

NASJONALT REGLEMENT

RYTMISK GYMNASTIKK

2018

NGTF

Versjon 2

Oppdatert 04.12.2017

Gyldig fra 01.01.2018

Utarbeidet av:

TKRG

Innholdsfortegnelse

GENERELT	3
KONKURRANSEPROGRAM	3
DOMMERGRUPPER	3
OVERDOMMERTREKK	3
VANSKEGRAD INDIVIDUELT	4
KROPPSVANSKER	4
SERIER AV DANSETRINN	4
RISIKO	5
REDSKAPSVANSKER	5
MAKS POENGSUM, VANSKEGRAD INDIVIDUELT	5
ARTISTERI INDIVIDUELT	6
TEKNISK UTFØRELSE INDIVIDUELT	7
TOTAL KARAKTER INDIVIDUELT	7
VANSKEGRAD TROPP	8
VANSKER MED SKIFTNING	8
SAMARBEID	8
KROPPSVANSKER	9
SERIER AV DANSETRINN	9
RISIKO	9
MAKS POENGSUM, VANSKER TROPP	9
ARTISTERI TROPP	10
TEKNISK UTFØRELSE TROPP	11
TOTAL KARAKTER TROPP	11
VEDLEGG: TABELLOVERSIKT OVER KROPPSVANSKER	12
VEDLEGG: TABELLOVERSIKT OVER ARTISTERI	15

GENERELT

Nasjonalt reglement er beregnet på junior- og seniorgymnaster som ønsker et enklere system enn det internasjonalt reglement tilbyr.

Nasjonalt reglement er en forenkling av internasjonalt reglement. For dommere som skal dømme nasjonal klasse, kreves det at man også kjenner noe til internasjonalt reglement. For trenere er dette kun en anbefaling.

KONKURRANSEPROGRAM

I individuelt velger man fra redskapene tau, ring, ball, køller og vimpel.
Lengden av et program kan være fra 0:45 til 1:30 min.

Nasjonalt reglement for individuelle gymnaster benyttes som konkurransesystem for nasjonale klasser i rekrutt, junior og senior som konkurrerer med 1-2-3 redskap.

Nasjonalt reglement benyttes også for tropp nasjonal klasser:
Fellesklasse tropp nasjonal klasse (for junior og senior)

For øvrige bestemmelser ang alder og redskaper, se informasjon fra Teknisk komite RG.

DOMMERGRUPPER

Vanskegrad
Artisteri
Teknisk utførelse

OVERDOMMERTREKK

Som i internasjonalt reglement.

VANSKEGRAD INDIVIDUELT

For individuelle gymnaster består karakteren for vanskegrad av:

- Kroppsvansker
- Serier av dansetrinn
- Risiko
- Redskapsvansker- Kun divisjon A får poeng for disse.

KROPPSVANSKER

Liste over kroppsvansker som har verdi i nasjonal klasse finnes i egen tabell i dette reglementet. Alle vanskene har en grunnverdi på 0,2 p eller 0,3 p. Øvrige vansker fra internasjonalt reglement kan benyttes i programmene, men vurderes ikke av dommerne. Det er tillatt å utføre serier, med like sprang eller like piruetter. Hvert sprang og hver piruett i en serie teller som en vanske.

For piruetter på tå som utføres med ekstra rotasjon, blir verdien + 0,1 for hver ekstra rotasjon.

Kriteriene for godkjenning av vansker er som i internasjonalt reglement, med unntak av: Vanskene kan utføres med valgfri redskapsteknikk. Redskapet må være i bevegelse. Eneste krav er at redskapet ikke er statisk.

Gymnaster får 0,5 poeng for en godkjent utført basisvanske i hver vanskegruppe.

Kroppsvansker har følgende verdi:

Et utført godkjent sprang	0,5 p.
En utført godkjent balanse	0,5 p.
En utførte godkjent piruett	0,5 p.
Maksimalt 4 tilleggsvansker	1,2 p.
Totalt	2,7 p.

Kun de 7 første utførte kroppsvanskene vurderes av dommerne. Vanskene med lavest verdi brukes som basisvansker.

SERIER AV DANSETRINN

Kriteriene for godkjenning av serier av dansetrinn er som i internasjonalt reglement, med unntak av:

Seriene kan utføres med valgfri redskapsteknikk. Eneste krav er at redskapet er i bevegelse.

Poeng for hver serie med dansetrinn: 0,3 p.

Hvert program må inneholde min 1 serie.

Trekk for manglende: 0,3 p.

RISIKO

Kriteriene for godkjenning av risiko er som i internasjonalt reglement, med unntak av:

Kast – ett element med rotasjon om kroppens akse → fang = 0,1 p.

I dette tilfellet kan rotasjonselementet IKKE utføres i kastet eller fangingen, men må utføres mens redskapet er i sjev.

Hvert program må inneholde min 1 risiko.

Trekk for manglende: 0,3 p.

REDSKAPSVANSKER

I divisjon A kan gymnasten få poeng for redskapsvansker. Verdi og kriterier for godkjenning av redskapsvansker er som internasjonalt reglement.

Gymnasten kan kun få poeng for maks tre redskapsvansker. Gymnasten kan gjøre flere redskapsvansker, men bare de 3 med høyeste verdi vil telle.

MAKS POENGSUM, VANSKEGRAD INDIVIDUELT:

8.0 p.

*Se vedlegg: Tabelloversikt over kroppsvansker.

ARTISTERI INDIVIDUELT

Dommergruppen som skal vurdere artistisk utførelse skal se på programmets koreografiske helhet, innhold og variasjon i bevegelser med kropp og redskap. I tillegg skal de vurdere gymnastens presentasjon av koreografien.

Artisteri: En gymnast kan få maks poengsum 5,0.

Artistisk utførelse individuelt består av:

1. Programmets koreografi- Maks 2 poeng
2. Gymnastens presentasjon- Maks 2 poeng
3. Redskapsteknikk-Maks 1 poeng.

Koreografi: Maks 2 poeng

Dommergruppen skal vurdere helheten i koreografien, og **gi poeng** : 0 – max 2,0 p

Kriterier for vurdering av koreografi er:

- Gjennomgående helhet (stil)
- Harmoni mellom musikk og gymnastens alder, nivå og egenart
- Tydelig karakter
- Dynamikk i programmet
- Logiske overganger mellom elementene, og flyt i bevegelsene
- Utnyttelse av hele konkurransefeltet
- Variasjon i retninger, nivåer og bevegelsesformer

Presentasjon: Maks 2,0 poeng

Dommergruppen skal vurdere gymnastens presentasjon, og **gi poeng**: 0 – max 2,0 p

Kriterier for vurdering av presentasjon er:

- Gymnasten viser innlevelse og hele kroppen deltar i bevegelsene
- Redskapet er en naturlig del av presentasjonen
- Harmoni mellom bevegelsene og musikkens tempo
- Rytme i musikken vises tydelig
- Gymnasten treffer «aksenter» i musikken og beveger seg i takt med musikken
- Programmet presenteres med energi og sikkerhet, tilpasset musikkens karakter

Redskapsteknikk: Maks 1,0 poeng

Dommergruppen skal vurdere gymnastens redskapsteknikk, og **gi poeng**: 0 – max 1,0 p

Kriterier for vurdering av redskapsteknikk er:

- Variasjon i bruk av redskapet
- God flyt og overganger
- God basisteknikk
- Variasjon i bruk av hoved og tilleggsgrupper
- Interessante elementer med redskapet
- Det kreves at gymnasten har forsøkt å gjøre alle hovedgrupper for å få maks poeng

Spesifikke trekk:

Dommergruppen skal registrere følgende feil og **gi trekk** ved:

- Manglende kontakt med redskapet i begynnelsen/avslutning av Programmet(komposisjonsfeil) - 0,3 p
- For lang musikalsk introduksjon med mer enn 4 sekund uten bevegelse -0,3p
- Manglende harmoni mellom musikk og bevegelse i avslutningen av programmet - 0,5 p

*Se vedlegg: Tabelloversikt over artisteri.

TEKNISK UTFØRELSE INDIVIDUELT

Utførelse dømmes som i internasjonalt reglement.

Unntak, maks trekk er 7,0 poeng.

TOTAL KARAKTER INDIVIDUELT

I vanskegrad kan gymnasten få totalt 8,0 poeng. Utførelse og artisteri blir slått sammen og gir totalt maks 12 poeng.

Vanskegrad: 8,0 poeng

Utførelse: 7,0 poeng

Artisteri: 5,0 poeng

Totalt: 20 poeng.

VANSKEGRAD TROPP

For tropper består karakteren for vanskegrad av:

- Vansker med skiftning
- Samarbeid
- Kroppsvansker
- Serier av dansetrinn
- Risiko

VANSKER MED SKIFTNING

En skiftning består av to deler:

- Hver av gymnastene kaster et redskap til en partner
- Hver av gymnastene fanger et redskap fra en partner

Det må være minst 4 meter mellom gymnastene, enten i det man kaster, i svevfasen, eller i fangingen.

Dersom en eller flere gymnaster mister redskapet i forbindelse med fangingen, er skiftningen ikke godkjent.

Poeng for hver vanske med skiftning: 0,5 p.

Hvert program må inneholde min 1 vanske med skiftning.

Trekk for manglende: 0,3 p.

En skiftningsvanske kan ikke godkjennes ved kollisjon av redskap eller gymnaster.

En tropp kan ikke gjenta en skiftning helt identisk, men det er nok at enten kast, fanging eller formasjonen er ulik. En tropp kan ha identisk kast og fanging dersom formasjonen er ulik.

SAMARBEID

- Et vellykket samarbeidselement krever perfekt koordinering mellom samtlige gymnaster.
- Ved samarbeid i undergrupper må undergruppene være avhengige av hverandre, enten ved utveksling av redskap eller ved perfekt koordinering gjennom presis formasjon/synkronisering.
- Alle gymnastene må delta i samme type samarbeidselement, men de kan ha ulike roller.
- Redskapsteknikk være en del av samarbeidet.

Poeng for samarbeid: 0,3 p.

Poeng for samarbeid med rotasjon og fanging 0,5 p.

Presisering samarbeidselementer:

Samarbeid – 0,3 p.

Elementer der alle gymnastene er avhengige av hverandre, ved å samarbeide om:

- Direkte kontakt
- Passering over/under/gjennom redskap(er)/gymnast(er)
- Overlevering av redskap
- Kast og/eller fanging av redskap

Samarbeid med rotasjon og fanging – 0,5 p.

Elementer der alle gymnastene er avhengige av hverandre, ved å samarbeide om at én eller flere gymnaster gjør en rotasjon av kroppen med påfølgende fanging av redskap. Dersom redskapet kastes av en partner, må redskapet være i svev før rotasjonen er avsluttet.

Hvert program må inneholde min 1 samarbeidselement.

Trekk for manglende: 0,3 p.

KROPPSVANSKER

Liste over nasjonale kroppsvansker tilsvarende individuelt.

Hvert program må inneholde min 1 kroppsvanske.

Trekk for manglende: 0,3 p.

SERIER AV DANSETRINN

Kriteriene for godkjenning av serier av dansetrinn er som i internasjonalt reglement, med unntak av:

Seriene kan utføres med valgfri redskapsteknikk. Eneste krav er at redskapet er i bevegelse.

Poeng for hver serie med dansetrinn: 0,3 p.

Hvert program må inneholde min 1 serie.

Trekk for manglende: 0,3 p.

RISIKO

Kriteriene for godkjenning av risiko er som i internasjonalt reglement, med unntak av:

Kast – ett element med rotasjon om kroppens akse – fang = 0,1 p.

I dette tilfellet kan rotasjonselementet IKKE utføres i kastet eller fangingen, men må utføres mens redskapet er i svev.

Hvert program kan inneholde maks 1 risiko.

MAKS POENGSUM, VANSKER TROPP:

8.0 p.

*Se vedlegg: Tabelloversikt over kroppsvansker.

ARTISTERI TROPP

En tropp kan få maks poengsum 5,0.

Artistisk utførelse tropp består av:

1. Programmets koreografi- Maks 2 poeng
2. Samarbeidselementer- Maks 1 poeng
3. Gymnastenes presentasjon- Maks 1 poeng
4. Redskapsteknikk-Maks 1 poeng.

Koreografi: Maks 2,0 poeng

Dommergruppen skal vurdere helheten i koreografien, og **gi poeng:** 0 – max 2,0 p

Kriterier for vurdering av koreografi er:

- Gjennomgående helhet (stil)
- Harmoni mellom musikk og troppens alder, nivå og egenart
- Tydelig karakter
- Harmoni mellom bevegelsene og musikkens tempo
- Dynamikk i programmet
- Variasjon i formasjoner og flytende overganger mellom disse
- Logiske overganger mellom elementene, og flyt i bevegelsene
- Utnyttelse av hele konkurransefeltet
- Variasjon i retninger, nivåer, bevegelsesformer og forflytninger

Samarbeidselementer: Maks 1,0 poeng

Dommergruppen skal vurdere samarbeidselementene, og **gi poeng:** 0 – max 1,0 p

Kriterier for vurdering av samarbeidselementer er:

- God variasjon
- Elementer med hele troppen og elementer med ulike grupperinger
- Elementer med og uten kast
- Elementer med og uten passering gjennom, over og under, partnere og redskap

Presentasjon: Maks 1,0 poeng

Dommergruppen skal vurdere troppens presentasjon, og **gi poeng:** 0 – max 1,0 p

Kriterier for vurdering av presentasjon er:

- Troppen viser synkronitet i kroppsbevegelser og innlevelsen
- Rytme i musikken vises tydelig
- Programmet presenteres med energi og sikkerhet, tilpasset musikkens karakter
- Harmoni mellom bevegelsene og musikkens tempo

Redskapsteknikk: Maks 1,0 poeng

Dommergruppen skal vurdere troppens redskapsteknikk, og **gi poeng**: 0 – max 1,0 p

Kriterier for vurdering av redskapsteknikk er:

- Variasjon i bruk av redskapet
- God flyt og overganger
- God basisteknikk
- Variasjon i kast og samarbeidselementer
- Interessante elementer med redskapet

Spesifikke trekk:

Dommergruppen skal registrere følgende feil og **gi trekk** ved:

- Startposisjon: Alle redskapene må være i direkte eller indirekte kontakt med en gymnast (komposisjonsfeil) - 0,3 p
- Avslutningsposisjon: Alle redskap må være i direkte eller indirekte kontakt med en gymnast(komposisjonsfeil) - 0,3 p
- For lang musikalsk introduksjon med mer enn 4 sekund uten bevegelse -0,3p
- Manglende harmoni mellom musikk og bevegelse i avslutningen av programmet - 0,5 p

*Se vedlegg: Tabelloversikt over artisteri.

TEKNISK UTFØRELSE TROPP

Utførelse dømmes som i internasjonalt reglement.

Unntak, maks trekk er 7,0 poeng.

TOTAL KARAKTER TROPP

I vanskegrad kan gymnasten få totalt 8,0 poeng. Utførelse og artisteri blir slått sammen og gir totalt maks 12 poeng.

Vanskegrad: 8,0 poeng

Utførelse: 7,0 poeng

Artisteri: 5,0 poeng

Totalt: 20 poeng.





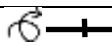















KROPPSVANSKER FOR NASJONAL KLASSE
























Nasjonal klasse har en egen tabell for kroppsvansker. De fleste er tatt fra internasjonalt reglement, men det er gjort tilpasninger for vårt nasjonale nivå.























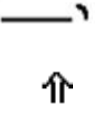



Sprang, balanser og rotasjoner har verdi på 0,2 eller 0,3 poeng.



Det er tillatt å utføre serier, med like sprang eller like piruetter. Hvert sprang og hver piruett i en serie teller som en vanske.

For piruetter på tå som utføres med ekstra rotasjon, blir verdien + 0,1 for hver ekstra rotasjon.

	T	
VERDI 0,2	VERDI 0,2	VERDI 0,2
1  Kroppert hopp med 180 graders vending eller mer	2  Passé foran eller til siden. På tå.	 Forlengs rulle, passering gjennom herrespagat. (egen vanske for nasjonal klasse)
2  Føllhopp med 180 graders vending eller mer	3  Foran: Løftet ben i horisontalplanet, strakt. På tå.	1  Fritt ben foran, overkroppen bøyd forover.
3  Strekkhopp med 360 graders vending eller mer	3  Foran: Løftet ben i horisontalplanet, bøyd. På tå.	3  Passé foran eller til siden.
4  Passéhopp (løftet ben foran eller til siden) 180 graders vending eller mer	6  Til siden: Løftet ben i horisontalplanet, til siden. På tå.	5  Foran: Løftet ben i horisontalplanet, strakt.
5  180 grader Hopp med løftet ben strakt i horisontalplanet foran.	6a  Balanse i hodehøyde foran med hjelp. På tå. (egen vanske for nasjonal klasse)	5  Foran: Løftet ben i horisontalplanet. bøyd.
6  180 grader Hopp med løftet ben strakt i horisontalplanet til siden	6b  Balanse i hodehøyde foran med hjelp. På tå. (egen vanske for nasjonal klasse)	7  Til siden: Løftet ben i horisontalplanet.

9 + 10 + 11 	8 	10 
Kabriol foran, til siden eller bak	Arabesque: Løftet ben i horisontalplanet, bak. På tå eller full fot.	Arabesque: Løftet ben i horisontalplanet, bak.
13 	8 	14 
Saksesprang med benveksling foran i horisontalplanet	Vater: Løftet ben bak, med overkroppen i horisontalplanet. På full fot.	Attitude.
15 	10 	16 
Kosakk	Attitude. På tå eller full fot.	Kosakk.
18 	11 	19 
Ring med ett ben, sats fra ett eller to ben	Kosakk, løftet ben i horisontalplanet, alle retninger. På tå.	Storhaugvending: Med overkroppen bøyd forover eller til siden.
29 	17 	21 
Hjortesprang, sats på ett eller to ben	Ryggløft	Rotasjon i spagat med hjelp av hånden, uten avbrudd, overkroppen bøyd forover.
29 	20 	
Hjortesprang med ring, med sats på ett eller to ben	Dynamisk balanse i stående posisjon, med total kroppsølge, alle retninger (forover, sidelengs, bakover).	
30 	20 	
Hjortesprang med benveksling (bøyd eller strakt svingben)	Dynamisk balanse, nedgang til gulvet.	
31 	. 20 	
Fouetté (landing på satsbenet)	Dynamisk balanse, med oppgang fra gulvet.	
33 	22 	
Fouetté med hjorteponisjon	Dynamisk balanse med støtte på underarmene, med/uten bevegelse av bena.	

		
VERDI 0,3	VERDI 0,3	VERDI 0,3
	Alle balanser verdi 0,3 kan utføres på tå eller full fot. (Unntak vater)	
14  Pikert hopp	4  Med endring av gymnastens nivå: Gradvis bøyning av ståbenet.	4   Spiralvending («tonneau»): Kroppsbølge med overkroppen på ett ben.
19  Ring med begge ben	5  Spagat foran med hjelp.	6  Spagat foran med hjelp.
20  Spagatsprang	7  Spagat til siden med hjelp.	6  Spagat til siden med hjelp.
21  Spagatsprang med sats på to ben	8  Vater: Løftet ben bak, med overkroppen i horisontalplanet. På tå.	15     Fouetté: Passê / benet strakt i horisontalplanet foran eller til siden. To rotasjoner 0,2 Tre rotasjoner eller mer 0,3
26  Sidespagatsprang, sats på ett ben	8  Spagatposisjon: Løftet ben bak, med hjelp. Overkroppen i horisontalplanet.	(19)  Dobbel storhaugvending: Fotisett eller steg lov. Med overkroppen bøyd forover eller til siden. (egen vanske for nasjonal klasse)
27  Sidespagatsprang, sats på to ben	8  Penchê: Løftet ben i spagat bak uten hjelp, overkroppen lavere enn horisontalplanet. Kan støtte armene i gulvet.	
37  Rundsprang med hjortepposisjon	9  Ring med hjelp.	

<p>38 </p> <p>Rundspagatsprang</p>	<p></p> <p>21</p> <p>Fouetté: Mist 3 like eller ulike former med løftet ben i horisontalplanet i minst 2 former.</p> <p>NB: Uført på tå med hælissett.</p>	
---	--	--

OVERSIKT ARTISTERI

KLASSER	Redskapsteknikk	Samarbeid	Koreografi	Presentasjon
Junior ind.	Variasjon Overganger max 1,0		Helhet max 2,0	 max 2,0
Senior ind.	Variasjon Overganger max1,0		Helhet max 2,0	 max 2,0
Tropp	Variasjon overganger Max 1,0	Variasjon max 1,0	Helhet max 2,0	 max 1,0