

# Fria bedömningsreglementet

Rytmisk gymnastik

Version 2023-05-09



# Innehållsförteckning

<b>Fria reglementet</b> .....	<b>4</b>
Syfte .....	4
Introduktion .....	4
<b>Arrangera tävling</b> .....	<b>4</b>
Inbjudan.....	4
Anmälan .....	4
Anmälningsavgift.....	4
Klassindelning .....	5
Prisutdelning .....	5
Domare .....	5
Bedömning .....	5
Musik och komposition .....	6
Klädsel, handredskap och tävlingsyta.....	6
Digitala tävlingar.....	6
<b>Programkomponenter</b> .....	<b>7</b>
Uttryck och musikalitet.....	7
Definitioner uttryck.....	7
Bonuspoäng uttryck.....	7
Tabell uttryck.....	8
<b>Handredskap och redskapssvårigheter</b> .....	<b>9</b>
Formkrav .....	9
Definitioner handredskap och redskapssvårigheter .....	9
Variation.....	9
Bonuspoäng redskapssvårigheter .....	10
Bashanteringar .....	10
<b>Kroppssvårigheter, dans och akrobatik</b> .....	<b>13</b>
Formkrav .....	13
Definitioner kroppssvårigheter .....	13
Variation.....	14
Definition danslängor .....	14
Definition akrobatik .....	15
Tabell kroppssvårigheter, dans och akrobatik.....	16

<b>Samarbeten .....</b>	<b>17</b>
Formkrav .....	17
Definitioner samarbete .....	17
Komposition .....	17
Bonuspoäng samarbeten .....	18
Tabell samarbeten .....	18
<b>Annex - Bedömningsunderlag för domare .....</b>	<b>19</b>
Symboler .....	23

# Fria reglementet

## 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.

## 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 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.

## Arrangera tävling

### 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.

### 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: Föreningens namn, lag hjärtat, 4 timmar/vecka, åldrar 2010-2005

### 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.

## Klassindelning

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. Åldersindelningen 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.

## 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.

## 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.

## Bedömning

Det finns fyra bedömningskategorier och dessa kan dömas av en eller flera domare. Vid flera domare per kategori läggs poängen ihop och ett medelvärde räknas fram. Vid fristående individuellt bedöms endast uttryck och musikalitet, och kroppssvårigheter/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 kroppsvårigheter/dans/akrobatik om det passar arrangörens syfte med tävlingen. Vid digital tävling kan också kategorin *uttryck ansikte* tas bort eftersom det kan vara svårt att bedöma på film. Arrangören ansvarar för att i tävlingsinbjudan tydligt redogöra för vilka kategorier som döms.

## Musik och komposition

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.

## 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 båttamp, neutral rockring, men redskapen behöver inte följa några övriga formkrav gällande vikt eller längd.

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.

## Digitala tävlingar

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. Det går exempelvis inte att filma ett tävlingsprogram utomhus på en gräsmatta eller inomhus i en trappa eller på en läktare.

# Programkomponenter

## 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).

## Definitioner uttryck

### Uttryck med ansiktet

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 med kroppen

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 med redskap

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 uttryck

Extraordinär koreografi - gymnasterna, musiken, kläderna och redskapen skapar ett program utöver det vanliga som är mycket medryckande för domare och publik: 4 poäng

## Tabell uttryck

Uttryck	1 poäng	2 poäng	3 poäng	4 poäng
<b>Uttryck, ansikte</b>	- används enstaka gång	- används delvis, ca halva programmet	- används under större delen av programmet	
<b>Uttryck, kropp</b>	- används enstaka gång	- används delvis, ca halva programmet	- används under större delen av programmet	
<b>Uttryck, handredskap</b>	- används enstaka gång	- används delvis, ca halva programmet	- används under större delen av programmet	
<b>Musikalitet, de rör sig i takt</b>	- enstaka gång	- delvis, tex i danslängor	- större delen av programmet	
<b>Flyt, genomförandet har flyt</b>	- flera stopp eller justeringar	- enstaka stopp eller justeringar	- inga stopp för preparation eller invänta musik	
<b>Synkronisering, de är i synk</b>	- enstaka gång	- ungefär halva programmet	- i nästan hela programmet	
<b>Bonuspoäng</b>				- extraordinär koreografi



# 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

- Minst 3 redskapssvårigheter
- Inget maxantal
- Ingen maxpoäng
- Kategorin bedöms inte i fristående

## Definitioner handredskap och redskapssvårigheter

### Grundkrav

Kravet för en redskapssvårighet är att domaren tydligt ska se vilken övning som utförs och att majoriteten av gymnasterna klarar att genomföra övningen enligt övningens definition. Det är möjligt för gymnasterna att utföra en redskapssvårighet helt synkroniserat eller i kanon. Redskapsdomaren bedömer inte huruvida tex ett kast är i osynk.

### Bashantering

En, för redskapet, typisk hantering som belönas när den kombineras med övningar. Se rubrik 4.5 för vilka bashanteringar som finns. Med högt kast menas ett kast som är minst två gånger den egna höjden.

### Redskapssvårighet

En bashantering eller ett kast/fång i kombination med en annan övning. En redskapssvårighet kan inte kombineras med samarbeten.

## Variation

För att få poäng för en redskapssvårighet är det möjligt att upprepa en bashantering. Den måste dock utföras på olika sätt, olika plan, olika kroppsdelar eller i olika poänggivande kategorier, dvs. i dans, kroppssvårighet eller akrobatik/rotation.






Gymnasten kan studsas med handen och fånga med samma hand i ett danssteg och det ger poäng. Gymnasten kan också studsas bollen med en hand och fånga med andra handen i danssteget och det anses då som en ny variation av studs och ger då också poäng. Som ett tredje exempel kan gymnasten studsas bollen mot kroppen i danssteget och det ger då också poäng. För att få poäng igen för studs och fång med samma hand måste det göras i ny kategori, exempelvis i en balans.

## Bonuspoäng redskapssvårigheter






Gymnasterna genomför sitt program utan några stora tapp (fler än tre steg för att återhämta redskap): 4 poäng

### Bashanteringar



#### Rep

	Hantering	Förklaring
	Rotation	Repet hålls antingen med händerna (en eller två händer), eller med annan kroppsdel, 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, hoppet kan genomföras med repet roterandes framåt, bakåt eller i sidleds (kathopp)
	Lassosvängar	Repet roteras hållet i ena knuten, som ett lasso
	Släpp	En eller båda knutarna släpps och fångas, kan utföras vid sidan av kroppen, framför kroppen, under ben, bakom ryggen eller på annat sätt






#### Tunnband

	Hantering	Förklaring
	Blädder	Tunnbandet roterar runt egen axel, går att utföra på golvet, i handen eller på annan kroppsdel
	Rullning	Tunnbandet rullas på kroppen eller på golvet (spinnrull)
	Rotation	Tunnbandet roteras på handen eller på kroppen (runt mage, hals, fot m.m.)
	Passage	Gymnasten passerar igenom tunnbandet, kan utföras som hopp, skutt eller genom att tunnbandet förs av handen eller annan kroppsdel






## Boll

	Hantering	Förklaring
	Studs	Bollen kan studsas på golvet, mot kroppen. Studsen kan initieras av handen eller annan kroppsdel.
	Rullning	Bollen kan rullas på kroppen eller på golvet
	Åttor	Bollen visar på olika sätt en rörelse som motsvarar en åtta
	Fång i en hand	Bollen fångas i en hand från ett högt kast

## Käglor

	Hantering	Förklaring
	Kvarnar	En kvarn är minst fyra altererande cirklar. Kan utföras på olika håll, liggande eller stående.
	Släpp med två käglor	Båda käglorna släpps och fångas efter att de har roterat ett helt varv.
	Asymmetrisk	Käglorna rörs i olika plan och med olika amplitude.
	Små cirklar	Käglorna hålls i två händer och roteras i snabb takt minst tre varv. Går att utföra på olika plan.

## Band

	Hantering	Förklaring
	Spiraler	Bandet ritar flera små cirklar. Går att utföra på olika sätt; i luften, mot golvet, bakom ryggen etc.
	Serpentiner	Bandet ritar ett zick-zack mönster. Går att utföra på olika sätt (se serpentiner)
	Passage	Gymnasten passerar genom eller över bandet. Kan utföras med bandändens hållen i handen.
	Echappé/släpp	Bandpinnen släpps och roterar i luften innan den fångas igen. Går att utföra på olika sätt, olika plan och med olika fång.

## Tabell handredskap och redskapssvårigheter

Handredskap och redskapssvårigheter	1 poäng	2 poäng	3 poäng	4 poäng
<b>Bashantering</b> Endast poäng per unik hantering				
	- i danslänga			
		- i kroppssvårighet		
			-i rotation (dvs. pre-akro eller rotationsövning)	
<b>Högt kast till sig själv + fång</b>				
	-med händerna	-på annat sätt än med händerna	-med rotation under redskapets flygfas (risk)	-med rotation under redskapets flygfas (risk) och fång på annat sätt än med händerna
<b>Bonuspoäng</b>				
				programmet innehåller inga stora tapp

# 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
- Minst en akrobatisk länga, för friståendeprogram (kan ej användas i redskapsprogram)
- Minst en pre-akrobatisk övning, för program med redskap (inget max)
- Minst en rotationsövning, för program med redskap (inget max)
- Minst två danslängor, för program med redskap (inget max)
- Minst tre danslängor, för friståendeprogram
- Ingen maxpoäng
- Ingen bonuspoäng

## Definitioner kroppssvårigheter

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).

### Balanser

- Kan utföras på helfot eller tå
- Alla balanser från CoP kan tillämpas
- 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.
- Gymnasten kan utföra en balans i kombination med pre-akrobatik, ex passé-balans till hjulning. Gymnasten får då 2 poäng för balansövningen totalt, 1p för själva passébalansen och 1p för att det kombineras med pre-akrobatik, i detta fall hjulningen. Utöver detta ger domaren 2 poäng för hjulningen eftersom det är en pre-akrobatisk övning. Totalt ger denna kombination av balans + pre-akro = 4p. Sker detta även på tå ger det 1p extra dvs. 5p totalt.
- Gymnasterna kan även utföra två balanser i kombination. Ex. står i T-balans och går upp i attityd-balans. Båda balanserna måste då vara fixerade i 2 sekunder och man får inte sätta ner foten emellan. Det är valfritt om balanserna utförs på tå eller på helfot, eller en av varje.
- En fouettébalans (kombination av 3 former efter varandra) behöver inte ha ett stopp på två sekunder, varje form ska dock visas och ett riktmärke är en sekund (kan ej utföras enbart som sparkar)

## Hopp

- Alla hopp från CoP kan användas
- 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 användas.
- 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.

## Variation

En kroppsvårighet får bara användas en gång i ett program. Det gäller även om den exempelvis är en form i en kombinerad balans, eller en form i en fouettébalans. Har gymnasten använt formen attityd i en fouettébalans kan gymnasten inte upprepa attitydbalans i en isolerad svårighet. Däremot kan gymnasten göra en piruett i attityd, eftersom det är en annan grupp av svårigheter.

Alla gymnaster behöver inte utföra samma form i en kroppsvårighet, men kroppsvårigheten 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.

## Definition danslängor

### Danslänga

- Minst 8 sekunder
- Tydlig start och slut
- Stegen, rörelserna och uttrycket visar en sammanhållen dans och 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
- Någon typ av förflyttning över golvet
- Kan innehålla en redskapssvårighet i form av bashantering i danssteg
- Kan innehålla rotationsövningar
- Kan innehålla samarbete utan kast, exempelvis att gymnasterna passerar över/under varandra eller håller i varandra
- Dansen får **inte** innehålla pre-akrobatiska övningar, kroppsvårigheter, kast till varandra eller kast med rotation (kast till sig själv utan rotation är okej).

## Dynamisk danslänga

Måste uppfylla alla krav för danslänga plus nedanstående:

- Flera, tydliga dynamiska förändringar och upplevas som mycket dansant. Det kan exempelvis 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. Det räcker inte med att stå i en cirkel och byta platser i cirkeln.
- Dynamisk danslänga **bedöms ej** i individuella program

## Definition akrobatik

### Akrobatiklänga

- Kan bara användas i fristående
- Ett friståendeprogram ska innehålla minst en akrobatiklänga, inget maxantal
- En kombination av minst en pre-akrobatisk övning och minst en rotationsövning

### Pre-akrobatiska övningar

Hjulningar, kullerbyttor, ryssrullningar, bryggor, vrängning

### Rotationsövningar

Chiné, passésnurr, hoppsnurr, sittpiruett, katthopp

## Tabell kroppssvårigheter, dans och akrobatik

Kroppssvårigheter, dans och akrobatik	1 poäng	2 poäng	3 poäng	4 poäng
<b>Balans</b>				
	- på helfot	- på helfot i kombination med pre-akrobatik		
		- på tå	- på tå i kombination med pre-akrobatik	
			- två balanser i kombination (valfritt stående)	
				- fouettebalans
<b>Hopp</b>				
	- från chassé eller jämfota	- från chassé eller jämfota med rotation	- från chassé eller jämfota med sax (ex. saxlant, saxhjärt)	
<b>Rotation</b>				
	-piruett (minst 180 grader)	-piruett (minst 720 grader eller mer)		
		-rotationssvårighet på annan kroppsdel (exempelvis spagatrullning, skalman) (minst 360 grader)		
				- fouettepiruett minst 3 varv
<b>Danslängor</b>				
		-enkel danslänga		- dynamisk danslänga
<b>Akrobatik</b>				
	-rotationsövning			
		-pre-akrobatik		
			- akrobatik-länga (endast fristående): minst två övningar i kombination; en pre-akro, en rotation	



# Samarbeten

Alla program för två eller fler gymnaster ska innehålla samarbeten mellan gymnasterna.

## Formkrav

- Minst tre samarbeten i program för två eller fler gymnaster
- Inget maxantal
- Ingen maxpoäng

## Definitioner samarbete

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.

### Samarbete

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. Sker det flera samarbeten efter varandra ska det vara tydligt att det är olika samarbeten i utförandet och att gymnasterna byter roll mellan de olika samarbetena.

## Komposition

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.

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 inte möjligt att komponera samarbetet så att en eller flera gymnaster utför något annat samarbete, exempelvis passerar över/under de som byter redskap.

Är samarbetet av kategorin "*gymnasterna lyfter en eller flera gymnaster*" måste gymnasten som blir lyft vara utan stöd från marken samt lyftet ska pågå minst under 2 sekunder.

## Bonuspoäng samarbeten

Ett samarbete utförs som är nyskapande, extraordinärt eller som tydligt förhöjer programmets tema ger 4 poäng (läggs på värdet av samarbetet). Det är upp till domaren att avgöra vad hen uppfattar som nyskapande.

### Tabell samarbeten

Samarbeten	1 poäng	2 poäng	3 poäng	4 poäng
<b>De samarbetar genom att</b>				
	- hålla i varandra/gå över/ under varandra/varandras redskap			
<b>De passerar</b>				
		- över/under varandra med rotation/ akrobatik	- över/under varandra/varandras redskap och samtidigt kastar eget redskap	- över/under varandra/varandras redskap och samtidigt kastar eget redskap och roterar
<b>De lyfter</b>				
		- en eller flera gymnaster	- en eller flera gymnaster som också roterar vid upp/nedgång	
<b>De byter</b>				
	- redskap med varandra (rullar, studsar eller annat sätt)	- bytet utförs utan händer i någon fas/de roterar när de byter		
<b>De kastar och fångar</b>				
		-redskap mellan varandra (minst 4 m avstånd, dubbel gymnast i höjd)	- kast eller fång görs utan händer/i passage igenom/i rotation/utan synhåll	- de roterar under redskapens flygfas
<b>Bonus</b>				Nyskapande/extra ordinärt/förhöjer temat

## Annex - Bedömningsunderlag för domare

Uttryck och musikalitet	Gymnastens namn	Poäng	Domare
<b>Uttryck, ansikte</b>	-används enstaka gång	1 poäng	
	-används delvis, ca halva programmet	2 poäng	
	-används under större delen av programmet	3 poäng	
<b>Uttryck, kropp</b>	-används enstaka gång	1 poäng	
	-används delvis, ca halva programmet	2 poäng	
	-används under större delen av programmet	3 poäng	
<b>Uttryck, handredskap</b>	-används enstaka gång	1 poäng	
	-används delvis, ca halva programmet	2 poäng	
	-används under större delen av programmet	3 poäng	
<b>Musikalitet, de rör sig i takt</b>	-enstaka gång	1 poäng	
	-delvis, tex i danslängor	2 poäng	
	-större delen av programmet	3 poäng	
<b>Flyt, genomförandet har</b>	-flera stopp eller justeringar	1 poäng	
	-enstaka stopp eller justeringar	2 poäng	
	-inga stopp för preparation eller invänt av musik	3 poäng	
<b>Synkronisering, de är i synk</b>	-enstaka gång	1 poäng	
	-ungefär halva programmet	2 poäng	
	-i nästan hela programmet	3 poäng	
<b>Bonuspoäng, extraordinär koreografi</b>		4 poäng	
			<b>Total poäng</b>

Handredskap	Gymnastens namn		Domare
Gymnasterna utför...	Poäng	Antal genomförda övningar	Total poäng för kategorin
<b>En bashantering</b>			
I en <i>danslänga</i>	1 poäng		
I en <i>kroppssvårighet</i>	2 poäng		
I en <i>rotation</i> (360 grader, dvs pre-akro eller rotationsövning)	3 poäng		
<b>Högt kast till sig själv</b>			
Och fång med <i>händerna</i>	1 poäng		
Och fång på <i>annat sätt</i> än med händerna	2 poäng		
Med <i>rotation</i> under redskapets flygfas (risk) + fång med <i>händerna</i>	3 poäng		
Med <i>rotation</i> under redskapets flygfas (risk) + fång på <i>annat sätt</i> än med händerna	4 poäng		
<b>Bonuspoäng</b> Programmet genomförs utan stora tapp	4 poäng		
			<b>Total poäng</b>

	<b>Kroppsvårigheter, dans och akrobatik</b>	<b>Gymnastens namn</b>		<b>Domare</b>
Symbol	Gymnasterna utför...	Poäng	Antal genomförda övningar	Total poäng för kategorin
⌋	En balans på <i>helfot</i>	1 poäng		
	En balans på <i>tå</i>	2 poäng		
	En balans på <i>helfot</i> i kombination med <i>pre-akrobatik</i>	2 poäng		
	En balans på <i>tå</i> i kombination med <i>pre-akrobatik</i>	3 poäng		
	<i>Two</i> balanser efter varandra	3 poäng		
	Fouettébalans	4 poäng		
∧	Ett hopp från <i>chassé</i> eller <i>jämfota</i>	1 poäng		
	Ett hopp med <i>rotation</i>	2 poäng		
	Ett hopp med <i>sax</i>	3 poäng		
○	En piruett (minst 180 grader)	1 poäng		
	En piruett (minst 780 grader eller mer)	2 poäng		
	En rotationssvårighet på <i>annan kroppsdel</i>	2 poäng		
	En <i>fouettepiruett</i> minst 3 varv	4 poäng		
ℚ	En <i>rotationsövning</i>	1 poäng		
	En <i>pre-akrobatisk</i> övning	2 poäng		
	En <i>akrobatiklänga</i>	3 poäng		
S→	En <i>enkel</i> danslänga	2 poäng		
	En <i>dynamisk</i> danslänga	4 poäng		
				<b>Total poäng</b>

<b>Samarbete</b>		<b>Lagets namn</b>	<b>Domare</b>
Gymnasterna samarbetar genom att...		Antal genomförda samarbeten	Total poäng för kategorin
Hålla i varandra/gå runt, över, under varandra/varandras redskap	1 poäng		
<b>Passera</b>			
Över/under varandra/varandras redskap med <i>rotation/akrobatik</i>	2 poäng		
Över/under varandra/redskap och samtidigt <i>kasta eget redskap</i>	3 poäng		
Över/under varandra/redskap och samtidigt <i>kasta eget redskap och rotera</i>	4 poäng		
<b>Lyfta</b>			
En eller flera gymnaster	2 poäng		
En eller flera gymnaster som också <i>roterar</i> vid upp/nedgång	3 poäng		
<b>Byta</b>			
Redskap med varandra (rullar, studsar eller annat sätt)	1 poäng		
Redskap med varandra utan händer i någon fas / de roterar när de byter	2 poäng		
<b>Kasta och fånga</b>			
Redskap mellan varandra (minst 4 m avstånd, dubbel gymnast i höjd)	2 poäng		
Kast eller fång görs utan händer/i passage igenom/ i rotation/utan synhåll	3 poäng		
De roterar under redskapets flygfas	4 poäng		
<b>Bonus</b>			
Nyskapande/extraordinärt/temaförhöjande	4 poäng		
			<b>Total poäng</b>

# Symboler

Kategori	Symbol	Kategori	Symbol
Redskapshanteringar		Kroppssvårigheter & dans	
<b>Rep</b>	U	Hopp	^
Rotation	○	Balans (halfot)	⌋
Hopp igenom repet	⌘	Balans (på tå)	T
Lassosvängar	↗	Piruet	⊙
Släpp	↗	Dans	S→
<b>Tunnband</b>	○	Pre-akrobatik och rotationsövningar	
Blädder	⊖	Kullerbytta*	⌘
Rullning	∞	Hjulning*	×
Rotation	○	Mjuk övergång**	⌘
Passera igenom tunnbandet	⊖	Rotationsövning (ex, chiné, sittpiruet)	⌘
<b>Boll</b>	●	Övrigt	
Studs	↗	Kast	↗
Rullning	∞	Fång	↓
Åttor	⊙		
Fånga bollen i en hand	↓		
<b>Käglor</b>	⌋		
Kvarnar	×		
Släpp	⇒		

Asymmetrisk hantering	+		
Små cirklar	⊙		
<b>Band</b>	⌘		
Spiraler	∞		
Serpentiner	⚡		
Passera igenom/över bandet	⊖		
Echappé/släpp	↗		

\*Symboler hämtade från Bedömningsreglemente Nivå 7-9 Trupp version 1.2 januari 2022

\*\*Symbol hämtad från Nationellt Bedö