



Info fra Teknisk Komité
Rytmisk Gymnastikk

Infoskriv TKRG nr.4 2015

16. juni 2015

Endring av reglement for rekrutter i Landsfinalen

På grunn av forskjellige regler for dømming av obligatoriske og frivalgte redskapsprogram i rekruttklassen har det ikke blitt helt rettferdig når disse programmene kjøres i en og samme klasse under Landsfinalen. Reglementet for Landsfinalen endres derfor for rekruttene:

*Rekrutter født -04 og -03 kan åpent melde seg på i denne klassen.
Konkurransen er 2-kamp med frittstående og et frivalgt redskapsprogram som dømmes etter rekruttreglementet.*

Det er fortsatt lov å kjøre obligatoriske redskapsprogram, men de vil bli bedømt etter rekruttreglementet for frivalgte program.

Oppdatert reglement for Landsfinalen ligger på nettsiden.

Obligatoriske program rekrutt frittstående

Dagens obligatoriske trinn 1-3 frittstående beholdes for mini-rekruttene med følgende justeringer:

- Koreografien endres til ½ felt på alle de 3 trinnene. Mini rekruttene kjører 2 sammen på alle trinn.
- Endringene av elementer som beskrevet i pkt. 'obligatoriske elementer alle trinn frittstående' vil også bli gjeldende for mini rekrutter og programmene justeres der dette er nødvendig.

Trinn 1-3 frittstående for mini rekrutter filmes på nytt i løpet av høsten 2015.

Det lages nye obligatoriske trinn 1-3 for rekruttene, disse blir tilgjengelige i løpet av høsten og vil få en gjennomgang på Trener/Dommerseminaret i okt/nov.

Dagens obligatoriske trinn 4 frittstående beholdes for rekrutt med justeringer i henhold til oppdaterte elementer.

Obligatorisk trinn 5 frittstående gjøres valgfritt, kun obligatoriske elementer, 45-60s.



Info fra Teknisk Komité
Rytmask Gymnastikk

Infoskriv TKRG nr.4 2015

16. juni 2015

Obligatoriske elementer alle trinn frittstående

Trinn 1

1. To hopp med samlet sats, uten mellomhopp: ett strekkhopp + ett kroppert hopp
2. Chassé + spagatsprang (90° splitt for full uttelling)
3. Kosakksprang
4. Passébalanse til siden
5. Balanse med ben horisontalt
6. Mageliggende med bena til hodet
7. Passépiruett 360°
8. Kroppsbølge forover
9. Rulle + spagatgjennomgang
10. Hjul på hendene + hjul på underarmene

Trinn 2

1. Chassé + 2 spagatsprang med samme ben (120° splitt for full uttelling)
2. Hjortesprang samlet sats
3. Balanse med benet holdt til siden
4. Balanse med benet frem i horisontalplanenes direkte passébalanse
5. Attitudebalanse på full fot
6. Ryggløft fra mageliggende uten rotasjon
7. Passépiruett med 720° dreining fra preparasjon til utgang
8. Forlengs broovergang

Trinn 3

1. Chassé + spagatsprang v.ben, 3 steg, spagatsprang h.ben (180° splitt for full uttelling)
2. Chasse + hjorteringsprang (180° splitt for full uttelling)
3. Balanse arabesque
4. Start sittende på kne. Sett en fot i gulvet, samtidig med støtte på begge håndflater med strake armer, opp i penchéstilling på full fot, blikket frem. Avslutt ved å sitte ned igjen på kne (full splitt for full uttelling)
5. Piruett 360° med løftet ben i horisontalplanet.
6. Piruett 360° i attitudeposisjon
7. Storhaugvending
8. Chainé + chainé+ forlengs rulle, avslutning med et ben foran, raskt opp i passéposisjon med kneet foran, på tå, markering i senter



Info fra Teknisk Komité
Rytmask Gymnastikk

Infoskriv TKRG nr.4 2015

16. juni 2015

Trinn 4

1. Spagatsprang + fouettésprang til hjorteosisjon
2. Chassé + spagatrundsprang (180° splitt for full uttelling)
3. Balanse med løftet ben i hodehøyde til siden, uten hjelp
4. Ringbalanse, med hjelp
5. Start stående, armene i favn gjennom hele elementet, ingen håndstøtte, balanse med splitt bak og overkroppen i horisontalplanet, uten hjelp, på tå (kan gjøres på full fot).
6. 720° (eller mer) piruett i attitude
7. 360° (eller mer) piruett i arabesque
8. Fouettépiruett med passé, 3 rotasjoner á 360°, avslutning i åpen posisjon

Trinn 5

1. Chassé + 2 spagatrundsprang (180° splitt for full uttelling)
2. Entrelacésprang
3. Fouettébalanse med 3 frivalgte men ulike posisjoner, 2 av dem med fritt bein høyt opp, minst 1 vending min90°
4. Uten hælsett, balanse med løftet ben horisontalt foran – passébalanse – balanse med arabesqueposisjon
5. 1080° (eller mer) piruett i attitude
6. 720° (eller mer) piruett i ring
7. 360° (eller mer) rotasjon i penchéposisjon (på full fot)
8. Dobbel forlengs Storhaugvending

Trinn 5 er valgfritt program, kun obl. elementer , 45-60s

Frivalgte program rekrutter internasjonal klasse

TKRG innfører:

- Dansetrinn som tilleggsvanske i frivalgte program rekrutter.
- Bonus for risiko med 2 rotasjoner i frivalgte program rekrutter

Verdier og bedømming av frivalgte program rekrutter internasjonal klasse er oppe til vurdering. Endelig reglement vil oppdateres og informeres om i løpet av høsten 2015.



Info fra Teknisk Komité
Rytmisk Gymnastikk

Infoskriv TKRG nr.4 2015

16. juni 2015

Nye konkurranseklasser

TKRG gjør følgende endringer i konkurranseklasser for kommende sesong:

- Senior Nasjonal klasse Div.B endres til 2-3 valgfrie program, hvor de 2 beste teller. Deltar i Norgesfinalen.
- Senior Nasjonal klasse Div.C innføres med 1 program, konkurrerer utenfor Twentyfour cup og har tilbud om 2 nasjonale konkurranser.
- Senior internasjonal klasse Nivå 7 deltar i Norgesfinalen.
- Mini-rekrutt Tropp A og Mini-rekrutt tropp RG-for alle slås sammen til 1 klasse som blir hetende Mini-rekrutt Tropp og som følger reglementet for rekrutt tropp A med justeringer for mini-rekruttene, obligatorisk innhold er:
 - o 2 skiftninger med kast, trilling eller sprett, ingen krav til avstand (0,5 p. pr. skiftning)
 - o 5 samarbeidselementer (0,3 p. pr. element)

Terminlisten 2016

Oppdatert oversikt over konkurranseklasser ligger tilgjengelig på nettsiden.

TKRG har valgt etter innspill fra Fellesmøte 5.juni og tilby Nasjonale klasser en 4de Twentyfour cup konkurranse. Denne arrangeres helgen 27.-28.februar i Asker.

Fullstendig terminliste for 2016 ligger nå tilgjengelig på nettsiden.

Reglement justering nasjonal klasse tropp

Tropper i nasjonal klasse kan utføre så mange tilleggsvansker de ønsker. De (opptil) 3 godkjente tilleggsvanskene med høyest verdi teller, opp til max 1,0 poeng.

Nasjonalt reglement oppdateres i forkant av neste sesong.



Info fra Teknisk Komité
Rytmisk Gymnastikk

Infoskriv TKRG nr.4 2015

16. juni 2015

Trenerkurs i regi av UEG

UEG inviterer 7.-12.november til trenerkurs i Marbella, Spania. Hver nasjon kan delta med 3 trenere.

Kurset er planlagt for arbeid med individuelle og tropper, og inkluderer følgende emner:

- Forskjellig danseteknikker
- Mental forberedelse
- Oppvarming, koreografi og musikkvalg for tropper
- Fysisk forberedelse og restitusjon
- Planlegging

Hovedsakelig praktiske timer, teori vil foregå på kveldstid.

TKRG har ikke midler til å støtte de som drar. Kurset er på full egenfinans.

- Euro 500,- i dobbeltrom, 465,- i trippelrom (for hele kurset og oppholdet inkludert mat)
- Reise, som ordnes av den enkelte.

Interesserte kan søke TKRG om å delta **innen 15.august**, send søknad med informasjon om trenerbakgrunn på mail til siv.kleiberg@nif.idrett.no

Høring om kvalifisering til NM og NF

TKRG har kvalifiserings regler for deltagelse i NM og Norgesfinalen. De siste årene har gjeldende antall kvalifiserte ikke stått helt i samsvar med antall deltagere i de forskjellige klassene. Dette gir utslag både i klasser med veldig mange gymnaster og i klasser hvor deltagerantallet så vidt overskrider det antallet som kvalifiserer seg.

TKRG ønsker derfor å vurdere en prosentvis kvalifisering, med et minste/maks antall gymnaster som kvalifiserer, foreslått prosent er 2/3 (67%). Tabellen under viser hvordan det ville ha slått ut i 2015:



Info fra Teknisk Komité
Rytmask Gymnastikk

Infoskriv TKRG nr.4 2015

16. juni 2015

	Klasse	antall gymnaster totalt i klassen 2015	Minste antall	Maks antall	Kvalifiserte etter evt. ny modell
NM	Nivå 6	19	8	15	13
NM	Nivå 4	13	6	12	9
NM	Jr Duo/Trio	12	6	8	8
NM	Sr Duo/Trio	12	6	8	8
NF	Sr Div.A	23	8	15	15
NF	Sr Div.B	15	6	12	10
NF	Jr Div.A	20	8	15	13
NF	Jr Div.B	50	6	12	12
NF	Nivå 7	13	6	12	9
NF	Nivå 5	18	6	12	12
NF	Nivå 3	12	6	12	8

Tabellen under viser tall utifra prognoser for antatt antall deltagere i de forskjellige klassene i 2016:

	Klasse	antall gymnaster totalt i klassen 2016 prognose	Minste antall	Maks antall	Kvalifiserte etter evt. ny modell
NM	Nivå 6	17	8	15	11
NM	Nivå 4	25	6	12	12
NM	Jr Duo/Trio	15	6	8	8
NM	Sr Duo/Trio	15	6	8	8
NF	Sr Div.A	30	8	15	15
NF	Sr Div.B	10	6	12	7
NF	Jr Div.A	40	8	15	15
NF	Jr Div.B	55	6	12	12
NF	Nivå 7	20	6	12	12
NF	Nivå 5	18	6	12	12
NF	Nivå 3	10	6	12	7

Endelig antall som kvalifiserer vil da være klart først etter påmeldingsfristen til den konkurransen som er siste gjeldende før kvalifisering. Det er ikke aktuelt å innføre kvalifisering i senior internasjonal klasse (NM her er også åpen for Nivå 7 i enkeltredskap selv om klassen deltar i Norgesfinalen) eller junior og senior tropp på nåværende tidsptk.

TKRG ønsker tilbakemelding fra miljøet før endelig vedtak rundt dette tema gjøres, og ser frem til å høre fra klubber, trenere og dommere om temaet **innen 15.august**. Send tilbakemelding på mail til siv.kleiberg@nif.idrett.no



Info fra Teknisk Komité
Rytmask Gymnastikk

Infoskriv TKRG nr.4 2015

16. juni 2015

Reserveredskap i nasjonale konkurranser

For internasjonale klasser junior og senior innføres samme regler som i internasjonalt reglement når det gjelder reserveredskap i konkurranser. Det betyr at arrangør har ansvar for å legge ut reserveredskap på 3 sider av feltet.

Arrangørveiledningen oppdateres og blir gjeldende fra og med konkurransesesongen 2016.

Ordningen innføres som en prøveordning i 2016 og vurderes på nytt etter endt sesong.

God sommer ønskes alle!

Med sportslig hilsen

TEKNISK KOMITE RYTMISK GYMNASTIKK

v/Tina Carlsen
Leder /s/

Siv Kleiberg
Konsulent RG