

Ungdomskrav Rytmask Gymnastik 2017 – uppdaterat 20/3

Individuellt

- Kroppssvårigheter: minst 3st max 7st (*minst 1 hopp, 1 balans, 1 rotation*)
- Danssekvenser: minst 2st (får ej innehålla akrobatik)
- Risker: max 3 st, inget krav (ok att innehålla en rotation)
- AD: inga krav, inga begränsningar
- Högerhand/vänsterhand: följer juniorkraven
- I fristående: minst 1 akrobatiklänga (max 2) för att förbereda gymnaster på kommande risker. Min 2 rotationer, max 4 rotationer i en länga, ska innehålla minst 1 pre-akrobatiskt element. Värde: 0,2.

Ungdomstrupp

- Tid: 1.45-2.00 min både i fristående och redskap
- Antal gymnaster: 5-8 gymnaster tillåts (alltså 8st kan tävla samtidigt på golvet).
- Antal försök: 2 försök i fristående och 2 försök i redskap.
- Redskap: Valfritt redskap men tränare får gärna byta varje år för att ge gymnasterna träning på alla redskap
- Fristående:
 - Svårigheter: max 6 st (minst 1 hopp, 1 balans, 1 rotation)
 - Samarbeten: minst 4 st
 - Formationer: minst 5
 - Danssekvenser: minst 2 st
 - Se bilaga 2 för anpassade regler gällande samarbeten
- Redskap:
 - Svårigheter: max 6 st (minst 1 hopp, 1 balans, 1 rotation, 2 byten, 1 valfri)
 - Samarbeten: minst 4
 - Formationer: minst 5
 - Danssekvens: minst 1
 - Risk: max 1st (inget krav)
 - Se bilaga 2 för anpassade regler gällande samarbeten

DTQ – ungdom

- Tid: 1.15-1.30 min
- Redskap: Valfritt
- Svårigheter: 6 st (minst 1 hopp, 1 balans, 1 rotation, 2 byten, 1 valfri)
- Samarbeten: minst 3
- Danssekvens: minst 1
- Risk: max 1st (inget krav)
- Se bilaga 2 för anpassade regler gällande samarbeten

Övrigt:

- I fristående bedöms endast D1/D2, A, E