



# Rytmisk Sports Gymnastik

Håndbog 2016-2017

**GymDanmark**  
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

# INDHOLDSFORTEGNELSE

---

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

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

## 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](http://www.GymDanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://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. 85,00 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

## **Tilmelding**

Senest **1.jan.17** til GymDanmarks sekretariat. Tilmeldingen skal foretages via GymDanmarks hjemmeside [www.GymDanmark.dk](http://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](http://www.GymDanmark.dk) samt [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com) vil det til enhver tid gældende reglement samt håndbog være at find

# INDIVIDUELLE RÆKKER

---

<b>1. Division</b> 4 serier	Tøndebånd Bold Køller Vimpel	} Fri musik Max 2 serier med sang (tekst)
<b>2. Division</b> 2 serier	Der kan vælges 2 af de 5 øvelser	} Fri musik Max 1 serier med sang (tekst)
<b>Junior</b> 4 serier	Tøndebånd Bold Køller Vimpel	} Fri musik Max 2 serier med sang (tekst)
<b>Pre-junior</b> 4 serier	Uden håndredskab Samt Alle redskaber <b>Der vælges 3 af de 5 redskaber</b>	Fri musik Max 2 serier med sang (tekst)
<b>Rekrut</b>	Uden håndredskab Samt Alle redskaber <b>Der vælges 2 af de 5 redskaber</b>	} Fri musik Max 2 serier med sang (tekst)
<b>Mini</b> 2 serier	Uden håndredskab Samt Alle redskaber <b>Der vælges 1 af de 5 redskaber</b>	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](http://www.GymDanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com).

### **BEDØMMELSE:**

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra [www.GymDanmark.dk](http://www.GymDanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://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](http://www.GymDanmark.dk).

Til Jyske Bank Pokal: Privat tilmelding.

Til TIK Pokal: Privat tilmelding.

### **BETALING:**

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 15 januar 2017 (ved eftertilmelding 29.januar 17 – dobbelt startgebyr).

Startgebyr kr.95,- pr. gymnast

Arrangementsgebyr kr.85,- 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](http://www.GymDanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com).

### KONKURRENCE:

GymDanmarks konkurrence for 2. division

### TILMELDING OG BETALING:

På GymDanmarks hjemmeside [www.GymDanmark.dk](http://www.GymDanmark.dk)

### BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 15 januar 2017 (ved eftertilmelding 29 januar 17 – dobbelt startgebyr).

Startgebyr kr.95,- pr. gymnast

Arrangementsgebyr kr.85,- 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](http://www.GymDanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com).

### BEDØMMELSE:

Ifølge det internationale reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra [www.GymDanmark.dk](http://www.GymDanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com).

### KONKURRENCE:

GymDanmarks konkurrence for juniorer.

### TILMELDING OG BETALING:

På Gymdanmarks hjemmeside [www.GymDanmark.dk](http://www.GymDanmark.dk).

### BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 15 januar 17 (ved eftertilmelding 29.januar 17 – dobbelt startgebyr).

Startgebyr kr. 95,- pr. gymnast.

Arrangementsgebyr: kr. 85,- 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](http://www.GymDanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com).

### BEDØMMELSE:

Ifølge det internationale junior reglement for RSG i den til enhver tid gældende udgave. Hentes fra [www.GymDanmark.dk](http://www.GymDanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com).

### KONKURRENCE:

GymDanmarks konkurrence for pre-juniorer.

### TILMELDING OG BETALING:

På Gymdanmarks hjemmeside [www.GymDanmark.dk](http://www.GymDanmark.dk).

### BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 15.januar 17 (ved eftertilmelding 29.januar 17 – dobbelt startgebyr).

Startgebyr kr. 95,- pr. gymnast.

Arrangementsgebyr: kr. 85,- 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](http://www.GymDanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://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 risiko-elementer samt min.2 dansesekvens á min. 8 sekunders varighed, min 1 fundamental fra hver redskabsgruppe pr serie

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](http://www.GymDanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://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. 2 dansesekvens á min. 8 sekunders varighed.

**KONKURRENCE:**

GymDanmarks konkurrence for Rekrutter.

**TILMELDING:**

På GymDanmarks hjemmeside [www.GymDanmark.dk](http://www.GymDanmark.dk).

**BETALING:**

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 15.januar 17(ved eftertilmelding 29.januar 17 – dog dobbelt startgebyr)

Startgebyr kr. 95,- pr. gymnast.

Arrangementsgebyr: kr. 85,- 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](http://www.GymDanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://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 risiko-element samt min. 2 dansesekvens á min. 8 sekunders varighed. Min 1 fundamental fra hver redskabsgruppe pr serie. 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](http://www.GymDanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://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. 2 dansesekvens á min. 8 sekunders varighed.

### KONKURRENCE:

GymDanmarks konkurrence for Mini.

### TILMELDING:

På GymDanmarks hjemmeside [www.GymDanmark.dk](http://www.GymDanmark.dk).

### BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 15.januar 17 (ved eftertilmelding frem til 29.januar 17 betales dobbelt startgebyr).

Startgebyr kr. 95,- pr. gymnast.

Arrangementsgebyr: kr. 85,- 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 15 .jan.17 til GymDanmarks sekretariat. Tilmeldingen skal foretages via GymDanmarks hjemmeside [www.GymDanmark.dk](http://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](http://www.GymDanmark.dk) samt [www.fig-gymnastics.com](http://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 2-3personer)

**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](http://www.GymDanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://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](http://www.GymDanmark.dk).

**BETALING:**

Skal ske til Gymdanmarks kontor senest 15 januar 17 (ved eftertilmelding frem til 29.januar 17 dog dobbelt startgebyr).

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

Arrangementsgebyr: kr. 85,- 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](http://www.GymDanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com).

Juniorgrupper kan have 7 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. 2 dansesekvenser, 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](http://www.GymDanmark.dk).

## GRUPPE - JUNIOR

---

### **BETALING:**

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 15 januar 17 (ved eftertilmelding frem til 29.januar 17, dog betales dobbelt startgebyr).

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

Arrangementsgebyr: kr. 85 ,- 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](http://www.GymDanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com).

Rekrutgrupper kan have 7 sværheder i teknisk værdi. Min 3 kropssværheder. Min 3 af sværhederne skal være udvekslinger med kast. Der skal være min 1 balance, 1 spring og 1 rotation.

Yderligere krav:

- Max. 1 risikoelement
- Min. 2 dansesekvenser 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](http://www.GymDanmark.dk).

## GRUPPE – REKRUT

---

### **BETALING:**

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 15 januar 17( ved eftertilmelding frem til 29.januar dog mod dobbelt startgebyr)

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

Arrangementsgebyr: kr. 85,- 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](http://www.GymDanmark.dk) eller [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com).

Minigrupper kan have 7 sværheder i teknisk værdi. Min 3 kropssværheder. Der skal være min. 3 udvekslinger med kast.. Der skal være ligelig fordeling mellem spring, balancer og rotationer.

Yderligere krav:

- Max. 1 risikoelement
- Min. 2 dansesekvenser 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](http://www.GymDanmark.dk).



## GRUPPE – MINI PIGER

---

### **BETALING:**

Skal ske til GymDanmarks kontor senest 15 januar 17 (ved eftertilmelding den 29.januar dog betales dobbelt startgebyr ).

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

Arrangementsgebyr: kr. 85,- 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](http://www.GymDanmark.dk).

### BETALING:

Skal ske til GymDanmarks kontor senest den 15.januar 17 (ved eftertilmelding den 29.januar 17, dog mod dobbelt startgeby).

Startgebyr kr. 285,- pr. demigruppe.

Arrangementsgebyr: kr. 85,- 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  
Slangstrupgade 5, st.tv  
2200 Kbh.N  
Tlf.: 60 76 57 08

Antje Madsen  
Bispvangen 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](mailto:res-rsg@gymdanmark.dk)

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

Susanne Drygaard  
Hegntofte 14  
2630 Taastrup  
Tlf: 28 43 83 43  
E-mail:  
[sdr@GymDanmark.dk](mailto:sdr@GymDanmark.dk)

Elitesektionen under URG:  
Malene Månsson  
E-mail:  
[malenelarsen82@hotmail.com](mailto: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](mailto:esl@GymDanmark.dk)  
Tlf: 51712912**

## KONKURRENCER 2017 - OVERSIGT

<b>INDIVIDUELT</b>			
	<b>Konk. dato</b>	<b>Sted</b>	<b>Tilmeld.dato</b>
<b>Jyske Bank pokal</b>	21.januar	Valby	Privat tilmelding
<b>TIK Pokal</b>	11.feb	Taastrup	Privat tilmelding
<b>Princess Cup</b>	25.februar	Valby	Privat tilmelding
<b>SM Individuelt</b>	11. marts – mini + prejunior 12. marts – rekrut + junior 18. marts – senior	Taastrup Taastrup Valby	15 .januar 2017
<b>JM + FM Individuelt</b>	08.april	Silkeborg	15 januar 2017
<b>DM Individuelt</b>	13. maj – junior/senior 27. maj – rekrut + prejunior 28. maj – mini + disciplin finaler	Taastrup	15 .januar 2017
<b>GRUPPE</b>			
<b>TIK-Pokal</b>	11.februar	Taastrup	Privat tilmelding
<b>SM - Gruppe</b>	11. marts. – junior + senior 18. marts – mini + rekrut	Taastrup Valby	15.januar 2017
<b>JM + FM – Gruppe</b>	08.april	Silkeborg	15.januar 2017
<b>DM – Gruppe</b>	13.+27.+28. maj	Taastrup	15.januar 2017