



Rytmisk Sports Gymnastik

Demi grupper – nationalt reglement

2014-2015



Indhold

Nationalt reglement RSG demi grupper	3
Aldersgrupper	3
Antal gymnaster	3
Antal øvelser og varighed	3
Gulvareal.....	3
Musik	3
Reserveredskab	3
Bedømmelse	3
Skema	3
Om reglementet	4
Krav til sværheder/"difficulty" (D).....	5
Krav til udførelse/"execution" (E)	6
Bilag 1: Kropssværheder	7
Spring.....	7
Balancer	8
Rotation	8
Bilag 2: Samarbejdselementer.....	9
Bilag 3: Hjælp/guide til symboler	10
Bilag 4: Eksempel på udfyldt skema med tilhørende skriftlig forklaring	11
Bilag 5: Skema til udfyldelse	13

Nationalt reglement RSG demi grupper

Aldersgrupper

Seniorer: 16 år eller derover

Juniorer: Må være 13-15 år i konkurrenceåret

Mini: Må højst fylde 13 år i konkurrenceåret

Antal gymnaster

2-3 gymnaster

Antal øvelser og varighed

Én serie med enten tov, tøndebånd, bold, køller eller vimpel. Der kan vælges samme redskab for hele gruppen eller to forskellige redskaber (gælder kun for junior og senior, ikke for mini, der skal have ens redskaber).

Varighed: 1.15 – 1.30 minutter

Gulvareal

13X13 meter

Musik

Frit valg. Det er tilladt at have sang på musikken.

Reserveredskab

Der må lægges ét reserveredskab udenfor gulvtæppet. I tilfælde af gruppen har kombineret redskab, må der ligges et redskab af hver.

Bedømmelse

- Difficulty (D): Tekniske sværheder (ingen fastsat maks.)
- Execution (E): Kunstnerisk udførelse (maks. 10 point for alle rækker)

Fradrag jf. det internationale gruppereglement.

Skema

For demi-grupper er det **valgfrit** om man vil aflevere skema. Der opfordres til at man laver skema, da dette giver de bedste muligheder for bedømmelse, men det er ikke et krav. Hvis man vælger at aflevere skema, skal dette **afleveres på konkurrencestedet senest to timer før hver**

konkurrencestart. Skemaet skal være udfyldt med gruppens kropssværheder, udvekslings-sværheder, dansesekvenser, risikoelementer samt samarbejdselementer. Alle med tilhørende sværhedsværdi påført.

Der gives ikke fradrag for forkert udfyldte skemaer.

Om reglementet

Reglementet er lavet på baggrund af det internationale gruppe reglement, men med diverse nationale tilpasninger. (Reglementet egner sig derfor ikke til eventuelle duo-trio-grupper, der satser internationalt. Hvis man satser internationalt skal man følge de internationale retningslinier.)












I det følgende gennemgås først krav til sværheder, derefter krav til udførelse.

I bilagene herefter ses først oversigt over kropssværheder, indeholdende mulige sværheder, deres symbol samt point. Herefter kommer der i bilag 2 en oversigt over samarbejdselementer, deres symbol samt point. I bilag 3 kan man finde hjælp til symboler, og i bilag 4 ses et eksempel på et udfyldt skema med tilhørende skriftlig forklaring. I bilag 5 findes et "tomt" skema til udfyldelse.

**På nær fradrag jf. det internationale gruppe reglement, er det er kun,
hvad der står i dette reglement, der gør sig gældende.
Dermed kan der kun opnås point for de i dette dokument angivne muligheder.
Det er derfor hverken nødvendigt eller påkrævet at læse i det internationale reglement.**

Tip til nybegyndere: Er man ny i RSG og synes det er lidt svært med reglementer tilrådes det, at man fokuserer på, hvad der er fremhævet med blå skrift. Så er man godt på vej!

Krav til sværheder/"difficulty" (D)

Kroppen	Redskabet	Point
<p><u>Sværheder uden udvekslinger</u>¹</p> <p>Senior: Min. 2 – max. 3 spring ^ Min. 2 - max. 3 rotationssværheder  Min. 2 – max. 3 balancer T</p> <p>Junior: Min. 1 – max. 3 spring ^ Min. 1 - max. 3 rotationssværheder  Min. 1 – max. 3 balancer T</p> <p>Mini: Min. 1 – max. 2 spring ^ Min. 1 - max. 2 rotationssværheder  Min. 1 – max. 2 balancer T</p>	<p>Redskabet skal være i bevægelse (undgå passivt redskab)</p>	<p>á 0,1 – 0,5 point</p> <p>jf. bilag 1</p>
<p><u>Sværheder med udveksling</u></p> <p>For alle rækker: Min. 2 udvekslinger ved kast </p> <ul style="list-style-type: none"> Der må IKKE udføres kropssværheder i forbindelse med udvekslingen 	<p>Redskabet må ikke kastes på samme måde ved alle udvekslinger.</p> <p><i>Inspiration:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Kast med front/siden/ryggen til hinanden Skråkast (tov, tøndebånd, vimpel) <p>Sværhedsværdien kan forhøjes med 0,1 ved hvert af nedenstående kriterier:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kastet er over 6 meter → 6 Der gribes på gulvet = Kast og/eller grib af to køller samtidigt  Kast eller grib sker udenfor synsfelt ⊗ Kast eller grib sker uden hænder ≠ Rotation under kastet (ikke sværhed)  Genkast  	<p>Basisværdi 0,1</p> <p>+ evt. tillæg á 0,1</p>
<p><u>Dansesekvens á min. 8 sek. varighed</u> </p> <p>For alle rækker: min. 1 dansesekvens</p> <ul style="list-style-type: none"> Krop og udtryk skal være i overensstemmelse med tempo og stemning i musikken Sekvensen skal indeholde forbundne dansetrin fra f.eks. flamingo, moderne dans, ballroom, hiphop, ballet, jazz, jive m.m. 	<p>Alt efter redskabsvalg skal følgende elementer være repræsenteret i dansen:</p> <p>Tov: sjipte og/eller springe igennem tovet</p> <p>Tøndebånd: Rotation om hånd eller krop og/eller hop igennem eller over tøndebåndet</p> <p>Bold: tril og/eller studs</p> <p>Køller: Møller og/eller asymmetrisk bevægelse af køllerne</p> <p>Vimpel: Spiraler og/eller "slinger" og/eller passering gennem eller over vimplen</p>	<p>á 0,3 point</p>
<p><u>Risikoelement</u> </p> <p>For alle rækker: maks. 1 risikoelement Kast af redskab med én rotation under. (Der må ikke ses på redskabet under rotationen)</p>	<p>Sværhedsværdien kan forhøjes med 0,1 ved hvert af nedenstående kriterier:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kast eller grib sker udenfor synsfelt ⊗ Kast eller grib sker uden hænder ≠ Passering gennem redskabet ved kast eller grib  for hver ekstra rotation under kastet  	<p>Basisværdi 0,2</p> <p>+ evt. tillæg á 0,1</p>
<p><u>Samarbejde C</u></p> <p>For alle rækker: Min. 3 x samarbejde (udover udvekslingerne)</p>	<p>Undgå passivt redskab</p>	<p>á 0,1-0,5 jf. bilag 2</p>

¹ I tilfælde af, at der laves flere sværheder end tilladt, vurderes de første, resten annulleres. Der gives ikke fradrag herfor.

Krav til udførelse/"execution" (E)

Artistisk udførelse	
Komposition	Serien skal indeholde tekniske, artistiske og samarbejdsrelaterede elementer, der afløser hinanden i et kontinuerligt flow, så unaturlige stop undgås.
Musik og bevægelse	Kompositionen skal underbygge seriens musik. Bevægelser skal afspejle musikkens tempo og rytme.
Kropsudtryk	Der skal arbejdes med alle dele af kroppen. Ansigtsmimikken samt kropsudtrykket skal understøtte musikken og seriens tema.
Udnyttelse af gulvfladen	Variation i udnyttelsen af gulvet: <ul style="list-style-type: none">- Variation i gruppens opstilling på gulvet- Variation i niveauer (oppe/nede på gulvet)- Variation i bevægelse (forlæns/baglæns m.m.)- Variation i måden at komme rundt på gulvet (spring, hop, dansetrin)

Bilag 1: Kropssværheder

Spring

1.9.1. Table of Jumps/ Leaps Difficulties (∧)

1.9.1.1. Basic characteristics:

- defined and fixed shape during the flight
- height sufficient to show the corresponding shape

1.9.1.2. For the leaps which do not have rotation, ring, or back bend in the base, more than 180° or ring +0.10, or back bend +0.20.

In this case the following symbol should be added to the symbol of the existing leap: rotation 180° ∨, ring ∟, back bend ^.

Examples: — (0.20) + rotation 180° = ∨ (0.30); — (0.50) + ring = ∟ (0.60); — (0.50) + back bend = ^ (0.70)

1.9.1.3. It is possible to perform any jump/leap with take-off from 1 or 2 feet; the value will be the same and these will be considered the same difficulty (except #9)

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Vertical Jumps with rotation of the body on 180°, as well as 360°					
2. «Cabriole» (forward, side, backwards); arch					
3. "Scissor" Leaps with switch of legs in various positions; in ring					
4. Straddle jumps					
5. «Cossack» Legs in various positions; in ring					
6. Ring					
7. «Fouette» Legs in various positions					

CoP 2013-2018

17 / 46

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
8. "Entrelace". Legs in various positions					
9. Split and stag leaps in ring; with back bend; with trunk rotation. These Jumps/Leaps, performed with take-off from 1 or 2 feet, are considered as different Difficulties. In case of take-off from 2 feet, the symbol ↑ should be added below the Jump symbol					
10. "Switch" split leaps, passing with straight or bent leg in; stag; ring; back bend and/or with trunk rotation					
11. Turning split leaps (legs in various positions), also with back bend and/or with legs switch					
12. «Butterfly»					

Balancer

1.9.2. Table of Balance Difficulties (T)

1.9.2.1. Basic characteristics:

- defined and clearly fixed shape (stop position)
- executed on the toes, flat foot, or different parts of the body

1.9.2.2. Slow turn:

- It is possible to perform 1 slow turn on "relevé" or flat foot with one balance in an exercise. The value of the balance is determined by adding 0.10 to the base value of the Balance for 180 degree slow turn or more during the difficulty. The following symbol is added to the symbol of the existing balance: \downarrow or \circ (Example: $\downarrow \overline{\text{T}}$).
- In case slow turn is not correctly performed during the Balance Difficulty, the value of Difficulty + slow turn value will not be valid.
- It is not authorized to perform a slow turn on the knee, on the arms, or in the "Cossack" position

1.9.2.3. Difficulties #2 & #3 may be performed on flat foot. The value is reduced by 0.10 and the balance symbol should include an arrow down (Example: $\downarrow \overline{\text{T}} = 0.40$ points)

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Free leg below horizontal in: "Passe," with body bent forward or backward					
2. Free leg at the horizontal in different directions, body bent forwards, backwards, sideways					
3. Free leg high up in different directions; body at the horizontal level or below, with or without help					
4. Fouetté (min. 3 different shapes without help of the hands, on "relevé" (every time with heel support) with a minimum of 1 turn of 90° or 180°). Each Balance shape must be clearly fixed.			 Fouetté Leg at the horizontal for 2 shapes min. + min 1 turn		 Fouetté Leg above horizontal for 2 shapes min. + min 1 turn
5. "Cossack" free leg at horizontal level; high up; with gymnast changing level					
6. Balances with support on various parts of the body					
7. Dynamic balance with full body wave					
8. Dynamic balance with or without leg movement with support on various parts of the body.	 (movement forward into elbow stand)	 (movement backward through a bridge into elbow stand)		 half turn of the body	 half turn of the body

CoP 2013-2016

19 / 46

Rotation

1.9.3. Table of Rotation Difficulties (d)

1.9.3.1. Basic characteristics

- minimum basic rotation of 360° (except rotation #3 $\downarrow d$, $\uparrow d$)
- defined and fixed shape during the entire rotation
- executed on the toes (Pivot), flat foot, or on the support of different parts of the body

1.9.3.2. Additional rotations:


- Each additional rotation on releve of 360° increases the level of the Difficulty by the base value for isolated and Multiple Rotation Difficulties and as part of Mixed Difficulties
- Each additional rotation of 360° on flat foot or another part of the body increases the level of the Difficulty by 0.20 point (except rotation #7 $\downarrow d$)
- Rotations with back bend of the trunk (#3, value 0.40 and 0.50): different starting positions ("Start standing", «Start from the floor») require different techniques; therefore, these Rotations are considered to be different. It is possible to perform 1 time per exercise Rotation from "Start standing" position, 1 time - «Start from the floor» position regardless of the chosen base rotations (180°/360°).
- For possible change of gymnast's level (support leg bending progressively, return to stretch position) + 0.10 point for each. In this case it's necessary to add an arrow (arrows) specifying a direction of change of gymnast's level to the right of a symbol.

Examples (the first shape determines the base value): $\downarrow d$ support leg bending progressively; $\uparrow d$ support leg return to stretch position; $\downarrow \uparrow d$ support leg bending progressively and return to stretch position

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Free leg below horizontal in: "Passe;" body bent forward or backward; Spiral turn with wave ("tonneau")					
2. Free leg straight or bent on the horizontal level; body bent on the horizontal level.					
3. Free leg high up with or without help; body bent on the horizontal level or below horizontal					
4. «Cossack» (free leg on the horizontal level); body bent forwards.					
5. «Fouetté»					
6. "Illusion" forward, side, backwards; Spiral turn with full body wave; "penche" rotation	 "Illusion" forwards or side;		 "Illusion" body bending backwards		
7. Rotation on various parts of the body	 (max. 1 rotation)				

Bilag 2: Samarbejdselementer

Nedenstående skema beskriver samarbejdselementer, der udløser mellem 0,1 og 0,5 point. Et samarbejdselement skrives som basis med et "C". Alt efter samarbejdets art tilføjes ekstra bogstav(er), antal af gymnaster samt pile.

Værdi					Type af samarbejde
0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	
C					Samarbejde med eller uden kast af redskab: <ul style="list-style-type: none"> • Udføres af alle gymnaster • I undergrupper (1+2) • Løft af én gymnast med støtte fra gymnast(er) eller redskab(er)
CC					Multiple udvekslinger: <ul style="list-style-type: none"> • Min. 2 udvekslinger af hver gymnast • Forskellig redskabsbehandling (studs, rul på gulvet, kast m.m.)
					Kast af 2 (hvis køller 4) eller flere redskaber: <ul style="list-style-type: none"> • Kastes simultant eller på hinanden hurtigt efterfølgende af den samme gymnast (max 2 gange)
	CR				Kast af eget redskab af en eller flere gymnaster med øjeblikkeligt grib af eget eller anden gymnasts redskab udført; <ul style="list-style-type: none"> • efter et dynamisk element i form af en kroppsrotation, mens redskabet er i luften og det er uden for synsfelt • i tæt relation med de øvrige gymnaster
		CRR 1-2 gymnaster	CRR3 3 gymnaster		Kast af eget redskab af en eller flere gymnaster med efterfølgende grib af eget eller en partners redskab; <ul style="list-style-type: none"> • efter et dynamisk element i form af en kroppsrotation, mens redskabet er i luften og det er uden for synsfelt • efter passage over, under eller gennem et eller flere redskaber • i tæt relation med de øvrige gymnaster
<p>Alle samarbejdselementer forhøjes med 0,1 i tilfælde af at kast og/eller grib sker;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uden hjælp af hænder ≠ - Udenfor synsfelt ⊗ 					

Bilag 3: Hjælp/guide til symboler

Element	Grundsymbol
Spring	^
Rotationssværhed	o
Balance	T
Udveksling	↗
Dansesekvens	S---→
Risiko	R↗
Samarbejde	C

Symboler for tillægspoint	
Kriterier i forbindelse med udvekslinger	
Kast over 6 meter	→ 6
Der gribes på gulvet	=
Kast eller grib af to køller samtidigt	↗↖
Kast eller grib sker udenfor synsfelt	⊗
Kast eller grib sker uden hænder	≠
Rotation under kast	o
Genkast	↕
Kriterier i forbindelse med risiko	
Kast eller grib sker udenfor synsfelt	⊗
Kast eller grib sker uden hænder	≠
Passering gennem redskabet ved kast eller grib	⊙→
For hver ekstra rotation under kastet	o
Kriterier i forbindelse med samarbejde	
Kast eller grib uden hjælp af hænder	≠
Kast eller grib udenfor synsfelt	⊗

Bilag 4: Eksempel på udfyldt skema med tilhørende skriftlig forklaring

Øvelsesnr.:

Øvelsesnr.:

Demi Group Exercise						
Difficulty (D)			1 type of Apparatus		2 types of Apparatus	
Club: <u>ABC</u>		Group: <u>"Rød" Junior</u>		Date: _____		
	Difficulty	Judge	Difficulty	Judge	Difficulty	Judge
1	Value 0,2 C →		Value 0,2 ↑ (-→6)			
2	Value 0,1 F		Value 0,1 C			
3	Value 0,2 —					
4	Value 0,3 S →					
5	Value 0,3 ↑ (≠ =)					
6	Value 0,1 δ					
7	Value 0,1 C					
8	Value 0,2 ↘					
9	Value 0,3 R ↑ (≠)					
10	Value 0,3 S →					
11	Value 0,1 F					
					TOTAL: <u>2,5</u>	
					Penalty:	
					FINAL SCORE JUDGE	
Coach signature: <u>XXX</u>			Judge signature: _____			

Skriftlig forklaring til ovenstående skema

Eksemplet tager udgangspunkt i en junior demi gruppe, der alle har samme redskab, tøndebånd.

Gruppen laver i eksemplet her: 2 spring, 1 rotationssværhed, 2 balancer, 2 udvekslinger, 2 dansesekvenser, 1 risikoelement og 3 samarbejdselementer i alt til en værdi af 2,5 point.

Øvelsesnr.	Forklaring
1.	En gymnast kaster alle 3 tøndebånd samtidig og hver gymnast griber et tøndebånd hver.
2.	Passé balance
3.	Spagatspring
4.	Dansesekvens
5.	Udveksling: Kast – alle griber et tøndebånd mellem benene, siddende på gulvet (Point: 0,1 for udvekslingen + 0,1 for at gribe uden hænder + 0,1 for at gribe på gulv = 0,3)
6.	Enkelt passé pivot
7.	Tøndebåndene trilles til hinanden på gulvet (alle triller et tøndebånd og modtager et andet)
8.	Nakkespring
9.	Risikoelement: Alle kaster eget tøndebånd, laver en kolbøtte under og alle griber deres eget tøndebånd med armene krydset ind i tøndebåndet (uden hænder) (Point: 0,2 for risikoelement + 0,1 for at gribe uden hænder = 0,3)
10.	Dansesekvens
11.	Hugsiddende balance
12.	Udveksling: Kast over 6 meter (Point: 0,1 for udvekslingen + 0,1 for kast over 6 meter = 0,2)
13.	Gymnasterne står tæt ved siden af hinanden og ét tøndebånd trilles hen over alle gymnasters arme

Bilag 5: Skema til udfyldelse.

Demi Group Exercise				1 type of Apparatus	2 types of Apparatus
Difficulty (D)					
Club: _____		Group: _____		Date: _____	
	Difficulty	Judge		Difficulty	Judge
Value			Value		
	Difficulty	Judge		Difficulty	Judge
Value			Value		
	Difficulty	Judge		Difficulty	Judge
Value			Value		
	Difficulty	Judge		Difficulty	Judge
Value			Value		
	Difficulty	Judge		Difficulty	Judge
Value			Value		
	Difficulty	Judge		Difficulty	Judge
Value			Value		
	Difficulty	Judge		Difficulty	Judge
Value			Value		
	Difficulty	Judge		Difficulty	Judge
Value			Value		
	Difficulty	Judge		Difficulty	Judge
Value			Value		
	Difficulty	Judge		Difficulty	Judge
Value			Value		
				TOTAL:	
				Penalty:	
				FINAL SCORE JUDGE	
Coach signature: _____			Judge signature: _____		