

GymDanmark

Rytmisk Gymnastik



Håndbog i rytmisk gymnastik

Sæson 2017-2018

INDHOLDSFORTEGNELSE

INDLEDNING	3
STARTGEBYR mv.:	3
MUSIK TIL KONKURRENCER.....	4
KONKURRENCEGULV:	4
FÆLLESBESTEMMELSER FOR INDIVIDUELLE KONKURRENCER.....	5
Tilmelding.....	5
Deltagelse/kvalifikation.....	5
Økonomi.....	5
Startorden	5
Dommersammensætning.....	5
Diplom	6
Dispensation.....	6
Bestemmelsernes gyldighed	6
INDIVIDUELLE RÆKKER - OVERSIGT.....	7
Mini	8
Rekrut.....	9
Pre-junior	9
Junior.....	10
Senior 2. division	12
Senior 1. division	13
FÆLLESBESTEMMELSER FOR GRUPPEKONKURRENCER.....	14
Tilmelding/betaling	14
Deltagelse/kvalifikation.....	14
Økonomi.....	14
Startorden	14
Dommersammensætning.....	14
Diplom	15
Dispensation.....	15
Bestemmelsernes gyldighed	15
GRUPPEKONKURRENCENS RÆKKER – OVERSIGT.....	16
Mini gruppe	17
Rekrut gruppe	18
Junior gruppe	19
Senior gruppe.....	20
DUO / DEMI – KONKURRENCE	21
Aldersgrupper	21
Antal gymnaster	21
Særskilt reglement	21
Konkurrenceprogram (gælder for mini, rekrut, junior og senior)	21
Indhold i serien.....	21
YDERLIGERE GENERELLE FRADRAG VED KONKURRENCER:	22
DOMMERE I RYTMISK GYMNASTIK	23
RSG - KONTAKTPERSONER.....	24
KONKURRENCER – SÆSON 17/18.....	25

INDLEDNING

Håndbogen er et nationalt reglement, som bygger det på det internationale FIG reglement. Det er derfor også nødvendigt at have det internationale reglement.

Dette kan hentes på enten www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com

STARTGEBYR mv.:

Kr. 215,- pr. gymnast ved individuelle og gruppe konkurrencer.

MUSIK TIL KONKURRENCER

Alle serier skal i deres totale længde udføres med musikalsk akkompagnement.

- Krav: Se Code of Points (*punkt 1.5 under "Generalities"*)

Det er tilladt at bruge musik med stemme/sang i:

- 2 individuelle serier
- 1 gruppe serie

Der skal anvendes CD eller musikken sendes på mp3. Dette er op til den organiserende forening, og information om dette skal oplyses i indbydelsen til de forskellige konkurrencer.

CD:

CD'en skal være tydeligt forsynet med følgende:

- Navn på gymnasten/gruppen
- Land (DEN)
- Redskabssymbol
- Komponistens navn
- Titel på musikstykket
- Længde på musikstykket

Én cd til hver øvelse til hver gymnast.

Ved officielle konkurrencer skal foreningen ved tilmeldingen oplyse på music release form:

- musikstykkets navn
- komponistens navn

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

KONKURRENCEGULV:

Konkurrencer foregår på et tæppe med et areal på 13 x 13 meter (målt på ydersiden af tapen)

- krydses denne linje af enten gymnast eller redskab påføres et fradrag (se internationalt reglement)

FÆLLESBESTEMMELSER FOR INDIVIDUELLE KONKURRENCER

Tilmelding

Tilmelding til GymDanmark konkurrencer skal ske senest **1. januar 2018** til GymDanmarks sekretariat. Tilmeldingen skal foretages via GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk. Har du ikke mulighed for dette, 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. Denne kan ses i konkurrencehallen på dagen for konkurrencen.

Dommersammensætning

Minimum 8 dommere, anerkendt af RSG/GymDanmark fordelt på flg. 4 dommerteam:

D – difficulty (teknisk værdi): 4 dommere

- D1 og D2 (sværheder, dansetrin)
- D3 og D4 (risiko, mastery, **akrobatisk kombination (fri serie)**)

E – Execution (kunstnerisk/udførelse): 4 dommere

- E1 og E2 (kunstnerisk udførelse – **herunder 4 fundamentals og 2 kroppsølger**)
- E3 og E4 (teknisk udførelse)

Diplom

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

Dispensation

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

Bestemmelsernes gyldighed

Nyt revideret internationalt konkurrencereglement udgives med ændringer og evt. nye regler hvert fjerde år (efter OL). 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 - OVERSIGT

Række	Antal serier		Længde
Mini (årgang 2008 eller yngre) <i>Gymnasten må i konkurrenceåret højst fylde 10 år</i>	2 serier	1 serie uden håndredskab 1 serie med håndredskab *	60-90 sek
Rekrut (årgang 2007 + 2006) <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 11 eller 12 år</i>	3 serier	1 serie uden håndredskab 2 serier med håndredskab *	75-90 sek
Pre-junior (årgang 2005) <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 13 år</i>	4 serier	1 serie uden håndredskab 3 serier med håndredskab *	75-90 sek
Junior (årgang 2004 + 2003) <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 13, 14 eller 15 år</i>	4 serier	4 serier med håndredskab Følger internationalt reglement (Tøndebånd, Bold, Køller, Vimpel)	75-90 sek
Senior 2. Division (årgang 2005 eller ældre) <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 13 år eller mere</i>	2 serier	2 serier med håndredskab *	75-90 sek
Senior 1. Division (årgang 2002 eller ældre) <i>Gymnasten skal/må i konkurrenceåret fylde 16 år eller mere</i>	4 serier	4 serier med håndredskab Følger internationalt reglement (Tøndebånd, Bold, Køller, Vimpel)	75-90 sek

* vælg mellem: Tov, Tøndebånd, Bold, Køller og vimpel

2 af serierne må have musik med stemme/sang

Mini

	Body Difficulty	Dance Steps Combination	Fundamentals	Dynamic elements with rotation	Apparatus difficulty	Akrobatisk kombination
Fri serie	Min. 3 (en fra hver BD gruppe)	Min. 2	-	-	-	Intet min/max
Redskab	Min. 3 (en fra hver BD gruppe)	Min. 2	Min. 1 af hver	Min. 1 – max. 4	Intet min/max	-
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-	-

Body Difficulty

- Se Code of Points (*punkt 2 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Min.: et spring, en balance og en pivot
 - Fradrag gælder for hver manglende BD gruppe
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD
- De højeste 7 godkendte BD tæller

Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
 - Fradrag gælder ved manglende Dance steps combination

Fundamentals

- Der er 4 fundamentals for hvert redskab
 - Se Code of Points (*punkt 3 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
 - Fradrag gælder for hver manglende fundamental – artistisk dommer

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 1 rotation under redskabet
- Basis-værdi = 0,1 ved 1 rotation.
 - Se Code of Points (*punkt 5 under "individual exercises – difficulty (D)"*)

Apparatus difficulty

- Min. 1 base og 1 kriterie → basis værdi = 0,1
 - Se Code of Points (*punkt 6 under "individual exercises – difficulty (D)"*)

NYT!!! Akrobatisk kombination (A)

- Mulighed for at score bonuspoint i fri serie - A=0,2
- Består af to forskellige sammenhængende rotationer (flydende uden stop)
 - drejning + numserulle / backover + rolade / drejning + vejrmølle
 - Rotation må bruges 1 gang – gentages rotation godkendes A med gentagelse ikke
- Overgang mellem to sværheder, som fyld eller i dans (Hvis A indeholder præ-akrobatisk element (jf. CoP punkt 5.4 under "individual exercise"), må den ikke udføres i dansetrin)

Rekrut

	Body Difficulty	Dance Steps Combination	Fundamentals	Dynamic elements with rotation	Apparatus difficulty	Akrobatisk kombination
Fri serie	Min. 3 (en fra hver BD gruppe)	Min. 2	-	-	-	Intet min/max
Redskab	Min. 3 (en fra hver BD gruppe)	Min. 2	Min. 1 af hver	Min. 1 – max. 4	Intet min/max	-
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-	-

Body Difficulty

- Se Code of Points (*punkt 2 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Min.: et spring, en balance og en pivot
 - Fradrag gælder for hver manglende BD gruppe
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD
- De højeste 7 godkendte BD tæller

Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Fradrag gælder ved manglende Dance steps combination

Fundamentals

- Der er 4 fundamentals for hvert redskab
 - Se Code of Points (*punkt 3 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
 - Fradrag gælder for hver manglende fundamental – artistisk dommer

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer
 - Se Code of Points (*punkt 5 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Basis-værdi = 0,2

Apparatus difficulty

- Min. 1 base og 2 kriterier *eller* 2 baser og 1 kriterie
 - Se Code of Points (*punkt 6 under "individual exercises – difficulty (D)"*)

NYT!!! Akrobatisk kombination (A)

- Mulighed for at score bonuspoint i fri serie - A=0,2
- Består af to forskellige sammenhængende rotationer (flydende uden stop)
 - drejning + numserulle / backover + rolade / drejning + vejrmølle
 - Rotation må bruges 1 gang – gentages rotation godkendes A med gentagelse ikke
- Overgang mellem to sværheder, som fyld eller i dans (Hvis A indeholder præ-akrobatisk element (jf. CoP punkt 5.4 under "individual exercise"), må den ikke udføres i dansetrin)

Pre-junior

	Body Difficulty	Dance Steps Combination	Fundamentals	Dynamic elements with rotation	Apparatus difficulty	Akrobatisk kombination
Fri serie	Min. 3 (en fra hver BD gruppe)	Min. 2	-	-	-	Intet min/max
Redskab	Min. 3 (en fra hver BD gruppe)	Min. 2	Min. 1 af hver	Min. 1 – max. 4	Intet min/max	-
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-	-

Body Difficulty

- Se Code of Points (*punkt 2 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Min.: et spring, en balance og en pivot
 - Fradrag gælder for hver manglende BD gruppe
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD
- De højeste 7 godkendte BD tæller

Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Fradrag gælder ved manglende Dance steps combination

Fundamentals

- Der er 4 fundamentals for hvert redskab
 - Se Code of Points (*punkt 3 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
 - Fradrag gælder for hver manglende fundamental – artistisk dommer

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer
 - Se Code of Points (*punkt 5 under "individual exercises – difficulty (D)"*)
- Basis-værdi = 0,2

Apparatus difficulty

- Min. 1 base og 2 kriterier *eller* 2 baser og 1 kriterie
 - Se Code of Points (*punkt 6 under "individual exercises – difficulty (D)"*)

NYT!!! Akrobatisk kombination (A)

- Mulighed for at score bonuspoint i fri serie - A=0,2
- Består af to forskellige sammenhængende rotationer (flydende uden stop)
 - drejning + numserulle / backover + rolade / drejning + vejrmølle
 - Rotation må bruges 1 gang – gentages rotation godkendes A med gentagelse ikke
- Overgang mellem to sværheder, som fyld eller i dans (Hvis A indeholder præ-akrobatisk element (jf. CoP punkt 5.4 under "individual exercise"), må den ikke udføres i dansetrin)

Junior

Følger internationalt junior reglement (side 79 i CoP)

	Body Difficulty	Dance Steps Combination	Fundamentals	Dynamic elements with rotation	Apparatus difficulty
Redskab	Min. 3 (en fra hver BD gruppe)	Min. 2	Min. 1 af hver	Min. 1 – max. 4	Intet min/max
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-

Body Difficulty

- Se Code of Points (punkt 2 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Min.: et spring, en balance og en pivot
 - Fradrag gælder for hver manglende BD gruppe
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD
- De højeste 7 godkendte BD tæller
- **HUSK!!! Min. 2 BD skal redskabshåndteringen udføres med ikke dominante hånd**
 - **Gælder for bold og vimpel**
 - **Fradrag hvis dette ikke er opfyldt**

Dance Steps

- Se Code of Points (punkt 4 under "individual exercises – difficulty (D)")
 - Fradrag gælder ved manglende Dance steps combination

Fundamentals

- Der er 4 fundamentals for hvert redskab
 - Se Code of Points (punkt 3 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
 - Fradrag gælder for hver manglende fundamental – artistisk dommer

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer
 - Se Code of Points (punkt 5 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Basis-værdi = 0,2

Apparatus difficulty

- Min. 1 base og 2 kriterier *eller* 2 baser og 1 kriterie
 - Se Code of Points (punkt 6 under "individual exercises – difficulty (D)")

Senior 2. division

Følger internationalt reglement – findes på www.Gymdanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com

dog kun 2 serier

	Body Difficulty	Dance Steps Combination	Fundamentals	Dynamic elements with rotation	Apparatus difficulty
Redskab	Min. 3 (en fra hver BD gruppe)	Min. 1	Min. 1 af hver	Min. 1 – max. 5	Min. 1
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3

Body Difficulty

- Se Code of Points (punkt 2 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Min.: et spring, en balance og en pivot
 - Fradrag gælder for hver manglende BD gruppe
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD
- De højeste 7 godkendte BD tæller

Dance Steps

- Se Code of Points (punkt 4 under "individual exercises – difficulty (D)")
 - Fradrag gælder ved manglende Dance steps combination

Fundamentals

- Der er 4 fundamentals for hvert redskab
 - Se Code of Points (punkt 3 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
 - Fradrag gælder for hver manglende fundamental – artistisk dommer

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer
 - Se Code of Points (punkt 5 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Basis-værdi = 0,2

Apparatus difficulty

- Min. 1 base og 2 kriterier eller 2 baser og 1 kriterie
 - Se Code of Points (punkt 6 under "individual exercises – difficulty (D)")

Senior 1. division

Følger internationalt reglement – findes på www.Gymdanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com

	Body Difficulty	Dance Steps Combination	Fundamentals	Dynamic elements with rotation	Apparatus difficulty
Redskab	Min. 3 (en fra hver BD gruppe)	Min. 1	Min. 1 af hver	Min. 1 – max. 5	Min. 1
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3

Body Difficulty

- Se Code of Points (punkt 2 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Min.: et spring, en balance og en pivot
 - Fradrag gælder for hver manglende BD gruppe
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD
- De højeste 7 godkendte BD tæller

Dance Steps

- Se Code of Points (punkt 4 under "individual exercises – difficulty (D)")
 - Fradrag gælder ved manglende Dance steps combination

Fundamentals

- Der er 4 fundamentals for hvert redskab
 - Se Code of Points (punkt 3 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Skal udføres med god og korrekt teknik for at kunne godkendes
 - Fradrag gælder for hver manglende fundamental – artistisk dommer

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer
 - Se Code of Points (punkt 5 under "individual exercises – difficulty (D)")
- Basis-værdi = 0,2

Apparatus difficulty

- Min. 1 base og 2 kriterier eller 2 baser og 1 kriterie
 - Se Code of Points (punkt 6 under "individual exercises – difficulty (D)")

FÆLLESBESTEMELSER FOR GRUPPEKONKURRENCER

Tilmelding/betaling

Tilmelding til GymDanmark konkurrencer skal ske senest **1. januar 2018** til GymDanmarks sekretariat. Tilmeldingen skal foretages via GymDanmarks hjemmeside www.GymDanmark.dk. Har du ikke mulighed for dette, 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. 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. Det er tilladt for én gymnast i en gruppe også at deltage i en anden gruppe.

Økonomi

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

Startorden

Fremkommer ved lodtrækning. Denne kan ses i konkurrencehallen på dagen for konkurrencen.

Dommersammensætning

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

D – difficulty (teknisk værdi): 4 dommere

- D1 og D2 (sværheder, dansetrin, udvekslinger)
- D3 og D4 (risiko, samarbejde)

E – Execution (kunstnerisk/udførelse): 4 dommere

- E1 og E2 (kunstnerisk udførelse)
- E3 og E4 (teknisk udførelse)

Diplom

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

Dispensation

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

Bestemmelsernes gyldighed

Nyt revideret internationalt konkurrencereglement udgives med ændringer og evt. nye regler hvert fjerde år (efter OL). 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.

GRUPPEKONKURRENCENS RÆKKER – OVERSIGT

Række	Antal**	Redskaber	Længde
Mini (årgang 2008 eller yngre) <i>En gymnast må i konkurrenceåret højst fylde 10 år</i>	5-8 gymnaster <i>(dog max. 10 på tilmeldte)</i>	1 serie med tøndebånd *	1.30-2.00 min
Rekrut (årgang 2007 + 2006 + 2005) <i>Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 11, 12 eller 13 år</i>	5-6 gymnaster <i>(dog max. 8 på tilmeldte)</i>	1 serie med tøndebånd *	2.15-2.30 min
Junior (årgang 2005 + 2004 + 2003) <i>Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 13, 14 eller 15 år</i>	5 gymnaster <i>(dog max. 8 på tilmeldte)</i>	1 serie med vimpler *	2.15-2.30 min
Senior 1. Division (årgang 2002 eller ældre) <i>Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 16 år eller mere</i>	5 gymnaster <i>(dog max. 7 på tilmeldte)</i>	1) 5 tøndebånd 2) 3 bolde + 2 tov	2.15-2.30 min

* Ved konkurrencerne køres serien to gange. Vinderen findes ud fra summen af karaktererne for de to serier

** Der skal være minimum 5 gymnaster på gulvet i gruppeserie, og i mini og rekrut rækken kan der være hhv. 8 og 6 gymnaster på gulvet i en serie.

Ved tilmelding af "ekstra" 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.

*** 1 gymnast på en gruppe må være ældre/ynge end den bestemte aldersgrænse.
 - Dispensation ved ønske om flere ældre/ynge gymnaster, kan søges hos URG

1 serie må have musik med stemme/sang

Mini gruppe

	Body Difficulty	Udvekslinger med kast	Dance Steps Combination	Dynamic elements with rotation	Samarbejde
Redskab	Min. 3	Min. 3	Min. 2	Max. 1	Min. 3
	Max. 7 i alt				
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3

Body Difficulty (BD)

- Se Code of Points (*punkt 2.1 under "group exercises – difficulty (D)"*)
- Min.: et spring, en balance og en pivot
 - Fradrag gælder for hver manglende gruppe
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD

Udvekslinger med kast (ED)

- Se Code of Points (*punkt 2.2 under "group exercises – difficulty (D)"*)
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 ED
- Kastet skal være "large" (refererer til højde eller afstand (over 6m))

BD + ED

- Der må være max. 7 BD og ED tilsammen
 - Det er valgfrit hvilken om man vil have 4 BD eller 4 ED
 - Fradrag på 0,3 hvis der er mere end 7 tilsammen

Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "group exercises – difficulty (D)"*)
 - Fradrag gælder ved mindre end 2 Dance steps combination

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 1 rotation under redskabet
- Basis-værdi = 0,1 ved 1 rotation
 - Se Code of Points (*punkt 5 under "group exercises – difficulty (D)"*)

Samarbejde

- Alle gymnaster i gruppen skal deltage i samarbejdet før dette er gyldigt
 - Se Code of Points (*punkt 6 under "group exercises – difficulty (D)"*)

Rekrut gruppe

	Body Difficulty	Udvekslinger med kast	Dance Steps Combination	Dynamic elements with rotation	Samarbejde
Redskab	Min. 3	Min. 3	Min. 2	Max. 1	Min. 4
	Max. 7 i alt				
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3

Body Difficulty (BD)

- Se Code of Points (*punkt 2.1 under "group exercises – difficulty (D)"*)
- Min.: et spring, en balance og en pivot
 - Fradrag gælder for hver manglende gruppe
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD

Udvekslinger med kast (ED)

- Se Code of Points (*punkt 2.2 under "group exercises – difficulty (D)"*)
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 ED
- Kastet skal være "large" (refererer til højde eller afstand (over 6m))

BD + ED

- Der må være max. 7 BD og ED tilsammen
 - Det er valgfrit hvilken om man vil have 4 BD eller 4 ED
 - Fradrag på 0,3 hvis der er mere end 7

Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "group exercises – difficulty (D)"*)
 - Fradrag gælder ved mindre end 2 Dance steps combination

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer
- Basis-værdi = 0,2
 - Se Code of Points (*punkt 5 under "group exercises – difficulty (D)"*)

Samarbejde

- Alle gymnaster i gruppen skal deltage i samarbejdet før dette er gyldigt
 - Se Code of Points (*punkt 6 under "group exercises – difficulty (D)"*)

Junior gruppe

Følger internationalt reglement – findes på www.Gymdanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com

	Body Difficulty	Udvekslinger med kast	Dance Steps Combination	Dynamic elements with rotation	Samarbejde
Redskab	Min. 3	Min. 3	Min. 2	Max. 1	Min. 4
	Max. 7 i alt				
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3

Body Difficulty (BD)

- Se Code of Points (*punkt 2.1 under "group exercises – difficulty (D)"*)
- Min.: et spring, en balance og en pivot
 - Fradrag gælder for hver manglende gruppe
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD

Udvekslinger med kast (ED)

- Se Code of Points (*punkt 2.2 under "group exercises – difficulty (D)"*)
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 ED
- Kastet skal være "large" (refererer til højde eller afstand (over 6m))

BD + ED

- Der må være max. 7 BD og ED tilsammen
 - Det er valgfrit hvilken om man vil have 4 BD eller 4 ED
 - Fradrag på 0,3 hvis der er mere end 7 tilsammen

Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "group exercises – difficulty (D)"*)
 - Fradrag gælder ved mindre end 2 Dance steps combination

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer
- Basis-værdi = 0,2
 - Se Code of Points (*punkt 5 under "group exercises – difficulty (D)"*)

Samarbejde

- Alle gymnaster i gruppen skal deltage i samarbejdet før dette er gyldigt
 - Se Code of Points (*punkt 6 under "group exercises – difficulty (D)"*)

Senior gruppe

Følger internationalt reglement – findes på www.Gymdanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com

	Body Difficulty	Udvekslinger med kast	Dance Steps Combination	Dynamic elements with rotation	Samarbejde
Redskab	Min. 4	Min. 4	Min. 1	Max. 1	Min. 4
	Max. 9 i alt				
Fradrag	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3

Body Difficulty (BD)

- Se Code of Points (*punkt 2.1 under "group exercises – difficulty (D)"*)
- Min.: et spring, en balance og en pivot
 - Fradrag gælder for hver manglende gruppe
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD

Udvekslinger med kast (ED)

- Se Code of Points (*punkt 2.2 under "group exercises – difficulty (D)"*)
 - Fradrag gælder hvis der er mindre end 4 ED
 - Kastet skal være "large" (refererer til højde eller afstand (over 6m))

BD + ED

- Der må være max. 9 BD og ED tilsammen
 - Det er valgfrit hvilken om man vil have 5 BD eller 5 ED
 - Fradrag på 0,3 hvis der er mere end 9

Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "group exercises – difficulty (D)"*)
 - Fradrag gælder ved manglende Dance steps combination

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 2 rotationer
- Basis-værdi = 0,2
 - Se Code of Points (*punkt 5 under "group exercises – difficulty (D)"*)

Samarbejde

- Alle gymnaster i gruppen skal deltage i samarbejdet før dette er gyldigt
 - Se Code of Points (*punkt 6 under "group exercises – difficulty (D)"*)

DUO / DEMI – KONKURRENCE

Aldersgrupper

Samme som for alm. grupper

Antal gymnaster

Duo: 2 gymnaster

Demi: 3 gymnaster

I demi grupper må 1 gymnast overskride aldersgrænsen (yngre eller ældre).

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.

Konkurrenceprogram (gælder for mini, rekrut, junior og senior)

Frit valg af redskab - *(vælg mellem tov, tøndebånd, bold, køller, vimpel)*

Frit valg af musik - *(Længde: 1.15-1.30 min. – må gerne være sang/stemme)*

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.

Indhold i serien

Se det separate reglement til duo/demi grupper som findes på www.GymDanmark.dk

YDERLIGERE GENERELLE FRADRAG VED KONKURRENCER:*(oversat fra CoP 2017-2020 – generalities punkt 7)*

1	Hvert ekstra/manglende sekund i musikkens totale længde:	0.05
2	Musik som ikke følger de officielle regler	0.50
3	Mere end 2 individuelle serier / 1 gruppe serie, som har musik med stemme/sang	1.00
4	For hver gang gulvarealet overskrides af redskab eller gymnast, som rører gulvet uden for det afmærkede område	0.30
5	Brug af et ikke godkendt redskab (skal opfylde specifikke krav)	0.50
6	Brug af et reserveredskab, som ikke er placeret af organiserende forening	0.50
7	For lang forberedelse til serien, som forsinker hele konkurrencen	0.50
8	Hvis gymnasten får redskabet tilbage på en ikke tilladt måde, efter at have mistet det ud over linjen	0.50
9	Brug af reserveredskab når det ikke er tilladt (eget redskab stadig på gulvet)*	0.50
10	Hvis dragten ikke overholder reglerne (1 fradrag serie)	0.30
11	For manglende flag på dragt (internationale konkurrencer)**	0.30
12	Støttebind/tape/etc. som ikke overholder reglerne (skal være hudfarvet)	0.30
13	Hvis gymnasten kommer for tidligt/sent ind på gulvet	0.30
14	Gymnast(er) som varmer op i konkurrencehallen	0.30
15	Hvis gruppegymnaster kommunikerer med ord under end serie	0.50
16	Hvis gruppen ikke overholder reglerne mht. indgang på gulvet før serie	0.50
17	Hvis træneren kommunikerer med gymnasten/musikpasseren/dommerne under serien	0.50
18	Hvis det forkerte redskab er valgt ift. starttrækkefølgen (trækeks fra den samlede score)	0.50
19	Hvis en gruppegymnast forlader gulvet under serien	0.30
20	For "brug af ny gymnast", hvis et medlem af gruppen forlader gulvet under serien (med en gyldig grund)	0.50

* dette betyder at hvis gymnasten mister sit redskab ud over gulvarealet og tager reservereskabet får hun 0,3 i fradrag for at redskabet krydser linjen, men ikke noget fradrag for at tage reserveredskabet. Fradrag påføres hvis gymnasten har to redskaber på gulvet

** Flag skal være på 30 cm² – skal man internationalt er dette vigtigt

DOMMERE I RYTMISK GYMNASTIK

Sofie Jørgensen – *dommeransvarlig*

- Tlf.: 60 76 57 08
 - Mail: s.joergensen94@gmail.com
-

Beth Thygesen – *URG-medlem*

- Tlf.: 51 20 36 23
 - Mail: gymbedde@hotmail.com / bth@GymDanmark.dk
-

Malene Månsson – *elitesektionen under URG*

- Tlf.: 61 16 82 08
 - Mail: malenelarsen82@hotmail.com
-

Gitte Moustgaard

- Tlf.: 38 60 79 06
 - Mail: mus.moustgaard@gmail.com
-

Antje Madsen

- Tlf.: 50 65 92 20
 - Mail: antje.madsen@gmail.com
-

Louise Tarp Jørgensen

- Tlf.: 50 56 08 75
 - Mail: L.tj@live.dk
-

Betina Koch Hansen

- Tlf.: 20 83 70 61
 - Mail: betinabkh78@gmail.com
-

Mia Schacke Jeppesen

- Tlf.: 28 51 08 87
 - Mail: mia.schacke@hotmail.com
-

Caroline Holdflod Nørgaard

- Tlf.: 53 81 58 08
 - Mail: caroline.h.n@hotmail.com
-

Bitten Vibe

- Tlf.: 51 29 40 09
 - Mail: 457880@gmail.com
-

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

Helle Jensen
E-mail: hje@GymDanmark.dk

Louise Jørgensen
E-mail: loj@GymDanmark.dk

Elitesektionen under URG:

Malene Månsson
E-mail: malenelarsen82@hotmail.com

Uddybende spørgsmål til håndbogen:

Sofie Jørgensen
E-mail: s.joergensen94@gmail.com

FORBUNDSKONTORET

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

Sportskoordinator for Rytmisk Gymnastik
Espen Larsen
E-mail: esl@GymDanmark.dk
Tlf.: 51 71 29 12

KONKURRENCER – SÆSON 17/18

INDIVIDUELT				
	Dato	Række	Sted	Tilmeldingsdato
RG-friends	12. november 2017	Alle	Taastrup	---
Jyske Bank Pokalen	20. januar 2018	Junior + senior	Valby hallen	Privat tilmelding
TIK pokalen	18. februar 2018	Alle	Taastrup	Privat tilmelding
Princess cup	27. februar 2018	Mini + rekrut + pre-junior	Valby hallen	Privat tilmelding
SM	4. marts 2018	Junior + senior	Farum	1. jan 2018
	17. marts 2018	<i>Oplyses senere</i>	Valby hallen	
	24. marts 2018	<i>Oplyses senere</i>	Greve	
JM/FM	7. april 2018	Alle	Esbjerg	1. jan 2018
DM	5. maj 2018	<i>Oplyses senere</i>	Taastrup	1. jan 2018
	6. maj 2018			
	13. maj 2018			
GRUPPER				
TIK pokalen	18. feb 2018	Alle	Taastrup	Privat tilmelding
SM	17. marts 2018	<i>Oplyses senere</i>	Valby hallen	1. jan 2018
	24. marts 2018	<i>Oplyses senere</i>	Greve	
JM/FM	7. april 2018	Alle	Esbjerg	1. jan 2018
DM	5. maj 2018	<i>Oplyses senere</i>	Taastrup	1. jan 2018
	6. maj 2018	<i>Oplyses senere</i>		
	13. maj 2018	<i>Oplyses senere</i>		