



Rytmisk Sports Gymnastik

Håndbog 2016-2017

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

INDHOLDSFORTEGNELSE

INDLEDNING.....	5
MUSIK TIL KONKURRENCER	6
FÆLLESBESTEMMELSER FOR INDIVIDUELLE KONKURRENCER.....	7
INDIVIDUELLE RÆKKER	8
1. DIVISION	9
DELTAGELSE:.....	9
KONKURRENCEPROGRAM:	9
ØVELSESINDHOLD:	9
BEDØMMELSE:.....	9
PRIVAT-/POKALKONKURRENCER:.....	9
OFFICIELT DANMARKSMESTERSKAB:	9
TILMELDING/BETALING:.....	9
2. DIVISION - for både junior og senior-gymnaster	11
DELTAGELSE:.....	11
KONKURRENCEPROGRAM:	11
ØVELSESINDHOLD:	11
BEDØMMELSE:.....	11
KONKURRENCE:	11
TILMELDING OG BETALING:.....	11
JUNIOR.....	12
DELTAGELSE	12
KONKURRENCEPROGRAM:	12
ØVELSESINDHOLD:	12
BEDØMMELSE:.....	12
KONKURRENCE:	12
TILMELDING OG BETALING:	12
PRE-JUNIOR.....	14
DELTAGELSE	14
KONKURRENCEPROGRAM:	14
ØVELSESINDHOLD:	14
BEDØMMELSE:.....	14
KONKURRENCE:	14
TILMELDING OG BETALING:	14
REKRUT.....	15
DELTAGELSE:.....	15
KONKURRENCEPROGRAM:	15
ØVELSESINDHOLD:	15
KONKURRENCE:.....	15
MINI	17
DELTAGELSE:.....	17
KONKURRENCEPROGRAM:	17
ØVELSESINDHOLD:	17
KONKURRENCE:	17
FÆLLESBESTEMMELSER FOR GRUPPEKONKURRENCER.....	19

GRUPPEKONKURRENCER - OVERSIGT	20
GRUPPE - 1. DIVISION.....	22
DELTAGELSE:.....	22
ANTAL GYMNASTER:	22
ANTAL ØVELSER OG VARIGHED:.....	22
ØVELSESINDHOLD:	22
GULVAREAL:	22
MUSIK:.....	22
KONKURRENCE:.....	22
TILMELDING OG BETALING:.....	22
GRUPPE - JUNIOR.....	23
DELTAGELSE.....	23
ANTAL GYMNASTER:	23
ANTAL ØVELSER OG VARIGHED:.....	23
ØVELSESINDHOLD:	23
GULVAREAL:	23
MUSIK:.....	23
DELTAGELSE:.....	23
KONKURRENCE:.....	23
TILMELDING OG BETALING:.....	23
GRUPPE - REKRUT	25
DELTAGELSE.....	25
ANTAL GYMNASTER:	25
ANTAL ØVELSER OG VARIGHED:.....	25
ØVELSESINDHOLD:	25
GULVAREAL:	25
MUSIK:.....	25
DELTAGELSE:.....	25
KONKURRENCE:.....	25
TILMELDING OG BETALING:.....	25
GRUPPE – MINI PIGER.....	28
DELTAGELSE.....	28
ANTAL GYMNASTER:	28
ANTAL ØVELSER OG VARIGHED:.....	28
ØVELSESINDHOLD:	28
GULVAREAL:	28
MUSIK:.....	28
DELTAGELSE:.....	28
KONKURRENCE:.....	28
TILMELDING OG BETALING:.....	28
GRUPPE - DEMI.....	31
ALDERSGRUPPER:	31
ANTAL GYMNASTER:	31
SÆRSKILT REGLEMENT:.....	31
KONKURRENCE:.....	31
TILMELDING OG BETALING:.....	31
DOMMERE I RYTMISK SPORTS GYMNASTIK.....	32
RSG KONTAKTPERSONER	33
KONKURRENCER 2016 - OVERSIGT	34

INDLEDNING

Håndbogen er et nationalt reglement. Den bygger dog på det internationale reglement, derfor er det også nødvendigt at have det internationale reglement, som kan hentes på enten www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com

Startgebyr mv.:

Kr. 95,- pr. gymnast ved individuelle konkurrencer.

Kr. 95,- pr. gymnast ved grupper op til 5 gymnaster – ellers kr. 875,- pr. gruppe.

Kr. 285,- pr. demigruppe (konkurrence for 3 gymnaster).

Dertil kommer arrangementsgebyr på kr. 60,00 pr. deltager pr. dag.

Ved for sen tilmelding eller indbetaling skal der betales dobbelt startgebyr.

MUSIK TIL KONKURRENCER

DER SKAL ANVENDES CD.

CD:

CD'en skal være forsynet med tydelig

- navn
- forening
- disciplin
- redskabssymbol
- division (række)
- musikstykkets længde
- musikstykkets titel samt dennes komponist
- DEN (som angiver, at gymnasten kommer fra Danmark)

Én cd til hver øvelse til hver gymnast.

Ved officielle konkurrencer skal foreningen ved tilmeldingen oplyse:

- musikstykkets navn
- komponistens navn

For samtlige gymnasters musikstykker.

OBS: Hvis alle ovenfor nævnte punkter ikke er i orden, gives et fradrag på 0.50

FÆLLESBESTEMMELSER FOR INDIVIDUELLE KONKURRENCER

Tilmelding

Senest **1.jan.17** til GymDanmarks sekretariat. Tilmeldingen skal foretages via GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk. Har du ikke mulighed for det, kan tilmeldingsblanket rekvireres på GymDanmarks kontor.

Deltagelse/kvalifikation

Foreninger under GymDanmark, der har RSG som aktivitet, kan tilmelde individuelle gymnaster til konkurrencer.

Alle gymnaster skal have indløst GymDanmark konkurrencelicens senest 3 uger før konkurrencedagen.

En gymnast kan i samme sæson kun stille op som individuel i én række (dog visse undtagelser ved pokalkonkurrencerne).

En gymnast kan altid vælge at stille op med færre end det påkrævede antal serier, men vil i så fald blive bedømt uden for konkurrence.

Økonomi

Deltagerne eller deres forening betaler selv rejse- og opholdsudgifter samt startgebyr. Ved for sen tilmelding betales dobbelt startgebyr.

Startorden

Fremkommer ved lodtrækning.

Dommere

Mindst 8 dommere, anerkendt af RSG/GymDanmark fordelt på flg. 4 dommerteams:

D – difficulty (teknisk værdi): 4 dommere (fordelt i to undergrupper D1 og D2 samt D3 og D4)

E – Execution (kunstnerisk/udførelse): 4 dommere (fordelt i to undergrupper E1 og E2 samt E3 og E4)

Diplom

Gymnaster, der fuldfører en konkurrence, modtager GymDanmark-diplom med angivelse af placering og points.

Dispensation

Udvalget kan dispensere fra nærværende regler ved udskrivelse af interne kredskonkurrencer og nationale mesterskaber.

Bestemmelsernes gyldighed

Nyt revideret konkurrencereglement udgives hvert fjerde år med ændringer og evt. nye regler.

Bemærk, at der ofte kommer rettelser. Det er derfor en god idé at holde sig opdateret.

Håndbogen opdateres hvert år ved sæsonstart.

På Gymdanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk samt www.fig-gymnastics.com vil det til enhver tid gældende reglement samt håndbog være at finde

INDIVIDUELLE RÆKKER

1. Division 4 serier	Tøndebånd Bold Køller Vimpel	} Fri musik Max 2 serier med sang (tekst)
2. Division 2 serier	Der kan vælges 2 af de 5 øvelser	} Fri musik Max 1 serier med sang (tekst)
Junior 4 serier	Tøndebånd Bold Køller Vimpel	} Fri musik Max 2 serier med sang (tekst)
Pre-junior 4 serier	Uden håndredskab Samt Alle redskaber Der vælges 3 af de 5 redskaber	Fri musik Max 2 serier med sang (tekst)
Rekrut	Uden håndredskab Samt Alle redskaber Der vælges 2 af de 5 redskaber	} Fri musik Max 2 serier med sang (tekst)
Mini 2 serier	Uden håndredskab Samt Alle redskaber Der vælges 1 af de 5 redskaber	Fri musik Max 1 serie med sang (tekst)

1. DIVISION

DELTAGELSE:

En gymnast skal i konkurrenceåret fylde 16 år eller mere.

KONKURRENCEPROGRAM:

Mangekamp:

1 serie med Tøndebånd	75-90 sek.
1 serie med Bold	75-90 sek.
1 serie med Køller	75-90 sek.
1 serie med Vimpel	75-90 sek.

Disciplinfinaler:

4 serier fra mangekampen (tøndebånd, bold, køller og vimpel).

ØVELSESINDHOLD:

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

BEDØMMELSE:

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

PRIVAT-/POKALKONKURRENCER:

Jyske Bank Pokalen:
Individuelle gymnaster
Mangekamp
Der konkurreres efter junior- og senior-reglement
Vinder er bedst af 3 øvelser

TIK-pokalen:
Individuelle gymnaster samt grupper
Mangekamp
Alle rækker

OFFICIELT DANMARKSMESTERSKAB:

Mangekamp og 4 disciplinfinaler.

TILMELDING/BETALING:

På Gymdanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk.

Til Jyske Bank Pokal: Privat tilmelding.

Til TIK Pokal: Privat tilmelding.

BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 4 uger før konkurrencen.

Startgebyr kr.95,- pr. gymnast

Arrangementsgebyr kr.60,- pr. gymnast

ANSVARSHAVENDE: URG / RSG

2. DIVISION - for både junior og senior-gymnaster

DELTAGELSE:

En gymnast skal i konkurrenceåret fylde 13 år eller mere.

KONKURRENCEPROGRAM:

2 serier, frit valg:

Tov, Tøndebånd, Bold, Køller, Vimpel 75-90 sek.

ØVELSESINDHOLD:

Der følges internationalt senior-reglement.

BEDØMMELSE:

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

KONKURRENCE:

GymDanmarks konkurrence for 2. division

TILMELDING OG BETALING:

På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk

BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 4 uger før konkurrencen.

Startgebyr kr.95,- pr. gymnast

Arrangementsgebyr kr.60,- pr. gymnast

ANSVARSHAVENDE: URG/RSG

Husk endvidere Jyske Bank Pokal samt TIK Pokalen.

JUNIOR

DELTAGELSE

En gymnast skal i konkurrenceåret fylde 13, 14 eller 15 år.

(Hvis gymnasten fylder 13 år i konkurrenceåret, kan hun mellem vælge pre-junior og junior rækken.)

KONKURRENCEPROGRAM:

1 serie med tøndebånd	fri musik, 75-90 sek.
1 serie med bold	fri musik, 75-90 sek.
1 serie med køller	fri musik, 75-90 sek.
1 serie med vimpel	fri musik, 75-90 sek.

Der konkurreres i 4 serier.

ØVELSESINDHOLD:

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

BEDØMMELSE:

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

KONKURRENCE:

GymDanmarks konkurrence for juniorer.

TILMELDING OG BETALING:

På Gymdanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk.

BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 4 uger før konkurrencen.

Startgebyr kr. 95,- pr. gymnast.

Arrangementsgebyr: kr. 60,- pr. gymnast

ANSVARSHAVENDE: URG / RSG

Husk endvidere Jyske Bank Pokalen / TIK Pokalen.

PRE-JUNIOR

DELTAGELSE

En gymnast skal i konkurrenceåret fylde 13 år.

(Hvis gymnasten fylder 13 år i konkurrenceåret, kan hun vælge mellem pre-junior og junior rækken.)

KONKURRENCEPROGRAM:

Der konkurreres i 4 serier: 1 serie uden håndredskab + 3 serier med håndredskab.

1 serie uden håndredskab	fri musik, 75 - 90 sek.
Samt:	
1 serie med Tov	fri musik, 75 - 90 sek.
1 serie med Tøndebånd	fri musik, 75 - 90 sek.
1 serie med Bold	fri musik, 75 - 90 sek.
1 serie med Køller	fri musik, 75 - 90 sek.
1 serie med Vimpel	fri musik, 75 - 90 sek.
Vælg 3 af de 5 redskaber	

ØVELSESINDHOLD:

Ifølge det internationale junior reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

BEDØMMELSE:

Ifølge det internationale junior reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

KONKURRENCE:

GymDanmarks konkurrence for pre-juniorer.

TILMELDING OG BETALING:

På Gymdanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk.

BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 4 uger før konkurrencen.

Startgebyr kr. 95,- pr. gymnast.

Arrangementsgebyr: kr. 60,- pr. gymnast

ANSVARSHAVENDE: URG / RSG

Husk endvidere Jyske Bank Pokalen, TIK Pokalen og Princess Cup (Ved Princess Cup konkurreres der ikke efter placeringer men diverse kåringer. Efter konkurrencen vil trænerne få udleveret bedømmelseslister).

REKRUT

DELTAGELSE:

En gymnast skal i konkurrenceåret fylde 11 eller 12 år.

Rekrutter kan stille op i privatkonkurrencer med Juniorprogram.

KONKURRENCEPROGRAM:

Der konkurreres i 3 serier: 1 serie uden håndredskab + 2 serier med håndredskab.

1 serie uden håndredskab	fri musik, 75 - 90 sek.
Samt:	
1 serie med Tov	fri musik, 75 - 90 sek.
1 serie med Tøndebånd	fri musik, 75 - 90 sek.
1 serie med Bold	fri musik, 75 - 90 sek.
1 serie med Køller	fri musik, 75 - 90 sek.
1 serie med Vimpel	fri musik, 75 - 90 sek.
Vælg 2 af de 5 redskaber	

ØVELSESINDHOLD:

Redskabsserie:

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

Rekrutter kan have 4-7 sværheder i teknisk værdi.

Der skal være ligelig fordeling af sværheder på spring, balancer, rotationer.

Min 1 redskabssværhed, min 1 risiko-elementer samt min. 1 dansesekvens á min. 8 sekunders varighed.

Husk brug både af højre og venstre hånd.

Øvelse uden håndredskab:

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

Gymnaster kan have 4-7 sværheder i teknisk værdi.

Der skal være ligelig fordeling af sværheder på spring, balancer, rotationer.

Min. 1 dansesekvens á min. 8 sekunders varighed.

KONKURRENCE:

GymDanmarks konkurrence for Rekrutter.

TILMELDING:

På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk.

BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 4 uger før konkurrencen.

Startgebyr kr. 95,- pr. gymnast.

Arrangementsgebyr: kr. 60,- pr. gymnast

ANSVARSHAVENDE: URG / RSG

Husk endvidere TIK Pokalen og Princess Cup (Ved Princess Cup konkurreres der ikke efter placeringer men diverse kåringer. Efter konkurrencen vil trænerne få udleveret bedømmelseslister).

MINI

DELTAGELSE:

En gymnast må i konkurrenceåret højst fylde 10 år.

KONKURRENCEPROGRAM:

Der konkurreres i 2 serier: 1 serie uden håndredskab + 1 serie med håndredskab.

1 serie uden håndredskab	fri musik, 60 - 90 sek.
Samt:	
1 serie med Tov	fri musik, 60 - 90 sek.
1 serie med Tøndebånd	fri musik, 60 - 90 sek.
1 serie med Bold	fri musik, 60 - 90 sek.
1 serie med Køller	fri musik, 60 - 90 sek.
1 serie med Vimpel	fri musik, 60 - 90 sek.
Vælg 1 af de 5 redskaber	

ØVELSESINDHOLD:

Redskabsserie:

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

Minier kan have 4-7 sværheder i teknisk værdi. Der skal være ligelig fordeling af sværheder på spring, balancer, rotationer.

Min 1 redskabssværthed, min. 1 risiko-element samt min. 1 dansesekvens á min. 8 sekunders varighed. Et risikoelement hos mini kan bestå af en enkelt rotation i stedet for de reglementerede to rotationer. Ved mastery elementer kan der nøjes med én base og ét kriterie. Husk brug af højre / venstre hånd.

Serie uden håndredskab:

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

Gymnaster kan have max. 4-7 sværheder i teknisk værdi. Der skal være ligelig fordeling af sværheder på spring, balancer, rotationer.

Min. 1 dansesekvens á min. 8 sekunders varighed.

KONKURRENCE:

GymDanmarks konkurrence for Mini.

TILMELDING:

På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk.

BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 4 uger før konkurrencen.

Startgebyr kr. 95,- pr. gymnast.

Arrangementsgebyr: kr. 60,- pr. gymnast

ANSVARSHAVENDE: URG / RSG

Husk endvidere TIK Pokalen og Princess Cup (Ved Princess Cup konkurreres der ikke efter placeringer men diverse kåringer. Efter konkurrencen vil trænerne få udleveret bedømmelseslister).

FÆLLESBESTEMELSER FOR GRUPPEKONKURRENCER

TILMELDING/BETALING:

Senest **1.jan.17** til GymDanmarks sekretariat. Tilmeldingen skal foretages via GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk. Har du ikke mulighed herfor kan tilmeldingsblanket rekvireres på GymDanmarks kontor.

DELTAGELSE/KVALIFIKATION

Foreninger under GymDanmark, der har RSG som aktivitet, kan tilmelde grupper til konkurrencer. Alle gymnaster skal have indløst Gymdanmark konkurrencelicens senest 3 uger før konkurrencedagen. En gymnast/gruppe kan i samme sæson kun stille op i én række. En gruppe kan altid vælge at stille op med færre end det påkrævede antal serier, men vil i så fald blive bedømt uden for konkurrence. Det er tilladt for én gymnast i en gruppe også at deltage i en anden gruppe.

ØKONOMI:

Deltagerne eller deres foreninger betaler selv rejse- og opholdsudgifter, samt tilmeldingsgebyr.

STARTORDEN:

Fremkommer ved lodtrækning.

DISPENSATION:

Udvalget kan dispensere fra nærværende regler ved udskrivelse af interne kredskonkurrencer og nationale mesterskaber.

BESTEMMELSERNES GYLDIGHED:

Nyt revideret konkurrencereglement udgives hvert fjerde år med ændringer og evt. nye regler. Bemærk, at der ofte kommer rettelser. Det er derfor en god idé at holde sig opdateret. Håndbogen opdateres hvert år ved sæsonstart.

På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk samt www.fig-gymnastics.com vil det til enhver tid gældende reglement samt håndbog være at finde.

MEDALJEFORDELING:

Der uddeles guld, sølv og bronze.

I seniorrækken kan man nøjes med at stille op i én af serierne, men dog kan man kun blive dansk mester, hvis man har begge serier.

GRUPPEKONKURRENCER - OVERSIGT

1. DIVISION

Fra 16 år og derover.

KONKURRENCEPROGRAM 2017:

5 tøndebånd fri musik, 2.15-2.30 min.
og
3 bolde/2 tove fri musik, 2.15-2.30 min.

Ved konkurrencerne køres hver serie én gang. Vinderen findes ved at lægge de to karakterer sammen.

ANTAL GYMNASTER: 5 gymnaster

JUNIOR

Må være 13, 14 og 15 år i konkurrenceåret

(Hvis alle gymnaster fylder max. 13 år i konkurrenceåret, kan de vælge mellem rekrut eller junior rækken.)

KONKURRENCEPROGRAM:

Bemærk: Kun én serie

2 køller pr gymnast fri musik, 2.15-2.30 min.

Ved konkurrencerne køres serien to gange. Vinderen findes ved at lægge de to karakterer sammen.

ANTAL GYMNASTER: 5 gymnaster

REKRUT

Må være 11, 12 og 13 år i konkurrenceåret

(Hvis en eller flere gymnast(er) fylder 13 år i konkurrenceåret, kan hun/de vælge mellem rekrut eller junior rækken.)

KONKURRENCEPROGRAM:

Bemærk: Kun én serie

2 køller pr gymnast fri musik, 2.15-2.30 min.

Ved konkurrencerne køres serien to gange. Vinderen findes ved at lægge de to karakterer sammen.

ANTAL GYMNASTER: 5-6 gymnaster

MINI

En gymnast må i konkurrenceåret højst fylde 10 år.

KONKURRENCEPROGRAM:

Bemærk: Kun én serie

1 kølle pr. gymnast fri musik, 1.30-2.00 min.

Ved konkurrencerne køres serien to gange. Vinderen findes ved at lægge de to karakterer sammen.

ANTAL GYMNASTER: 5 - 8 gymnaster

DUO/DEMI GRUPPEKONKURRENCER - OVERSIGT

DUO/DEMI-GRUPPE (Grupper á 2-3 personer)

SENIOR (16 år og derover)

JUNIOR (Må være fra 13 - 15 år i konkurrenceåret)
(Hvis alle gymnaster fylder max. 13 år i konkurrenceåret, kan de vælge mellem rekrut eller junior rækken.)

REKRUT (Må være fra 11-13 år i konkurrenceåret)
(Hvis alle gymnaster fylder max. 13 år i konkurrenceåret, kan de vælge mellem rekrut eller junior rækken.)
(Hvis man fylder 11 år i konkurrenceåret, kan man vælge mellem mini eller rekrutrækken).

MINI (Må højst fylde 11 år i konkurrenceåret)
(Hvis man fylder 11 år i konkurrenceåret, kan man vælge mellem mini eller rekrutrækken).

**I demi grupper (3 gymnaster) må 1 gymnast overskride aldersgrænsen (yngre eller ældre).
Denne regel gælder ikke for Duo grupper!!**

KONKURRENCEPROGRAM (GÆLDER FOR SENIOR, JUNIOR, REKRUT OG MINI):

Frit valgt redskab fri musik, 1.15-1.30 min.
Junior og senior må gerne vælge at kombinere to redskaber (eks. 1 tøndebånd + 2 bolde eller et sæt køller + 2 vimpler). Hvis man som mini eller rekrut gruppe vælger køller, må man gerne nøjes med én kølle pr. gymnast.
Der må gerne være sang på musikken.

DELTAGELSE:

Gymnaster, 16 år og derover

ANTAL GYMNASTER:

Der kan tilmeldes min. 5 og max. 7 gymnaster til hele programmet (2 forskellige serier).

Der må være max. 5 gymnaster på gulvet i en serie

Ved tilmelding af 6-7 gymnaster kan disse være:

- konkurrencedeltagere i begge serier.
- konkurrencedeltagere i 1 af de 2 serier og reservegymnast i den anden.
- reservegymnaster i begge serier.

ANTAL ØVELSER OG VARIGHED:

Der konkurreres i **2 serier**, som hver forevises 1 gang.

2016:

Serie med 5 tøndebånd fri musik, 2.15-2.30 min.

Serie med 3 bolde + 2 tove fri musik, 2.15-2.30 min.

ØVELSESINDHOLD:

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

Seniorgrupper kan indsende max. 9 sværheder i teknisk værdi. Min 4 af sværhederne skal være udvekslinger med kast og min 4 skal være kropssværheder. Der skal være min 1 balance, 1 spring og 1 rotation.

Max. 1 risikoelement, min. 1 dansesekvens á min. 8 sekunders varighed samt min. 4 samarbejdselementer.

GULVAREAL:

13 x 13 meter.

MUSIK:

Frit valgt ifølge det internationale reglement.

KONKURRENCE:

For at blive Danmarksmester kræves deltagelse i begge serier. Den gruppe, som opnår højeste samlede pointsum, vinder. Officielt Danmarksmesterskab, hvis min. 3 grupper er tilmeldt.

TILMELDING OG BETALING:

På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk.

BETALING:

Skal ske til Gymdanmarks kontor senest 4 uger før konkurrencen.

Startgebyr kr.875,- pr.hold eller kr.95,- pr. gymnast ved hold under 6 deltagere.

Arrangementsgebyr: kr. 60,- pr. gymnast

ANSVARSHAVENDE: URG / RSG

Husk endvidere TIK-pokalen.

DELTAGELSE

Må være fra 13 – 15 år i konkurrenceåret.

ANTAL GYMNASTER:

Der kan tilmeldes min. 5 og max. 8 gymnaster. Der konkurreres kun i én serie, som er en redskabsserie. Serien forevises to gange. Den gruppe, som opnår højeste samlede pointsum, vinder. Der må være 5 gymnaster på gulvet i en serie

Ved tilmelding af 6-8 gymnaster kan disse være:

- konkurrencedeltagere ved begge forevisninger af serien
- konkurrencedeltagere i én af de to forevisninger af serien og reservegymnast i den anden.
- reservegymnaster ved begge forevisninger af serien.

ANTAL ØVELSER OG VARIGHED:

Der konkurreres i **én serie**, der forevises to gange:

Serie med køller fri musik, 2.15-2.30 min.

For at blive mester i junior rækken, skal man vise serien to gange. Den gruppe, der opnår højeste samlede pointsum, vinder. Det er altså ikke den bedste karakter, der tæller, eller et gennemsnit af de to, men de to serier lagt sammen.

ØVELSESINDHOLD:

Ifølge det internationale reglement for RSG grupper i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

Juniorgrupper kan have 6-8 sværheder i teknisk værdi. Min 3 kropssværheder og min 3 udvekslinger med kast. Der skal være min 1 balance, 1 spring og 1 rotation.

Yderligere krav:

- max. 1 risikoelement
- min. 1 dansesekvens, der varer min 8 sekunder
- min. 4 samarbejdselementer

Øvrige kompositionskrav gældende i det internationale reglement, skal også overholdes.

GULVAREAL:

13 x 13 meter.

MUSIK:

Frit valgt ifølge det internationale reglement.

DELTAGELSE:

En forening kan stille op med flere grupper i juniorrækken.

KONKURRENCE:

GymDanmarks konkurrence for Junior gruppe, hvis min. 3 grupper er tilmeldt.

TILMELDING OG BETALING:

På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk.

GRUPPE - JUNIOR

BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 4 uger før konkurrencen.

Startgebyr kr. 875,- pr. hold eller kr. 95,- pr. gymnast ved hold under 6 deltagere.

Arrangementsgebyr: kr. 60,- pr. gymnast

ANSVARSHAVENDE: URG / RSG

Husk endvidere TIK-Pokalen.

DELTAGELSE

Må være 11, 12 og 13 år i konkurrenceåret

(Hvis en eller flere gymnast(er) fylder 13 år i konkurrenceåret, kan hun/de vælge mellem rekrut eller junior rækken.)

ANTAL GYMNASTER:

Der kan tilmeldes min. 5 og max. 8 gymnaster pr. hold.

Der må være 5-6 gymnaster på gulvet i en serie.

ANTAL ØVELSER OG VARIGHED:

Der konkurreres i én serie, der hver forevises 2 gang:

1 serie med køller 1.30 - 2.00 min

For at blive mester i minirækken skal man vise serien 2 gange. Den gruppe, der opnår højeste samlede pointsum, vinder. Det er altså ikke den bedste karakter, der tæller, eller et gennemsnit af de 2, men de to serier lagt sammen.

ØVELSESINDHOLD:

Serie med køller:

Ifølge det internationale reglement for RSG grupper i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

Rekrutgrupper kan have 6-8 sværheder i teknisk værdi. Min 3 af sværhederne skal være udvekslinger med kast og min 3 skal kropssværheder. Der skal være min 1 balance, 1 spring og 1 rotation.

Yderligere krav:

- Max. 1 risikoelement
- Min. 1 dansesekvens á min. 8 sekunders varighed
- Min. 4 samarbejdselementer

Øvrige kompositionskrav fra det internationale reglement skal også overholdes.

GULVAREAL:

13 x 13 meter.

MUSIK:

Frit valgt ifølge det internationale reglement.

DELTAGELSE:

En forening kan have et ubegrænset antal grupper i denne række.

KONKURRENCE:

GymDanmarks konkurrence for mini pige gruppe, hvis min. 3 grupper er tilmeldt.

TILMELDING OG BETALING:

På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk.

GRUPPE – REKRUT

BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 4 uger før konkurrencen.

Startgebyr kr. 875,- pr. hold eller kr. 95,- pr. gymnast ved hold under 6 deltagere.

Arrangementsgebyr: kr. 60,- pr. gymnast

ANSVARSHAVENDE: URG / RSG

Husk endvidere TIK-Pokalen.

DELTAGELSE

Gymnaster må højst fylde 11 år i konkurrenceåret.

ANTAL GYMNASTER:

Der kan tilmeldes min. 5 og max.10 gymnaster pr. hold.

Der må være 5-8 gymnaster på gulvet i en serie.

Internationale.mini grupper består kun af 5-6 gymnaster.

ANTAL ØVELSER OG VARIGHED:

Der konkurreres i én serie, der hver forevises 2 gang:

1 serie med kølle 1.30 - 2.00 min

For at blive mester i minirækken skal man vise serien 2 gange. Den gruppe, der opnår højeste samlede pointsum, vinder. Det er altså ikke den bedste karakter, der tæller, eller et gennemsnit af de 2, men de to serier lagt sammen.

ØVELSESINDHOLD:

Serie med kølle:

Ifølge det internationale reglement for RSG grupper i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com.

Minigrupper kan have 6-8 sværheder i teknisk værdi. Der skal være min. 3 udvekslinger med kast og min. 3 kropssværheder. Der skal være ligelig fordeling mellem spring, balancer og rotationer.

Yderligere krav:

- Max. 1 risikoelement
- Min. 1 dansesekvens á min. 8 sekunders varighed
- Min. 3 samarbejdselementer

Øvrige kompositionskrav fra det internationale reglement skal også overholdes.

Da gymnasterne kun har 1 kølle er fundamentals og non-fundamentals slået sammen. Dvs. der er ikke krav om at serien skal indeholde redskabstekniske elementer der kræver 2 køller.

GULVAREAL:

13 x 13 meter.

MUSIK:

Frit valgt ifølge det internationale reglement.

DELTAGELSE:

En forening kan have et ubegrænset antal grupper i denne række.

KONKURRENCE:

GymDanmarks konkurrence for mini pige gruppe, hvis min. 3 grupper er tilmeldt.

TILMELDING OG BETALING:

På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk.

GRUPPE – MINI PIGER

BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 4 uger før konkurrencen.

Startgebyr kr. 875,- pr. hold eller kr. 95,- pr. gymnast ved hold under 6 deltagere.

Arrangementsgebyr: kr. 60,- pr. gymnast

ANSVARSHAVENDE: URG / RSG

Husk endvidere TIK-Pokalen.

ALDERSGRUPPER:

Seniorer: 16 år eller derover.

Juniorer: Må være 13-15 år i konkurrenceåret.

Rekrut: Må være 11-13 år i konkurrenceåret.

Mini: Må højst fylde 11 år i konkurrenceåret.

(Hvis man fylder 11 år i konkurrenceåret, kan man vælge mellem mini eller rekrutrækken).

**I demi grupper (3 gymnaster) må 1 gymnast overskride aldersgrænsen (yngre eller ældre).
Denne regel gælder ikke for Duo grupper!!**

ANTAL GYMNASTER:

Duo: 2 gymnaster

Demi: 3 gymnaster

SÆRSKILT REGLEMENT:

Da demi-grupper i høj grad er tiltænkt som en overkommelig måde at komme ind i RSG'en på, er der udarbejdet et særskilt reglement for denne gruppeform.

Hvis man ønsker at satse internationalt som duo-trio-gruppe, skal man følge det til en hver tid gældende nordiske reglement for disse. En specifikation af kravene findes på GymDanmarks hjemmeside.

KONKURRENCE:

GymDanmarks konkurrence for Duo/Demigrupper, hvis min. 3 grupper er tilmeldt.

TILMELDING OG BETALING:

På GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk.

BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 4 uger før konkurrencen.

Startgebyr kr. 285,- pr. demigruppe.

Arrangementsgebyr: kr. 60,- pr. gymnast

ANSVARSHAVENDE: URG / RSG

Husk endvidere TIK-Pokalen.

DOMMERE I RYTMISK SPORTS GYMNASTIK

Gitte Moustgaard
Degnemose Alle 55
2700 Brønshøj
Tlf.: 38 60 79 06

Beth M. Thygesen
Hellerupgårdvej 14
2900 Hellerup
Tlf.: 39 61 13 23

Sofie Jørgensen
Slangerrupgade 5, st.tv
2200 Kbh.N
Tlf.: 60 76 57 08

Antje Madsen
Bispevangen 4, 9.th
2750 Ballerup
Tlf: 44 97 92 91

Patricia Madsen
Bispevangen 4, 9.th
2750 Ballerup
Tlf.: 60 19 91 84

Malene Månsson
Vejleholmen 2
2630 Taastrup
Tlf.: 61 16 82 08

Betina Koch Hansen
Jens Andersens Vænge 8
2630 Taastrup
Tlf.: 20 83 70 61

Hanne Rasmussen
Kong Oscarsgade 2, st.tv.
2100 København Ø
Tlf.: 24 49 30 52

Gitte Lylloff,
Bredahlsvej 9, 2tv.
2500 Valby
Tlf.: 26 71 88 01

Freja Aaboe Kristensen
Skippervænget 39
6710 Esbjerg V
Tlf: 29 92 26 56

Frederikke Laursen
Kuffen 31
6710 Esbjerg V
Tlf: 20 76 30 17

Mia Schacke Jeppesen
Ahlefeldtsgade 25, 1th
1359 Kbh.K.
Tlf: 28 51 08 87

RSG kontaktpersoner

Fællesmail til RSG gruppen: res-rsg@gymdanmark.dk

Beth Thygesen
Hellerupgårdvej 14
2900 Hellerup
Tlf.: 39 61 13 23
E-mail:
bth@GymDanmark.dk

Susanne Drygaard
Hegntofte 14
2630 Taastrup
Tlf: 28 43 83 43
E-mail:
sdr@GymDanmark.dk

Elitesektionen under URG:
Malene Månsson
E-mail:
malenelarsen82@hotmail.com

Forbundskontoret

**GymDanmark
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf: 43 26 26 01**

**Sportskoordinator for Rytmask Gymnastik
Espen Larsen
E-mail: esl@GymDanmark.dk
Tlf: 51712912**

KONKURRENCER 2016 - OVERSIGT

INDIVIDUELT			
	Konk. dato	Sted	Tilmeld.dato
Jyske Bank pokal	21.januar	Valby	Privat tilmelding
TIK Pokal	11.feb	Taastrup	Privat tilmelding
Princess Cup	25.februar	Valby	Privat tilmelding
SM Individuelt	11. marts – mini + prejunior 12. marts – rekrut + junior 18. marts – senior	Taastrup Taastrup Valby	1.januar 2017
JM + FM Individuelt	08.april	Silkeborg	1.januar 2017
DM Individuelt	13. maj – junior/senior 27. maj - rekrut 28. maj – mini + disciplin finaler	Taastrup	1.januar 2017
GRUPPE			
TIK-Pokal	11.februar	Taastrup	Privat tilmelding
SM - Gruppe	11. marts. – junior + senior 18. marts – mini + rekrut	Taastrup Valby	1.januar 2017
JM + FM – Gruppe	08.april	Silkeborg	1.januar 2017
DM – Gruppe	13.+27.+28. maj	Taastrup	1.januar 2017