

Gym Danmark

Rytmisk Gymnastik



Duo/demi gruppe – nationalt reglement

Sæson 2017-2018

Indholdsfortegnelse

INDLEDNING	3
NATIONALT REGLEMENT	3
Aldersgrupper	3
Antal gymnaster	3
Antal øvelser	3
Varighed	4
Gulvareal	4
Musik.....	4
Bedømmelse	4
INDHOLD I SERIERNE - OVERSIGT.....	5
Mini gruppe	5
Rekrut gruppe	6
Junior gruppe	7
Senior gruppe	8
RSG - KONTAKTPERSONER.....	9

INDLEDNING

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.)

Det er derfor nødvendigt også at have det internationale reglement. Dette kan findes på www.GymDanmark.dk eller www.fig-gymnastics.com

Det er en udvidelse til håndbogen, så det er derfor også en nødvendighed at have denne. Håndbogen kan findes på www.GymDanmark.dk

NATIONALT REGLEMENT

Aldersgrupper

Der gælder de samme aldersfordelinger, som for grupper.

Mini	Årgang 2008 eller yngre
	<i>En gymnast må i konkurrenceåret højst fylde 10 år</i>
Rekrut	Årgang 2007 + 2006 + 2005
	<i>Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 11, 12 eller 13 år</i>
Junior	Årgang 2005 + 2004 + 2003
	<i>Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 13, 14 eller 15 år</i>
Senior	Årgang 2002 eller ældre
	<i>Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 16 år eller mere</i>

* 1 gymnast på en demi-gruppe må være en ældre/yngre end de andre medlemmer.

** på duo skal gymnasterne være samme alder

- Dispensation søges hos URG

Antal gymnaster

2-3 gymnaster

Antal øvelser

Duo-/demigrupper har én serie med valgfrit redskab.

- Vælg mellem tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel

Mini og rekrut grupper skal have samme redskab på hele gruppen
Junior og senior grupper må gerne have to forskellige redskaber

Hvis man som mini vælger køller, må man gerne nøjes med en kølle pr. gymnast

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

Varighed

Serien skal være mellem 1.15 – 1.30 minutter

Gulvareal

13 x 13 meter

Musik

Frit valg.

Det er tilladt at have sang på musikken.

Bedømmelse

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

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)

Fradrag jf. det internationale gruppereglement.

INDHOLD I SERIERNE - OVERSIGT

Mini gruppe

	Body Difficulty	Udvekslinger med kast	Dance Steps Combination	Dynamic elements with rotation	Samarbejde
Redskab	Min. 3	Min. 2	Min. 1	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

Udvekslinger med kast (ED)

- Se Code of Points (*punkt 2.2 under "group exercises – difficulty (D)"*)
- Fradrag gælder hvis der er mindre end 2 ED

BD + ED

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

Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "group exercises – difficulty (D)"*)

Dynamic elements with rotation (risiko)

- Min. 1 rotation under redskabet
- 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)"*)

Rekrut gruppe

	Body Difficulty	Udvekslinger med kast	Dance Steps Combination	Dynamic elements with rotation	Samarbejde
Redskab	Min. 3	Min. 2	Min. 1	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

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

BD + ED

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

Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "group exercises – difficulty (D)"*)

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. 2	Min. 1	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

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

BD + ED

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

Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "group exercises – difficulty (D)"*)

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. 2	Min. 1	Max. 1	Min. 3
	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

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

BD + ED

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

Dance Steps

- Se Code of Points (*punkt 4 under "group exercises – difficulty (D)"*)

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)"*)

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

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