

# Gym Danmark

## Rytmisk Gymnastik



Duo/demi gruppe – nationalt reglement

Sæson 2017-2018

## Indholdsfortegnelse

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

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

## NATIONALT REGLEMENT

### Aldersgrupper

*Der gælder de sammen aldersfordelinger, som for grupper.*

<b>Mini</b>	Årgang 2008 eller yngre
	<i>En gymnast må i konkurrenceåret højst fylde 10 år</i>
<b>Rekrut</b>	Årgang 2007 + 2006 + 2005
	<i>Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 11, 12 eller 13 år</i>
<b>Junior</b>	Årgang 2005 + 2004 + 2003
	<i>Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 13, 14 eller 15 år</i>
<b>Senior</b>	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/ynge end de andre medlemmer.

\*\* på duo skal gymnasterne være samme alder

- *Dispensation ved ønske om flere ældre/ynge gymnaster, kan 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 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)

Fradrag jf. det internationale gruppereglement.

## INDHOLD I SERIERNE - OVERSIGT

## Mini gruppe

	Body Difficulty	Udvekslinger med kast	Dance Steps Combination	Dynamic elements with rotation	Samarbejde
<b>Redskab</b>	Min./max. 3	Max. 3	Min. 1	Max. 1	Min. 3
	Max. 6 i alt				
<b>Fradrag</b>	-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)"*)
- Der skal i serien være: et spring, en balance og en pivot
  - Fradrag gælder for hver manglende gruppe
  - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD
  - Fradrag gælder hvis der er mere end 3 BD med en værdi på over 0,1

Udvekslinger med kast (ED)

- Se Code of Points (*punkt 2.2 under "group exercises – difficulty (D)"*)
  - Fradrag gælder hvis der er mere end 3 ED

**BD + ED**

- Der må være max. 6 BD og ED tilsammen
  - Der skal være 1 BD fra hver gruppe (spring, balance, pivot)
  - Det er valgfrit om man vil have 3 ED

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. 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
<b>Redskab</b>	Min./max. 3	Max. 3	Min. 1	Max. 1	Min. 3
	Max. 6 i alt				
<b>Fradrag</b>	-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)"*)
- Der skal i serien være: et spring, en balance og en pivot
  - Fradrag gælder for hver manglende gruppe
  - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD
  - Fradrag gælder hvis der er mere end 3 BD med en værdi på over 0,1

Udvekslinger med kast (ED)

- Se Code of Points (*punkt 2.2 under "group exercises – difficulty (D)"*)
  - Fradrag gælder hvis der er mere end 3 ED

**BD + ED**

- Der må være max. 6 BD og ED tilsammen
  - Der skal være 1 BD fra hver gruppe (spring, balance, pivot)
  - Det er valgfrit om man vil have 3 ED

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)"*)

## Junior gruppe

Følger internationalt reglement – findes på [www.Gymdanmark.dk](http://www.Gymdanmark.dk)

	Body Difficulty	Udvekslinger med kast	Dance Steps Combination	Dynamic elements with rotation	Samarbejde
<b>Redskab</b>	Min./max. 3	Max. 3	Min. 1	Max. 1	Min. 3
	Max. 6 i alt				
<b>Fradrag</b>	-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)"*)
- Der skal i serien være: et spring, en balance og en pivot
  - Fradrag gælder for hver manglende gruppe
  - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD
  - Fradrag gælder hvis der er mere end 3 BD med en værdi på over 0,1

Udvekslinger med kast (ED)

- Se Code of Points (*punkt 2.2 under "group exercises – difficulty (D)"*)
  - Fradrag gælder hvis der er mere end 3 ED

**BD + ED**

- Der må være max. 6 BD og ED tilsammen
  - Der skal være 1 BD fra hver gruppe (spring, balance, pivot)
  - Det er valgfrit om man vil have 3 ED

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)"*)

## Senior gruppe

Følger internationalt reglement – findes på [www.Gymdanmark.dk](http://www.Gymdanmark.dk)

	Body Difficulty	Udvekslinger med kast	Dance Steps Combination	Dynamic elements with rotation	Samarbejde
<b>Redskab</b>	3	Max. 3	Min. 1	Max. 1	Min. 3
	Max. 6 i alt				
<b>Fradrag</b>	-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)"*)
- Der skal i serien være: et spring, en balance og en pivot
  - Fradrag gælder for hver manglende gruppe
  - Fradrag gælder hvis der er mindre end 3 BD
  - Fradrag gælder hvis der er mere end 3 BD med en værdi på over 0,1

Udvekslinger med kast (ED)

- Se Code of Points (*punkt 2.2 under "group exercises – difficulty (D)"*)
  - Fradrag gælder hvis der er mere end 3 ED

**BD + ED**

- Der må være max. 6 BD og ED tilsammen
  - Der skal være 1 BD fra hver gruppe (spring, balance, pivot)
  - Det er valgfrit om man vil have 3 ED

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)"*)



## 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)

Helle Jensen  
E-mail: [hje@GymDanmark.dk](mailto:hje@GymDanmark.dk)

Elitesektionen under URG:

Malene Månsson  
E-mail: [malenelarsen82@hotmail.com](mailto:malenelarsen82@hotmail.com)

Uddybende spørgsmål til håndbogen:

Sofie Jørgensen  
E-mail: [s.joergensen94@gmail.com](mailto:s.joergensen94@gmail.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.: 51 71 29 12