



# Norges Gymnastikk og Turnforbund

0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)  
Bankgiro: 5134.06.05075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

---

## Dette er Rytmisk Gymnastikk, en mini-oversikt.

Mer informasjon er å finne på det internasjonale forbundets sin side '[About Rhythmic Gymnastics](#)'

Rytmisk Gymnastikk (RG) har sitt utspring i Sovjet fra begynnelsen av 1940-tallet. Idretten spredte seg videre til Mellom-Europa på 50-tallet. Etter en demonstrasjon på Gymnaestradaen i Stuttgart i 1961, ble man for alvor oppmerksom på denne retningen innen gymnastikken, og de første forberedelsene til en internasjonal konkurranse ble gjort. Det første VM ble arrangert i Budapest 1963. Etter Verdensmesterskapet i København i 1967, fattet flere norske gymnastikkinstruktører interesse for idretten. En av dem var Grete Evjenth, daværende lærer ved Norges Idrettshøgskole (NIH). Gjennom kursvirksomhet og aktiviteter på NIH spredte interessen seg, og idretten som hadde navnet Gymnastique Moderne (GM) ble populær blant de som hadde erfaring fra gymnastikk og turn. I 1980 skiftet man det internasjonale navnet til Gymnastique Rythmique Sportive, og Norge fulgte opp med Rytmisk Sports gymnastikk - RS. Ny navnendring kom i 2004, til Rytmisk Gymnastikk (RG).

### KJENNETEGN:

Rytmisk gymnastikk er en av de få idrettene som kun finnes for jenter/kvinner. Man kan holde på med rytmisk gymnastikk som breddeaktivitet eller konkurranseaktivitet. Å holde på med rytmisk gymnastikk gir allsidig trening av kroppen, god kroppsbevissthet og selvtillit.

Rytmisk gymnastikk er en kombinasjon av kroppstekniske vansker, redskaper i bevegelse og dans til musikk. Med kroppen skal man gjøre ulike vansker innenfor hovedgruppene; hopp/sprang, balanser, piruetter og bølger/bevegelighet. Det skal også være rom for dansetrinn og bevegelser som passer til musikken. Samtidig skal man håndtere et redskap. Det finnes fem ulike redskaper: Tau, ring, ball, køller og bånd. Redskapene skal være i bevegelse på ulike måter, kastes og fanges. Harmonien mellom kroppen, redskapet og musikken utgjør en helhet. Elementene skal settes sammen på en naturlig måte slik at det blir flyt i programmet. Man må velge elementer, stil og musikk som passer til gymnastenes ferdigheter og personlighet.

### Redskapene

**TAU:** Laget av hamp eller syntetisk materiale. Lengden på tauet tilpasses gymnasten. Det skal være knute i begge ender. Spesielt for tau er små og store hopp gjennom tauet, programmet må inneholde mange av disse. Tauet skal svinges i ulike plan, kastes og fanges på ulike måter.

**RING:** Laget av tre eller plast. Innvendig diameter: 80-90 cm. Vekt: Min 300 gram. Ringen er stor, og gymnastene skal passere gjennom og over ringen. Ringen skal roteres om ulike akser, kastes og fanges på ulike måter, og den skal trilles på ulike måter både på kroppen og gulvet.

**BALL:** Laget av gummi eller syntetisk materiale. Diameter 18-20 cm. Vekt: Min 400 gram. Ballen skal sprettes på ulike måter, trilles på ulike kroppsdelene, kastes og fanges på ulike måter. Ballen skal også balanseres på kroppen.



# Norges Gymnastikk og Turnforbund

0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)  
Bankgiro: 5134.06.05075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

---

**KØLLER:** Laget av tre, gummi eller syntetisk materiale. Lengde: 40-50 cm. Vekt: 150 gram pr kølle. Flaskelignende form med kule på toppen. Kula må ikke ha større diameter enn 3 cm. Programmet utføres med 2 køller. Køllene skal svinges på ulike måter. Små kryssving kalles møller og er viktig i et program. Køllene skal sjongleres i små og store kast. Det er viktig at begge køllene hele tiden er i bevegelse.

**BÅND:** Pinnen er laget av tre eller syntetisk materiale. Diameter: Max 1 cm. Lengde: 50-60 cm. Båndet er laget av sateng eller annet lignende materiale. Lengde min 6 m. Bredder 4-6 cm. Vekt: Min 35 gram. Hele båndet må være i bevegelse. Båndet skal danne ulike tegninger som skal flytte over i hverandre. Det skal være variasjoner mellom små sirkler (spiral) og store sving. Båndet skal kastes på ulike måter.

## Musikk

Det er lov å benytte all form for orkestral musikk, inkludert stemmen brukt som instrument. Sang med ord er kun tillatt i der reglementet sier dette spesifikt. Det er ikke tillatt med spesielle lyder som kan assosieres med dyr, trafikkstøy etc. Gymnastens bevegelser skal tilpasses musikkens rytme og karakter. Det skal tilstrebtes en harmonisk enhet mellom gymnast, musikk og bevegelse.

## PROGRAMMER OG BEDØMMING:

### Konkurransesklasser

Man kan konkurrere individuelt eller i tropp. Rekrutter er 11-12 år og juniorer er 13-15 år. Man blir senior fra og med det året man fyller 16 år.

Rekruttene konkurrerer etter et eget reglement som er bygd opp i trinn. Trinn 1 inneholder de mest grunnleggende vanskene og elementene. Trinnene bygger på hverandre og blir vanskeligere og vanskeligere. Alle skal kunne finne et trinn som passer sitt nivå. (Dette reglementet selges hos Norges Gymnastikk og Turnforbund.)

I junior og senior kan man velge om man vil konkurrere i internasjonal klasse eller nasjonal klasse. I internasjonal klasse er reglementet det samme som resten av verden og det er høye krav til både gymnaster og trenere. (Det internasjonale reglementet er oversatt til norsk og kan lastes ned fra NGTFs nettside). De benytter programskjemaer, som er et skjema som treneren skriver opp hvilke vansker og elementer gymnasten skal gjøre. I nasjonal klasse er reglementet forenklet og kravene til gymnastene er noe redusert. (Det nasjonale reglementet kan lastes ned fra NGTFs nettside, men du vil trenge det internasjonale reglementet i tillegg for å ha alle reglene tilgjengelig). De bedømmes uten programskjemaer.



# Norges Gymnastikk og Turnforbund

0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)  
Bankgiro: 5134.06.05075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

---

## **Bedømming**

Komposisjon bedømmes av 2 dommergrupper: Vanskedommere: Vurderer antall og verdier av vanskene. Artisteridommere: Vurderer kunstnerisk innhold, variasjon i kroppsteknikker og redskapsteknikker, samspill musikk og bevegelse, originalitet og vanskelige redskapsteknikker. Utførelse dømmes av én dommergruppe, disse vurderer om gymnasten gjør riktig kroppsteknikk og redskapsteknikk, og trekker for feil gymnastene gjør.

## **Konkurransformer**

I Norge arrangeres det Norgesmesterskap i junior og senior individuelt og tropp, internasjonal klasse, hvert år. Det deles ut kongepokal annethvert år. Det arrangeres Norgesfinale hvert år for de internasjonale klassene som ikke har NM samt for de øverste divisjonene i nasjonale klasser og for nasjonal klasse tropp. Det arrangeres også Twentyfour Cup i junior og senior individuelt nasjonal og internasjonal klasse, samt tropp. Rekruttene har mulighet til å delta på flere nasjonale rekruttkonkurranser i løpet av sesongen. I tillegg arrangerer de fleste turnkretsene egne konkurranser for gymnaster i egen krets.