

Reglement for nasjonal Show og oppvisningskonkurranse

Reglementet er gjeldende fra 01.01.2010

Deltakere

- Åpent for alle grupper i en forening
- Valgfritt antall gymnaster

Alder

I den nasjonale show og oppvisningskonkurransen er aldergrensen 13 år.

Arena

Arenastørrelse er 20 x 14 meter.

Klasse

Det konkurreres i to klasser

- Liten tropp: opp til 20 gymnaster
- Stor tropp: 21 gymnaster eller mer

Tid: Max 5 minutter

2 - 3 minutter for liten tropp inkludert inn- og utmarsj

3 - 5 minutter for stor tropp inkludert inn- og utmarsj

Innhold:

- Programinnholdet kan være fra alle aktiviteter innen NGTF og må tilpasses gymnastenes ferdigheter.
- Originalitet bør etterstrebese.
- Formasjonsendringer bør forekomme.

Apparater/effekter

- Effekter i form av redskaper m.m. kan benyttes.

Musikk:

- Musikken skal tilpasses programmets karakter.
- Vokalinnslag brukes der hvor det understreker "handlingen" i programmet, eller passer til programmets innhold.

Vurdering

- Oppvisningen vurderes av inntil 10 på forhånd oppnevnte fagpersoner innen NGTF
- Det skal holdes dommer/synsermøte i forkant av konkurransen.
- Gruppene blir vurdert etter følgende punkter: NB! Alle de 4 punktene har lik verdi
 - 1) Underholdningsverdi
 - 2) Helhetsinntrykk
 - 3) Originalitet, variasjon, evne til nytenking
 - 4) Teknisk kvalitet: Øvelsene er tilpasset gymnastenes ferdighetsnivå, og sikkerheten er godt ivaretatt. Programmet skal ha målrettet treningsverdi.

Det dømmes etter følgende skala:

10 = Særdeles bra

9 - 8 = Meget bra

7 - 4 = Bra

3 - 2 = Mindre bra

1 = Dårlig

Premiering

1. 2. og 3. premie.