

# **NASJONALT REGLEMENT RYTMISK GYMNASTIKK**

**2009-2012**

**NGTF**

**1. januar 2009**

**Utarbeidet av:  
Liv Marie Simensveen**

# GENERELT

Nasjonalt reglement er en forenkling av internasjonalt reglement, og må leses i sammenheng med internasjonalt reglement.

Nasjonalt reglement er beregnet på individuelle junior- og seniorgymnaster som ønsker et mindre komplisert konkurransetilbud enn det internasjonalt reglement tilbyr.

For bestemmelser om konkurranseprogram (alder, redskap, antall programmer med mer), se infoskriv fra NGTFs Teknisk komité rytmisk gymnastikk.

## LENGDEN AV ET PROGRAM

Lengden av et individuelt program er fra 0.45 min til 1.30 min.

## DOMMERGRUPPER

D1 = Kroppstekniske vansker  
D2 = Redskapstekniske vansker  
A = Artisteri  
E = Utførelse

## KARAKTERBERGENING

TOTALKARAKTER = D1 + D2 + A + E

MAKSIMALT: 5,0 p. + 5,0 p. + 10,0 p. + 10,0 p. = TOTALT 30,0 p.

## OVERDOMMERTREKK

Som i internasjonalt reglement.

# KROPPSTEKNISKE VANSKER (D1)

Kriteriene for godkjenning av vansker i nasjonalt reglement er de samme som i internasjonalt reglement, med unntak av:

Det er ikke krav til Mastery i vanskene, men vansken må utføres med redskapsteknikk. Man kan kaste/fange i vansken, eller ha redskapet i bevegelse gjennom hele vansken.

<b>BASISVANSKER</b>		<b>max 2.0 p</b>
1 valgfritt sprang	A, B, C, D	0.5 p
1 valgfri balanse	A, B, C, D	0.5 p
1 valgfri piruett	A, B, C, D	0.5 p
1 valgfri bevegelighet	A, B, C, D	0.5 p

<b>SUPPLERENDE VANSKER</b>	<b>max 3.0 p</b>
----------------------------	------------------

Man får poeng for maksimalt 8 vansker, opp til maksimalt 3.0 poeng. Det er tillatt å benytte A, B, C og D-vansker. Vanskenes verdi: A = 0.1, B = 0.2, C = 0.3, D = 0.4.

Regler om sprangkombinasjoner følger internasjonalt reglement. Det er tillatt å utføre sprangkombinasjoner. Hvert sprang i kombinasjonen teller som én vanske.

Det er kun de 12 første utførte vanskene, uansett vanskegrad, som evalueres av dommerne. Det må være et helt tydelig forsøk på vanske for at dommeren teller det som forsøk på vanske. Det er ingen trekk for ekstra vansker utover de 12, men ekstra vansker evalueres ikke.

Vansker av høyere vanskegrad enn D gir verdi 0.0. Unntaket er piruetter utført med ekstra rotasjon(er), som degraderes i henhold til vansketabellen.

<b>NASJONALE VANSKER</b>
--------------------------

Følgende kroppstekniske vansker regnes som A-vansker i nasjonal klasse, og kan brukes som basisvansker eller tilleggsvansker:

- Bakoverbøyning på kne
- Splitt med benet i hodehøyde til siden, med hjelp: Sakte vending 180 grader eller mer
- Splitt med benet bak, overkroppen horisontalt frem, med hjelp
- Spagatgjennomgang (herre- eller damespagat)
- Ryggløft
- Albuestående med bena i hjorteposisjon

<b>TOTAL POENGSUM, D1:</b>	<b>max 5.0 p</b>
----------------------------	------------------

## **REDSKAPSTEKNISKE VANSKER (D2)**

**Redskapstekniske vansker**

**max 5.0 p**

Man kan benytte Mastery uten kast, Mastery med kast eller Risiko, som i internasjonalt reglement, opp til maksimalt 5.0 poeng.

Det er ingen krav om eller begrensninger i forhold til bruk av risikoelementer.

## **ARTISTERI (A)**

**Basis komposisjon**

**max 10.0 p**

Trekk som i internasjonalt reglement.

## **UTFØRELSE (E)**

**Utførelse**

**max 10.0 p**

Trekk som internasjonalt reglement.

# OVERSIKT OVER NASJONALT REGLEMENT

<b>KROPPSTEKNISKE VANSKER: Max 5.0 p</b>	
<b>4 basisvansker maks 2.0 p</b>	1 Sprang á 0.5 p 1 Balanse á 0.5 p 1 Piruett á 0.5 p 1 Bevegelighet á 0.5 p Kun A-D vansker kan brukes.
<b>8 supplerende vansker maks 3.0 p</b>	Kun A-D vansker kan brukes. Kun de første 12 vanskene evalueres.
<b>REDSKAPSTEKNISKE VANSKER: Max 5.0 p</b>	
Se tabeller og kriterier fra internasjonalt reglement.	
Ingen krav om eller begrensninger for risikoelementer.	
<b>ARTISTERI: Max 10.0 p</b>	
Se trekktabell fra internasjonalt reglement.	
<b>UTFØRELSE: Max 10.0 p</b>	
Se trekktabell fra internasjonalt reglement.	