



Fria bedömningsreglementet

Rytmisk gymnastik

Innehållsförteckning

1. Syfte
2. Introduktion
3. Arrangera tävling
 - 3.1 Inbjudan
 - 3.2 Anmälan
 - 3.3 Anmälningsavgift
 - 3.4 Klasser
 - 3.5 Prisutdelning
 - 3.6 Domare
 - 3.7 Bedömning
4. Musik och komposition av program
5. Klädsel, handredskap och tävlingsyta
6. Programkomponenter
 - 6.1 Uttryck och musikalitet
 - 6.2 Handredskap och redskapssvårigheter
 - 6.3 Kroppssvårigheter, akrobatik och dans
 - 6.4 Samarbeten

Bilagor:

Underlag för bedömning

Kroppssvårigheter från CoP

1. Syfte

Syftet med detta reglemente är att erbjuda en friare form av tävlingsgymnastik inom disciplinen rytmisk gymnastik. Reglementet vill betona det som är speciellt med den rytmiska gymnastiken; artisteri till musik, handredskap och dans. Syftet är att alla ska kunna delta på sina egna villkor oavsett ålder, erfarenhet eller träningsmängd. Tävlingsformen ska uppfattas som en möjlighet att visa det som gymnasterna har tränat på, snarare än prestation.



2. Introduktion

Tävlingen genomförs med handredskap från rytmisk gymnastik och övningar från den rytmiska gymnastikens grunder. Fokus är på underhållning, dans och artisteri. Tävlingsformen är fristående från övriga tävlingsstegen men kan även ses som förberedande för nya gymnaster som senare vill tävla på annat reglemente. Deltagare tävlar i ett program individuellt eller i ett lag om 2 gymnaster eller fler.

Upp till fyra kategorier döms av en eller flera domare per kategori: uttryck och musikalitet, redskapssvårigheter (ej fristående), kroppssvårigheter/dans/akrobatik, samt samarbeten (ej individuella program).

Poängen utgår från 0 och gymnaster tilldelas poäng utifrån det som utförs. Domaren ska titta på alla gymnaster men ta hänsyn till en helhet i programmet och helhetsintrycket är det viktiga.

3. Arrangera tävling

3.1 Inbjudan

Inbjudan till tävlingen ska skickas ut två månader i förväg av arrangör. Av inbjudan ska framgå om tävlingen är belagd med anmälningsavgift, om tävlingen är på plats eller genomförs digitalt samt övriga förutsättningar för att delta på tävlingen, **som om någon bedömningskategori utgår helt eller delvis**. En kontaktperson ska anges så att deltagande föreningar kan vända sig dit med frågor, det är kontaktpersonen som är tävlingsledare och tar beslut om tävlingen och arrangemanget vid behov.

3.2 Anmälan

Gymnasterna anmäls med lagnamn som är valfritt men som ska innehålla föreningstillhörighet. I anmälan ska det framkomma hur många timmar gymnasterna tränar, samt åldrar på gymnasterna. Det går bra att bilda lag mellan föreningar.

Exempel på anmälan: GF Uppsalaflickorna, lag hjärtat, 4 timmar/vecka, åldrar 2010-2005

3.3 Anmälningsavgift

Arrangören äger rätt att ta ut en anmälningsavgift som ska gå till arvode för domare, priser, medaljer och diplom för gymnaster. Det är även okej för arrangören att vid digitala tävlingar hänvisa varje förening till inköp av diplom och medaljer, ingen anmälningsavgift tas då ut.

3.4 Klasser

Indelningen av klasserna ska vara flexibel och anpassas till antalet deltagare på tävlingen. Det är upp till arrangören att dela in anmälda gymnaster i olika klasser utifrån ålder och erfarenhet **och detta kan variera beroende på vem som arrangerar eller vilka som deltar. Åldersuppdelningen kan göras efter födelseår eller skolår och för trupper kan 1-2 gymnaster avvika från uppsatt åldersspann. Indelning görs sedan i fristående eller handredskap och i individuellt tävlande, duo/trio, trupp med fler eller färre deltagare. Arrangören kan välja att låta alla trupper delta i samma klass eller dela upp i större och mindre, beroende på antal deltagare per trupp. Det åligger arrangören att skapa så jämna tävlingsklasser som möjligt.**

Exempel på klassindelning:

- Fristående individuellt yngre: 8-10 år
 - Fristående trupp 4-7 deltagare 10 – 12 år
 - Duo/trio handredskap boll 12-14 år
 - Trupp fler än 8 deltagare, yngre, 8-11 år (1-2 gymnaster kan avvika från åldern)
 - Trupp 4-7 deltagare, äldre 13-17 år
-
- Öppen klass: från 12 år. Klassen är avsedd för ledare, hjälpledare eller före detta gymnaster som vill tävla under friare former. Öppna klassen ska inte konkurrera med de andra klasserna utan programmen ska vara kreativa och tjäna som inspiration för de tävlande gymnasterna. Endast uttryck bedöms **av minst två domare** och endast en vinnare utses.

3.5 Prisutdelning

Vid prisutdelningen presenteras 1-3 plats och övriga deltagare kommer på en delad fjärdeplats. **Vid fyra deltagare rekommenderas en delad tredje plats.** Priser eller medaljer ska delas ut till alla deltagande lag och individuella gymnaster oavsett placering.

För gymnaster yngre än 10 år rekommenderas att alla gymnaster tilldelas diplom eller deltagarmedalj som premierar deras deltagande och ansträngning, och som inte är kopplat till deras prestation, tex alla får guldmedalj för att de kämpat så bra. Alla gymnaster presenteras utan placering.

3.6 Domare

Den som dömer ska vara väl införstådd med sporten och kan vara en före detta gymnast, tränare eller på annat sätt insatt person. Domaren ska vara inläst och förstå syftet med detta reglemente **och det är önskvärt att hen har deltagit i domarkurs för fria reglementet.** Domaren kan som resurs använda sig av reglementet under pågående tävling för att se poängskalan. Varje domare dömer en kategori. Varje deltagande förening måste ställa upp med domare.

Det är upp till arrangören om domararvode utgår eller inte.

3.7 Bedömning

Det finns fyra bedömningskategorier och dessa kan dömas av en eller flera domare. Vid flera domare per kategori läggs poängen ihop och ett medelsnitt räknas fram. Vid fristående individuellt bedöms endast uttryck och musikalitet, och kroppsvårigheter/dans/akrobatik. I fristående duo/trio och trupp kan samarbete också bedömas. För övriga klasser där handredskap används kan arrangören välja att

avgöra hur många bedömningskategorier som ska dömas. Tex kan arrangören välja att endast döma uttryck och musikalitet och kroppssvårigheter/dans/akrobatik om det passar arrangörens syfte med tävlingen. Vid digital tävling kan också delkategorin Uttryck ansikte tas bort eftersom det kan vara svårt att bedöma på film. Arrangören ansvarar för att i tävlingsinbjudan tydligt redogöra för vilka bedömningskategorier som döms.

4. Musik och komposition av program

Valet av musik är fritt och musiken kan innehålla sång eller enbart instrument. Valet ska göras med hänsyn till gymnasternas ålder och mognad, text som kan anses olämplig med hänsyn till ålder ska ej användas.

- Tid lag: minimum 1 minut och 15 sekunder, max 2 minuter och 15 sekunder
- Tid individuellt: minimum 1 min och 15 sekunder, max 1 minut och 45 sekunder

Det står tränaren fritt att komponera program utifrån gymnasternas kunnande, ålder och intressen. Fokus kan ligga på danssteg, redskap eller samarbeten utifrån vad som passar gymnasterna. I kompositionen bör tas hänsyn till att göra programmet så varierande som möjligt. De övningar som läggs in i programmet ska gymnasterna kunna utföra med stor säkerhet och utan risk för skada.

Programmen ska komponeras med innehåll från de olika poänggivande kategorierna **även om inte alla kategorier bedöms, se punkt 3.7:** musikalitet och uttryck, redskapssvårigheter, kroppssvårigheter/dans/akrobatik samt samarbeten. Se respektive rubrik under punkt 6. Programkomponenter för formkrav: För individuella program faller kategorin samarbete bort och för fristående faller kategorin handredskap och redskapssvårigheter bort (samt ev. samarbete vid individuella program).

5. Klädsel, handredskap och tävlingsyta

Gymnasternas klädsel är fri men ska vara lätt att röra sig i. Det är möjligt att ha gymnastikdräkt, kjol, byxor, shorts, linne eller annat plagg. Det är tillåtet att dekorera plaggen med lösa delar, som en scarf eller liknande om dessa fyller ett syfte i koreografin så länge de inte utgör någon säkerhetsrisk. Ett tävlande lag ska ha matchande kläder, det innebär inte att klädseln måste vara exakt lika, men det ska synas att tävlande bildar ett och samma lag. Det är tillåtet att vara kreativ med frisyrier och håraccessoarer. Smink är valfritt. Det finns inga poäng att förlora på klädsel, hår eller smink.

De handredskap som används ska vara framtagna för rytmisk gymnastik **eller mycket snarlika, tex bättamp, neutral rockring**, men redskapen behöver inte följa några övriga formkrav så som vikt eller längd.

Vid filmning av digitala tävlingsbidrag är RG-matta inte obligatoriskt. Det går att filma gymnaster i en vanlig skolhall utan matta men tävlingsytan bör så långt det går motsvara en RG-matta gällande yta. Tex: det går inte att filma ett tävlingsprogram utomhus på en gräsmatta eller inomhus i en trappa eller på en läktare.

Inga krav finns på att röra sig över hela tävlingsytan utan detta anpassas till gymnasternas förutsättningar. Tex: en individuell ung gymnast måste inte röra sig ut till alla fyra hörn.

6. Programkomponenter

6.1 Uttryck och musikalitet

Gymnasterna ska uttrycka musikens tema med hjälp av ansikte, kropp och redskap. Gymnasterna ska röra sig i takt till musiken och programmet ska spegla musiken. Domaren bedömer hur väl temat framkommer i gymnasternas uttryck och hur gymnasterna rör sig till musiken. Domaren ska i sin bedömning ta hänsyn till majoriteten av gymnasterna.

Temat i musiken kan både vara en historia, en känsla eller en musikstil. Exempelvis; tusen och en natt, glädje eller flamenco.

Maxpoäng 21.0 (inkluderat bonuspoäng).

Poänggivande kategorier:

Uttryck - ansikte:

Gymnasterna använder ansiktsuttryck och mimik för att visa musikens tema. Exempelvis ler när musiken är glad eller visar förvåning där det passar i temat. Att titta upp mot domare och publik tas också med i beaktan. **Denna delkategori kan exkluderas för bedömning vid digital tävling.**

Uttryck - kropp:

Gymnasterna använder kroppen för att uttrycka musiken, exempelvis genom stora rörelser på accenterna eller starka rörelser där musiken är stark. Det kan också vara att visa musikens tema genom kroppsrörelser, exempelvis låtsas fläkta sig med en solfjäder till flamenco-musik.

Uttryck - handredskap:

Gymnasterna använder sina redskap för att betona musikens takt, rytm och accenter. Gymnasterna uttrycker musikens tema med hjälp av redskapen, exempelvis kastar redskap på accenter eller förändring i musiken. Denna kategori döms inte för fristående program.

Musikalitet:

Gymnasterna rör sig till musikens takt, tempo eller rytm. Gymnasterna speglar melodin i musiken och betonar accenter och dynamik.

Flyt:

Gymnasterna genomför programmet med ett flyt som innebär att gymnasterna inte gör omotiverade stopp för att preparera en övning eller invänta ett visst parti i musiken, stopp som markerar eller förstärker musiken är dock tillåtna. Gymnasterna rör sig lätt mellan olika övningar och i harmoni med musiken.

Synkronisering:

Gymnasterna rör sig samtidigt där så är meningen i programmet, och i tydlig kanon eller följd där så är meningen, tex hoppar, står i balans eller kastar samtidigt. Det gäller både rörelser med kroppen och med redskapet. Denna kategori döms inte för individuella program.

Bonuspoäng:

Extraordinär koreografi - gymnasterna, musiken, kläderna och redskapen skapar ett program utöver det vanliga som är mycket medryckande för domare och publik: 3 poäng

Uttryck, ansikte	-används enstaka gång	1 poäng		
	-används delvis, ca halva programmet		2 poäng	
	-används under större delen av programmet			3 poäng
Uttryck, kropp	-används enstaka gång	1 poäng		
	-används delvis, ca halva programmet		2 poäng	
	-används under större delen av programmet			3 poäng
Uttryck, handredskap	-används enstaka gång	1 poäng		
	-används delvis, ca halva programmet		2 poäng	
	-används under större delen av programmet			3 poäng
Musikalitet, de rör sig i takt	-enstaka gång	1 poäng		
	-delvis, tex i danslängor		2 poäng	
	-större delen av programmet			3 poäng
Flyt, genomförandet har	-flera stopp eller justeringar	1 poäng		
	-enstaka stopp eller justeringar		2 poäng	
	-inga stopp för preparation eller invänt av musik			3 poäng
Synkronisering, de är i synk	-enstaka gång	1 poäng		
	-ungefär halva programmet		2 poäng	
	-i nästan hela programmet			3 poäng
Bonuspoäng extraordinär koreografi				3 poäng

6.2 Handredskap och redskapssvårigheter

Gymnasterna kan fritt välja handredskap mellan rep, tunnband, boll, käglor och band. I ett lag med två eller fler gymnaster ska antalet handredskap motsvara antalet gymnaster och alla gymnaster ska ha samma handredskap.

Formkrav:

Ett program måste innehålla minst tre redskapssvårigheter - inget maxantal.

Kravet för redskapssvårigheterna är att domaren tydligt ska se vilken övning som utförs och att majoriteten av gymnasterna klarar att genomföra övningen enligt övningens definition. Exempel: kast och fång av eget redskap, domaren ger poäng om majoriteten av gymnasterna klarar att genomföra kastet och fångat. Det är möjligt för gymnasterna att utföra en redskapssvårighet helt synkroniserat eller i kanon. **Redskapsdomaren bedömer inte huruvida tex ett kast är i osynk.**

Redskapsövningarna kan inte kombineras med samarbeten.

För att redskapsövningarna ska ge poäng så behöver de utföras i en danslänga, kroppssvårighet eller rotation (360 grader preakrobatisk eller runt stående axel, ex chiné).

Ingen maxpoäng.

Bashanteringar

Rep:

- Rotation – repet hålls i en eller två händer och kan roteras framåt, bakåt, vid sidan av kroppen eller på annat sätt
- Hopp igenom repet – repet hålls i två händer, repet kan vara öppet eller vikt, hoppen kan genomföras med repet roterandes framåt, bakåt eller i sidleds (katthopp)
- Lassosvängar - **repet hålls endast i en enda knut**
- Släpp – en knut på repet släpps och fångas, repetets båda knutar släpps och fångas, kan utföras vid sidan av kroppen, framför kroppen, under ben, bakom ryggen eller på annat sätt

Tunnband:

- Blädder – tunnbandet roterar runt egen axel, går att utföra på golvet, i handen eller på annan kroppsdel
- Rullning – kan utföras på kropp eller golv (spinnrull)
- Rotation – kan utföras på handen eller på kroppen (runt mage, hals, fot m.m.)
- Passera igenom tunnbandet – kan utföras som ett hopp eller skutt, eller genom att tunnbandet förs av handen eller annan kroppsdel

Boll:

- Studs – bollen kan studsas på golv eller mot kroppen på olika sätt
- Rullning – kan utföras på kroppen eller på golvet
- Åttor – bollen visar på olika sätt en rörelse som motsvarar en åtta
- Fånga bollen i en hand – bollen ska fångas från ett högt kast

Käglor:

- Kvarnar – kan utföras åt olika håll, liggande eller stående
- Släpp med två käglor – båda käglorna ska rotera ett helt varv och både släppas och fångas
- Assymetrisk hantering – käglorna gör olika rörelser med olika amplitud och på olika plan
- Små cirklar – käglorna hålls i två händer och roteras i snabb takt, går att utföra på olika plan

Band:

- Spiraler – bandet ritas flera små cirklar, går att utföra på olika sätt – i luften, mot golvet, i en roterande rörelse, bakom ryggen med mera
- Serpenter – bandet ritas ett zick-zack mönster, går att utföra på olika sätt – i luften, mot golvet, i en roterande rörelse, bakom ryggen med mera
- Passera igenom/över bandet – kan utföras med bandet fritt eller med änden av bandet hållet i handen
- Echappé/släpp – bandpinnen släpps och roteras innan den fångas igen, går att utföra på olika plan och med olika släpp och fångteknik

Variation:

Om gymnasterna utför en likvärdig redskapssvårighet flera gånger i programmet, exempelvis studsar bollen med handen i en danslänga, tilldelas domaren laget 1 poäng oavsett antalet studsar. För att få poäng igen för en redskapssvårighet behöver den utföras på annat sätt, exempelvis om gymnasterna har studsat bollen med handen mot golvet så kan de nästa gång studsa bollen med handen mot kroppen.

Bonuspoäng:

- Gymnasterna genomför sitt program utan några stora tapp (fler än tre steg för att återhämta redskap) 3 poäng

Bashantering Endast poäng per unik hantering	-i danslänga	1 poäng		
	-i koppssvårighet		2poäng	
	- i rotation			3 poäng
Högt kast till sig själv + fång	-med händerna	1poäng		
	-på annat sätt än med händerna (med eller utan rotation)		2 poäng	
	-med rotation under redskapets flygfas (risk)			3 poäng
Bonuspoäng	-inga stora tapp			3 poäng

Exempel

Om gymnasterna utför ett högt kast och fång ger domaren 1 poäng, om gymnasterna också fångar redskapet på annat sätt än med händerna (ex med fötterna) får laget ytterligare 2 poäng = totalt 3 poäng för övningen. **Om gymnasterna gör ett högt kast med rotation under flygfasen och fångar med annan kroppsdel får laget 3+2=5 poäng**

6.3 Kroppssvårigheter, dans och akrobatik

Gymnasterna ska i programmet utföra kroppssvårigheter, akrobatik och danslängor.

Formkrav:

- Minst ett hopp, en balans och en piruett/rotationssvårighet, max sex kroppssvårigheter
- Max en akrobatisk övning eller länga
- Minst en danslänga (inget max)

Alla gymnaster behöver inte utföra samma form i en kroppssvårighet, men kroppssvårigheten ska vara av samma typ. Exempelvis alla gymnaster utför ett hopp, några gör hjorthopp och några gör spagathopp. Om gymnasterna utför en balans i olika former, exempelvis några gör en balans i passé och några gör en balans i våghalvstående, måste alla gymnaster antingen utföra den på helfot eller på tå. Kroppssvårigheter ska utföras synkroniserat eller i tät följande kanon. Domaren ska bedöma om kroppssvårigheten utförs enligt sin definition (se nedan), domaren tittar inte på amplituden i formen (hur högt ett ben hålls, om det är spagat osv).

Ingen maxpoäng.

Balanser:

Kan utföras på helfot eller på tå. Alla balanser från CoP kan tillämpas (se bifogat material).

Definitionen är att en balans ska vara fixerad i sin form (ha ett stopp), som riktlinje används 2 sekunder och **det behöver vara 2 sekunder på tå om 2 poäng ska kunna ges. Att stå på hel fot och sedan gå upp snabbt på tå utan fixering ger 0 noll poäng.** Domaren bedömer om majoriteten av gymnasterna utför en balans i fixerad form.

Hopp:

Alla hopp från CoP kan tillämpas (se bifogat material). Hoppet definieras av en tydlig flygfas, där ingen fot är i golvet. Det ska vara tydligt att det är ett svårighetshopp och inte ett skutt, chassé eller annat steg. Domaren bedömer om majoriteten av gymnasterna utför hoppet med en tydlig flygfas och enligt sin definition.

Rotationer:

Alla piruetter och rotationssvårigheter från CoP kan tillämpas (se bifogat material). Definitionen av en piruett är att formen ska vara fixerad under rotationen, som riktlinje för piruetter används 180 grader runt. Domaren bedömer om majoriteten av gymnasterna utför rotationen enligt definitionen.

Akrobatik:

pre-akrobatiska övningar och rotationsövningar kan utföras enskilt eller kombineras och utföras i en snabb följd. Programmet ska innehålla minst en preakrobatisk övning och minst en rotationsövning.

Ingen maxgräns

- Pre-akrobatiska övningar: hjulning, kullerbyttor, ryssrullningar, bryggor, vrängning
- Rotationsövningar: chiné, passésnurr, hoppesnurr, sittpiruett (här avses inte vanliga piruetter, dessa ligger under ”rotationer”, se ovan)

Danslänga, enkel och dynamisk :

En danslänga ska vara minst åtta sekunder och det ska vara tydligt för domaren var danslängan börjar och slutar och **att stegen, rörelserna och uttrycket visar en sammanhållen dans** och att temat i musiken betonas. Alla stilar av dans kan användas; jazz, modern, balett, vals, tango med flera och det ska **vara tydligt att stegen dansas, ex att endast göra chassésteg, små skutt eller springsteg från en plats till en annan räknas inte**. Dansen ska innehålla någon typ av förflyttning över golvet. Dansen kan innehålla en redskapssvårighet (bashantering) och andra hanteringar/rörelse med redskapen. Dansen kan innehålla samarbete utan kast, exempelvis att gymnasterna passerar över/under varandra. Dansen får inte innehålla kroppssvårigheter, kast till varandra eller kast med rotation (kast till sig själv utan rotation är okej).

En dynamisk danslänga måste innehålla **flera, tydliga** dynamiska förändringar och upplevas som mycket dansant. Det kan vara formationsbyte, att gymnasterna förflyttar sig i olika riktningar/höjd, att gymnasterna rör sig i olika tempon, **går ner eller upp från golvet**, betonar olika accenter eller utför dansen i kanon. För formationsbyte gäller att gymnasterna byter från exempelvis att stå i en cirkel till att stå i en triangel. **Dynamisk danslänga bedöms ej i individuella program.**

Balans	- på helfot	1poäng			
	-på tå		2 poäng		
Hopp	-från chassé eller jämfota	1 poäng			
	-från chassé eller jämfota med rotation		2 poäng		
Rotation	-piruett (minst 180 grader) oavsett form	1 poäng			
	-rotationssvårighet på annan kroppsdel		2 poäng		
Akrobatik poäng ges per unik övning	-rotationsövning	1 poäng			
	-preakrobatisk övning		2 poäng		
Dans	-enkel danslänga		2 poäng		

	-dynamisk danslänga				4 poäng
Bonuspoäng (per gång)	Bonuspoäng (per gång)	1 poäng			

Bonuspoäng: Gymnasterna utför en kroppssvårighet i kombination med en pre-akrobatisk övning (ex. balans till hjulning) 1 poäng varje gång

Exempel

Gymnasterna utför i sitt program en balans på helfot, ett hopp som roterar, en piruett och en danslänga. Domaren tilldelar 6 poäng (1 + 2 + 1 + 2).

6.4 Samarbeten

Gymnasterna kan samarbeta på olika sätt, genom att hålla i varandra, gå över/under varandra eller genom att interagera med handredskapen. Alla samarbeten kan utföras antingen av alla gymnaster tillsammans eller i mindre grupper, men alla gymnaster måste delta på ett eller annat sätt.

Formkrav:

Ett program för två eller fler gymnaster ska innehålla minst 3 samarbeten men det finns inget maxantal.

Samarbeten ska komponeras så att det är tydligt för domaren vad som avses. Exempelvis vid ett lyft av en gymnast kan några gymnaster passera under, det är då lyftet som är tongivande och det som ger poäng, de som passerar under gör då det för att medverka i samarbetet. Ett samarbete definieras av att gymnasterna inte kan utföra övningen utan varandra. Att gymnasterna bara går runt i en cirkel uppfyller då inte definitionen av ett samarbete, men om de även håller varandra i händerna eller byter redskap med varandra blir det ett samarbete.

Är samarbetet av kategorin ”gymnasterna samarbetar genom att gå över/under varandra” måste alla gymnaster antingen passera över/under en annan gymnast, eller vara den gymnast som någon annan går över/under. Det är möjligt att göra det i subgrupper, men en gymnast kan inte stå vid sidan och utföra en annan övning.

Är samarbetet av kategorin ”gymnasterna byter redskap med varandra” måste alla gymnaster ge och ta ett redskap. Det är in möjligt att komponera samarbetet så att en eller flera gymnaster utför något annat samarbete, exempelvis passerar över/under de som byter redskap.

Varje utfört samarbete tilldelas en poäng + eventuell bonuspoäng.

Ingen maxpoäng.

Bonuspoäng:

Ett samarbete utförs som är nyskapande, ordinärt eller extra svårt 3 poäng (läggs på värdet av samarbetet) **Det är upp till domaren att avgöra vad hen uppfattar som "extra svårt" med hänseende till gymnasternas ålder, mognad och skicklighet**

Samarbete				
De samarbetar genom att	- hålla i varandra/gå över/ under varandra/varandras redskap	1 poäng		
	- passera över/under varandra/varandras redskap med rotation/akrobatik		2 poäng	
De lyfter	- en eller flera gymnaster		2 poäng	
	- en eller flera gymnaster som också roterar vid upp/nedgång			3 poäng
De byter	- redskap med varandra (rullar, studsar eller annat sätt)	1 poäng		
De kastar och fångar	-redskap mellan varandra (minst 4 m avstånd)		2 poäng	
De samarbetar genom att	- passera över/under varandra/varandras redskap och samtidigt kasta eget redskap			3 poäng
Bonuspoäng				3 poäng

Exempel

Gymnasterna utför ett samarbete där de kastar redskapen till varandra, förutom kastet så utför gymnasterna ett fång som är utom synhåll (extra svårt). Domaren tilldelar 2 poäng för samarbetet och 3 bonuspoäng då samarbetet innehåller något som är extra svårt, totalt 5 poäng.

Bedömningsunderlag för domare

Kroppssvårigheter, dans och akrobatik	Gymnastens namn:	Domare:	
		Antal genomförda övningar	Total poäng för kategorin
Gymnasterna utför en balans på helfot	1 poäng		
Gymnasterna utför en balans på tå	2 poäng		
Gymnasterna utför ett hopp från chassé eller jämfota	1 poäng		
Gymnasterna utför ett hopp med rotation	2 poäng		
Gymnasterna utför en piruett (minst 180 grader)	1 poäng		
Gymnasterna utför en rotationssvårighet på annan kroppsdel	2 poäng		
Gymnaster utför en rotationsövning	1 poäng		
Gymnasterna genomför en preakrobatisk övning	2 poäng		
Gymnasterna utför en enkel danslänga	2 poäng		
Gymnasterna utför en dynamisk danslänga	4 poäng		
Gymnasterna utför en kroppssvårighet i kombination med en preakrobatisk övning, 1 poäng varje gång	Bonuspoäng		
			Total poäng:

Uttryck och musikalitet	Gymnastens eller lagets namn	Markera gymnastens poäng	Domare:
Uttryck, ansikte	- används enstaka gång	1 poäng	
	-används delvis, ca halva programmet	2 poäng	
	-används under större delen av programmet	3 poäng	
Uttryck, kropp	-används enstaka gång	1 poäng	
	-används delvis, ca halva programmet	2 poäng	
	-används under större delen av programmet	3 poäng	
Uttryck, handredskap	-används enstaka gång	1 poäng	
	-används delvis, ca halva programmet	2 poäng	
	-används under större delen av programmet	3 poäng	
Musikalitet, de rör sig i takt	-enstaka gång	1 poäng	
	-delvis, tex i danslängor	2 poäng	
	-större delen av programmet	3 poäng	
Flyt, genomförandet har	-flera stopp eller justeringar	1 poäng	
	-enstaka stopp eller justeringar	2 poäng	
	-inga stopp för preparation eller invänt av musik	3 poäng	
Synkronisering, de är i synk	-enstaka gång	1 poäng	
	-ungefär halva programmet	2 poäng	
	-i nästan hela programmet		
Bonuspoäng extraordinär koreografi		3 poäng	
			Total poäng:

Handredskap	Gymnastens namn:		Domare:
		Antal genomförda övningar	Total poäng för kategorin
Gymnasterna utför en bashantering i en danslänga	1 poäng		
Gymnasterna utför en bashantering i en kroppssvårighet	2 poäng		
Gymnasterna utför en bashantering i en rotation (360 grader)	3 poäng		
Gymnasterna utför ett kast + fång till sig själva	1 poäng		
Gymnasterna fångar redskapet på annat sätt än med händerna efter ett högt kast (med eller utan rotation)	2 poäng		
Gymnasterna utför ett kast + fång till sig själva med rotation under redskapets flygfas (risk)	3 poäng		
Bonuspoäng: Programmet genomförs utan stora tapp	3 poäng		
			Total poäng:

Samarbete	Lagets namn:	Domare:	
		Antal genomförda samarbeten	Total poäng för kategorin
Gymnasterna samarbetar genom att hålla i varandra/gå runt, över, under varandra/varandras redskap	1 poäng		
Gymnasterna samarbetar genom att passera över/under varandra/varandras redskap med rotation/akrobatik	2 poäng		
Gymnasterna samarbetar genom att byta redskap med varandra	1 poäng		
Gymnasterna samarbetar genom att kasta redskap till varandra	2 poäng		
Gymnasterna lyfter en eller flera gymnaster	2 poäng		
Gymnasterna lyfter en eller flera gymnaster som också roterar vid upp/nedgång	3 poäng		
Gymnasterna samarbetar genom att passera över/under varandra/redskap och samtidigt kasta eget redskap	3 poäng		
Nyskapande/ordinärt samarbete 3 poäng	Bonuspoäng		
			Total poäng: