Mini Mono- og Minirækkerne er det ikke tilladt at anvende makeup i ansigtet og neglelak, dog er glimmer i håret tilladt.

I Pigerække er det ikke tilladt at anvende makeup i ansigtet dog er mascara, neglelak og glimmer i håret tilladt. Tweensrække følger junior/senior.

Brug af ikke tilladt makeup og neglelak vil udløse et fradrag – Se fradragstabel i Bedømmelsesreglementet.

## Fradragstabel

Se Bedømmelsesreglementet.

## Ind- og udmarch til et hold

Det er ikke tilladt at benytte musik til at komme ind på eller ud fra gulvet i forbindelse med udførelse af konkurrenceserie. Når holdet er præsenteret skal det med det samme gå på gulvet.

## Klage

Klager over hændelser under konkurrencer skal være indgivet skriftligt inden konkurrencens ophør efter præmieoverrækkelse til enten speaker, dommeransvarlig, konkurrenceansvarlig, URG kontaktperson for konkurrencen eller andet medlem i URG.

## Konkurrencegulv/ Instruktører

Gulvets størrelse er 15x15m i alle rækker og serier. Ved stævner skal størrelsen markeres tydeligt. Samtidig markeres en instruktørboks, så denne er synlig for dommere og så vidt mulig ikke til gene for publikum.

Det er *ikke* tilladt for instruktøren at gå med sit hold ind på konkurrencegulvet i rækkerne fra Mini og opefter. Når gymnasterne træder ind på gulvarealet må der ikke længere hjælpes fra instruktøren. Hjælp er f.eks. at fortælle/vise gymnaster hvor de skal stå, klap, nik, råb mv. Det vil sige – Stå stille som instruktør og nyd dit holds serie. Instruktøren må ikke sidde foran sit hold under udførelsen, de skal stå/sidde i den markerede instruktørboks i hjørnet. Der vil være markeret i hallen, der hvor instruktøren skal stå.

Såfremt dette ikke overholdes vil det udløse et fradrag – Se fradragstabel i Bedømmelsesreglementet.

## Koreografiskemaer

Skemaerne skal udfyldes, **kopieres i 6 eksemplarer** og afleveres på konkurrencedagen. Der vil ikke være mulighed for at få kopieret på konkurrencestedet. Skemaerne skal hentes på GymDanmarks hjemmeside under Rytmsk gymnastik – dokumenter (<http://gymtranet.dk/discipliner/rytmisk-gymnastik/>).

Der vil også ligge en vejledning, så man kan se, hvordan skemaerne skal udfyldes.

## Lysspot

Det er tilladt at have lysspot på hele konkurrencen ved 1 og 2. runde af forbundsmesterskaberne for Junior og Senior, såfremt det er muligt.

## Medaljer og pokaler

Et hold kan vinde medalje, hvis det stiller op med 2 serier i 1. eller 2. division, eller hvis man stiller op med 1 serie i Mikro, Mini Mono, Tweens eller Senior Fri rækkerne i Regionsmesterskaberne og 2. runde af forbundsmesterskabet.

Alle modtager diplomer for deltagelse i konkurrence som afslutning på Regions- og Forbundsmesterskab. Hold, der modtager vandrepokaler ved DM, skal selv sørge for indgravering på pokalen. Alle vandrepokaler skal afleveres til URG ved 1. runde af forbundsmesterskabet det efterfølgende år.

Der uddeles pokaler til følgende mesterskaber: regionsmesterskaber (SM, FM, JM) og 2. runde af forbundsmesterskabet i 1. division af rækkerne Mikro, Mini, Mini Mono, Pige, Tweens, Junior, Senior Fri og Senior.

## Musik

CD skal være afmærket tydeligt med forening og hold. CD må ikke indeholde andre musikstykker end det, der skal bruges i konkurrencen.

Det er muligt at benytte anden form for musikafspiller, hvis musikanlægget tillader det. Det vil fremgå af indbydelsen fra de arrangerende foreninger, om anlægget tillader det. Musik skal være afleveret til musikpasser, inden holdet bliver præsenteret.

I tilfælde af udefrakommende årsager til musikproblemer f.eks. forkert styring af musik eller nedbrud af musikanlæg kan træner anmode den konkurrenceansvarlige og de kunstneriske dommere for pågældende serie om et møde lige efter serien. Lydpasser skal indkaldes for at klarlægge årsag til hændelse. Der kan så evt. aftales, at serien kan laves om, når rækken er kørt færdig.

## Oversigt over håndredskaber

År	Mini	Pige	Junior	Senior	Efterskole
2017	Tøndebånd	Tøndebånd	Vimpel	Vimpel	Tov
2018	Bold	Bold	Tov	Tov	Tøndebånd
2019	Vimpel	Vimpel	Tøndebånd	Tøndebånd	Bold
2020	Tov	Tov	Bold	Bold	Køller

Redskab	Mini	Pige	Junior	Senior	Efterskole
Tov	Størrelse: Passe til holdet	Størrelse: Passe til holdet	Størrelse: Passe til holdet	Størrelse: Passe til holdet	Størrelse: Passe til holdet
	Antal: 1 stk. pr. gymnast				
	Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet				
Tøndebånd	Størrelse: 60-70 cm materiale: glasfiber/plast	Størrelse: 70-80 cm materiale: glasfiber/plast	Størrelse: 72-90 cm materiale: glasfiber/plast	Størrelse: 82-90 cm materiale: glasfiber/plast	Størrelse: 82-90 cm materiale: glasfiber/plast
	Antal: 1 stk. pr. gymnast				
	Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet				
Bold	Størrelse: Frit valg, dog ens for hele holdet	Størrelse: Frit valg, dog ens for hele holdet	Størrelse: 58-62 cm/omkreds	Størrelse: 58-62 cm/omkreds	Størrelse: 58-62 cm/omkreds
	Antal: 1 stk. pr. gymnast				
	Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet				
Vimpel	Størrelse: 2-3 meter	Størrelse: 3-4 meter	Størrelse: 5-6 meter	Størrelse: 6 meter	
	Antal: 1 stk. pr. gymnast				
	Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet				
Køller					Antal: 2 stk. pr. gymnast
					Farve: Frit valg, dog ens for hele holdet

## Skader

I tilfælde af at en gymnast bliver skadet under konkurrencen, vil serien kunne gentages med reservegymnast i umiddelbar forlængelse af den konkurrenceomgang, hvori uheldet har fundet sted. Instruktøren skal omgående gøre opmærksom på ønsket, om at stoppe serien ved dommerbordet, dog max 1 gentagelse.

## Ødelagt håndredskab

I tilfælde af et håndredskab ødelægges under konkurrencen kan den påbegyndte serie gentages i umiddelbar forlængelse af den konkurrenceomgang, hvori uheldet har fundet sted (instruktørens afslutning), dog max 1 gentagelse.