

Bedömningsreglemente

Alternativ Bedömning

Rytmisk Gymnastik

Sverige 2010

Vid OS i Los Angeles 1984 utsågs Rytmisk Gymnastik till världens vackraste idrott av den församlade sportpressen. Rytmisk Gymnastik är en kvinnlig sportgren, där gymnasten utför sina övningar med handredskap till musik. Varje rörelse ska motsvara musikens karaktär och följa dess rytm. De estetiska rörelserna, inlevelsen i musiken och sättet att presentera kombinationen gör Rytmisk Gymnastik till en gren som genom sina oändliga variationsmöjligheter fascinerar såväl utövare som publik.

Källa: Svenska Gymnastikförbundet

INLEDNING

Rytmisk Gymnastik kännetecknas av rörelse till musik med handredskap (rep, tunnband, boll, käglor och band). Gymnasten, handredskapet och musiken ska blida en graciös enhet med varandra och följa varandras karaktär. Förutom grupperna för kroppssvårigheter (hopp, balans, piruett och vågrörelser/flexibilitetsövningar) finns en mängd rörelser som binder samman programmen till en helhet. För att kunna utföra samtliga övningar på ett korrekt sätt måste gymnasterna ha en mycket god kroppskontroll. Musikalitet och uttrycksfullhet, glädje, vighet, styrka, spänst och koordination är andra viktiga egenskaper.

TÄVLINGSKLASSER

YK - Yngre klassen är för gymnaster under 12 år

ÄK - Äldre klassen är för gymnaster över 12 år (det år man fyller 12)

Tävlingsklasserna är öppna för både killar och tjejer (enbart/blandat).

Individuellt	Trupp	Masstrupp	Duo/Trio/Quatro	Uppvisning
1 gymnast	4-6 gymnaster	6-30 gymnaster	2 resp. 3 resp. 4 gymnaster	Inga antals begränsningar
1 program	1 program	1 program	1 program	1 program
Valfritt handredskap	Valfritt handredskap	Valfritt handredskap (även sjal/vimpel)	Valfritt handredskap	Rekvisita tillåten (tex hatt, käpp)
1,15-1.30min	1.45-2.30min	1-2 min	1-1.30 min	1-1.30 min

MUSIK

Programmet måste ackompanjeras till musik. Gymnasten/gymnasterna måste börja röra sig när musiken börjar (kort inledning utan att gymnasten/gymnasterna rör sig tillåts) och avsluta programmet när den slutar. Program utan musik bedöms inte.

Musiken ska vara inspelad på CD-skiva och det får vara vilken musik som helst (instrumental eller med sång). Huvudsaken att gymnastens/gymnasternas program är byggd enligt musikens karaktär.

CD fodralet ska vara märkt enligt följande:

1. Gymnastens namn/Gymnasternas grupp
2. Förening
3. Redskap samt bild på redskapet (bild gäller ej för fristående)
4. Musikens namn samt kompositör
5. Längd på musiken (se resp. klass)

TÄVLINGS YTA

Det finns inga begränsningar på yta dock måste gymnastens/gymnasternas program få plats i en vanlig gymnastiksal.

KLÄDSEL

Generellt gäller att gymnasten/gymnasterna ska ge ett snyggt och prydligt intryck. Inga smycken då det kan utgöra fara för gymnasten/gymnasterna.

Gymnastens klädsel ska vara tight på kroppen och får inte vara genomskinlig. Det är tillåtet med dräkt, kort kjol och långbenta tights. Samtliga färger är tillåtna även utsmyckning av dräkten med pärlor/glittrande stenar/paljetter. Identisk klädsel gäller för program med fler än en gymnast, med undantag Uppvisningsklassen där viss variation får förekomma (rekvisita).

Håret ska vara väl uppsatt, med undantag Uppvisningsklassen där viss variation får förekomma om det ger effekt till programmet.

Smink är tillåtet men ska vara smakfullt.

AVDRAG: 5 poäng om reglerna inte uppfylls, dras av sekretariatet från slutsumman.

DISCIPLIN

Gymnasten/gymnasterna måste finnas vid tävlings ytan när de ropas upp för att vara klara att gå in på golvet när det är deras tur. De får inte beträda golvet innan de blivit uppropade. Gymnasten/gymnasterna får inte kommunicera varken med varandra eller med tränare under programmets gång.

AVDRAG: 5 poäng om reglerna inte uppfylls, dras av sekretariatet från slutsumman.

Gymnast/gymnaster som väljer att avbryta programmet mitt i, bedöms inte. Dock kan domarna tillsammans besluta om gymnasten/gymnasterna får göra ett nytt försök.

DOMARE

Antalet domare kan variera och beror på antalet tillgängliga domare vid tävlingen men måste dock minst vara fyra (4) dvs. minst 1 domare per kategori. Varje domare bedömer enbart sin kategori och har 10 poäng till sitt förfogande med möjlighet att sätta halvpoäng t.ex. 6,50. Efter avslutat program ger varje domare sin siffra direkt på en skylt: 1-10 poäng.

Samtliga domares poäng summeras ihop av sekretariatet och ger slutpoängen.

Exempel:

8st domare finns tillgängliga på tävlingen och delas då upp på 2 domare/kategori. Maxpoängen blir då 80 poäng.

DOMARUTBILDNING

Kravet att döma en tävling är att personen ifråga läst igenom detta reglemente och besvarat kontrollfrågorna (med eller utan reglemente). Kontrollfrågorna ska rättas av någon med kunskap som kan förklara om frågorna besvarats felaktigt.

BEDÖMNING

Varje program bedöms i 4 kategorier:

1. Glädje
2. Musik/Rörelse
3. Samarbete (ej individuella klassen)
4. Svårigheter (1 Svårighet/kroppssvårighetsgrupp dvs. balans, piruett, hopp, vågrörelse/flexibilitetsövning)

1. GLÄDJE

Bedömningskala: 0-10 poäng

Bedömningen sker med avseende på hur väl gymnasten/gymnasterna uttrycker rörelseglädje i sitt program, sin glädje för gymnastiken och glädje i sitt framträdande. Domaren bedömer helhetsintrycket av programmets glädje i framförandet.

2. MUSIK/RÖRELSE

Bedömningskala: 0-10 poäng

Bedömningen sker med avseende på hur väl gymnasten/gymnasterna uttrycker sig gentemot musikens karaktär. Musik, gymnast/gymnaster, handredskap och rörelse ska utgöra en harmonisk enhet och överensstämma i takt, rytm och intensitet.

Domaren bedömer helhetsintrycket av programmets musik/rörelse i kompositionen och i framförandet.

3. SAMARBETE (bedöms ej för individuella klassen)

Bedömningskala: 0-10 poäng

Bedömningen sker med avseende på hur väl gymnasterna samarbetar med varandra i programmet. Samarbete kännetecknas av att gymnasterna och/eller handredskapen på något sätt samspelar med varandra och utnyttjar det faktum att de är flera gymnaster med handredskap i programmet. Samarbete kan vara passager över, under eller bredvid varandra, överlämningar och byten av handredskapet, lyft av en eller flera gymnaster med eller utan hjälp av handredskapet, rullningar eller steg på varandra. Dock är inte volter eller lyft med kast av en gymnast tillåtet (typ cheerleading) inte heller formationer som bygger på varandra (typ pyramider). Sådana program bedöms inte.

Domaren bedömer helhetsintrycket av programmets samarbeten i kompositionen och framförandet.

4. SVÅRIGHETER

Bedömningskala: 0-10 poäng

Varje program får tillgodoräkna sig **max 4 svårigheter** men kan innehålla fler. Svårighetsgrupperna består av hopp, balans, piruett och vågrörelse/flexibilitetsövning. För att uppfylla en fullgod komposition måste **samtliga fyra svårighetsgrupper** finnas representerade i programmet (dvs ett hopp, en balans, en piruett och en vågrörelse /flexibilitetsövning) och bli godkända. Varje godkänd svårighet är värd 2,5 poäng.

Gymnasten/samtliga gymnaster måste klara svårigheten för att få den godkänd och tillgodoräknad.

AVDRAG: Generellt gäller att domaren godkänner svårigheten helt (2,5p) eller inte alls (0p).

Kännetecknande för Hopp

- Hög hopphöjd (ett avsevärt lyft från golvet)
- Fixerad och väl synlig form under flygfasen
- Får utföras från en fot eller från två (jämfota)

Kännetecknande för Balans

- Synligt stopp under balansen (2 sek)
- Hela kroppen måste vara fixerad och ha en väl synlig form under hela balansen (dvs. inget vingel)
- Får utföras på hel fot (1 fot), högt på tå (1 fot) eller på ett knä

Kännetecknande för Piruett

- Piruetten måste utföras högt upp på tå (inget hälstöd)
- Hela kroppen måste vara fixerad och ha en väl synlig form under hela piruetten
- Rotationen måste vara minst 360° på tå
- Ska utföras på 1 fot (på tå)

Kännetecknande för Vågrörelse/Flexibilitet

- Vågrörelsen/flexibilitetsövningen ska ha en väl definierad och synlig form med stort rörelseutslag och utförd i en jämn harmonisk rörelse utan stopp
- Får utföras på 1 eller 2 fötter eller på annan kroppsdel

Vågrörelse kan även utföras med en kroppsdel (t.ex. en arm) men för att kunna tillgodoräkna sig den som svårighet behöver hela kroppen vara med dvs. en total kroppsvåg.

Flexibilitetsövningar är övningar som kräver stor amplitud/vighet i ben eller rygg t.ex. spagat (på golv, stående), splitt (på golv, stående), vrängningar, rygglyft mm.

HANDREDSKAP

Under hela programmet ska handredskapet vara i kontinuerlig rörelse samt i harmoni med det gymnastiska och musikaliska utförandet. Handredskapet ska hanteras så att det befinner sig i gymnastens händer, på hennes kropp, på golvet eller i luften.

Samtliga gymnaster måste använda samma handredskap om inget annat bestämts. Program med olika handredskap bedöms inte.

Handredskapen som gymnasten/gymnasterna använder ska uppfylla de normer som finns för respektive handredskap, se SvGF's hemsida. Samtliga redskap som köps in via Vera Sport och RG Shopen är godkända.

REP - grundläggande för rep är:

- hopp/skutt genom repet i alla olika riktningar.
- svängar och åttarörelser i olika plan (horisontalt, vertikalt, frontalt)
- släpp av ena änden och fång
- kast och fång
- Insnurrningar av kroppen
- Det är tillåtet att hålla repet i knutarna/mitt på/dubbelvikt etc

TUNNBAND - grundläggande för tunnband är:

- Rotationer runt en hand/två händer eller annan kroppsdel i olika plan (horisontalt, vertikalt, frontalt)
- Rullningar på kroppen eller golvet
- Kast och fång
- Passage igenom eller över tunnbandet
- Svängar och åttarörelser i olika plan

BOLL - grundläggande för boll är:

- Studsar med en hand/två händer eller annan kroppsdel
- Rullningar på kroppen eller golvet
- Kast och fång
- Svängar och åttarörelser i olika plan

KÄGLOR - grundläggande för käglor är:

- Rotationer i olika plan (horisontalt, vertikalt, frontalt)
- Kvarnrotationer (två käglor) i olika plan (horisontalt, vertikalt, frontalt)
- Rullningar på kroppen eller golvet
- Kast och fång
- Svängar och åttarörelser i olika plan
- Rytmsknackar (slå ihop käglorna/i golv)

BAND/vimpel - grundläggande för band/vimpel är:

- Serpentinering i olika plan
- Spiraler i olika plan
- Kast och fång
- Svängar och åttarörelser i olika plan
- Små släpp av bandpinnen

Bandets längd är 4 till 6 meter långt. En vimpel är kortare än 4 meter.

SJAL - grundläggande för sjal är:

- Svängar och åttarörelser i olika plan
- Kast och fång

REKVISITA (Uppvisningsklassen) - grundläggande för rekvisita är:

- Inte för stort och skrymmande dvs. allt måste kunna bäras av gymnasterna själva. Gymnasterna kan ha olika rekvisita.
- Rekvisitan måste användas av gymnasterna i programmet för att förstärka programmets karaktär dvs. rekvisitan får inte bara stå bredvid som utsmyckning

AVDRAG: 5 poäng om rekvisitan inte används, dras av sekretariatet från slutsumman.

FACIT TILL KONTROLLFRÅGOR

Fråga 1:2, Fråga 2:1, Fråga 3:2, Fråga 4:x, Fråga 5:2, Fråga 6:x, Fråga 7:1, Fråga 8:1, Fråga 9:2, Fråga 10:1