

# **Gym**Danmark

## Rytmisk Gymnastik



Duo/demi gruppe – nationalt reglement

Sæson 2018-2019

## Indholdsfortegnelse

<b>INDLEDNING .....</b>	<b>3</b>
<b>NATIONALT REGLEMENT .....</b>	<b>4</b>
Aldersgrupper .....	4
Antal gymnaster.....	4
Antal øvelser.....	4
Varighed .....	5
Gulvareal .....	<b>Fejl! Bogmærke er ikke defineret.</b>
Musik.....	5
Bedømmelse.....	5
<b>INDHOLD I SERIERNE - OVERSIGT.....</b>	<b>6</b>
Mini gruppe .....	6
Rekrut gruppe.....	7
Junior gruppe.....	8
Senior gruppe .....	9
<b>RSG - KONTAKTPERSONER.....</b>	<b>10</b>

## INDLEDNING

Reglementet er lavet på baggrund af det internationale gruppereglement, 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 nordiske duo/trio retningslinjer)

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)

Dette er en udvidelse til den nationale håndbog, så det er derfor også en nødvendighed at have denne, for at se de generelle regler for konkurrencer mm.

Håndbogen kan findes på [www.GymDanmark.dk](http://www.GymDanmark.dk)

## NATIONALT REGLEMENT

### Aldersgrupper

---

Der gælder de samme aldersfordelinger, som for grupper.

<b>Mini</b>	Årgang 2009 eller yngre
	<i>En gymnast må i konkurrenceåret højst fylde 10 år</i>
<b>Rekrut</b>	Årgang 2008 + 2007 + 2006
	<i>Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 11, 12 eller 13 år</i>
<b>Junior</b>	Årgang 2006 + 2005 + 2004
	<i>Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 13, 14 eller 15 år</i>
<b>Senior</b>	Årgang 2003 eller ældre
	<i>Gymnasten skal i konkurrenceåret fylde 16 år eller mere</i>

### Antal gymnaster

---

Duo: 2 gymnaster

Demi: 3 gymnaster

### Ældre el. yngre gymnaster

---

#### Duo:

- Hvis gymnasterne ikke har samme alder, skal gruppen stille op i den aldersgruppe som passer til den ældste gymnast
- De to gymnasters alder skal tilhøre to tilstødende rækker; mini-rekrut, rekrut-junior, junior-senior.

#### Demi:

- 1 gymnast må overskride aldersgrænsen (yngre eller ældre).
  - Gruppen stiller op i den aldersrække som passer til de to gymnaster i samme alderskategori

### 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

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

Junior og senior grupper: må gerne have to forskellige redskaber

**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

## 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)
  - o Det er tilladt at røre tapestregen

## Musik

---

Frit valg. Dog skal de generelle etiske retningslinjer overholdes (se Code of points (*punkt 1.5 under "Generalities"*))

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)

Louise Jørgensen  
E-mail: [loj@GymDanmark.dk](mailto:loj@GymDanmark.dk)

Elitearbejdsgruppe 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 Rytmisk Gymnastik**  
Espen Larsen  
E-mail: [esl@GymDanmark.dk](mailto:esl@GymDanmark.dk)  
Tlf.: 51 71 29 12