

Reglement for TeamGym begynder- konkurrence

Vedtaget og udgivet 18. August 2010

Med virkning til september 2011

Af Udvalget for TeamGym

Alle dele af håndbogen kan findes på DGF's hjemmeside, hvor de løbende opdateres og det vil tillige være muligt at bestille et udskrift af håndbogen for 50 kr plus porto ved henvendelse til DGF.

1 Konkurrencebestemmelser

1.1 Hvad er en begynder-konkurrence

En begynder konkurrence er en TeamGym konkurrence for de hold, der ønsker en anderledes udfordring end en opvisning.

Grænsen mellem et begynder-hold og hold der deltager i almindelige konkurrencer er svær at sige præcis.

Gymnaster, der deltager i almindelige konkurrencer, må ikke deltage på begynder-hold.

1.2 Rækker og aldersbestemmelser

Der kan tilmeldes hold i følgende rækker:

Micro-pige-flertal

Micro-drenge-flertal

Macro-pige-flertal

Macro-drenge-flertal

Køns-blandede hold er mulige. Blandede hold placeres i den række, der repræsenteres af et flertal deltagere inden for samme køn.

Micro må maksimalt være 10 år i kalenderåret for konkurrencen. 3 gymnaster tillades at være op til 2 år ældre, forudsat at aldersgennemsnittet på holdet ikke overstiger de 10 år.

Macro må maksimalt være 13 år i kalenderåret for konkurrencen. 3 gymnaster tillades at være op til 2 år ældre, forudsat at aldersgennemsnittet på holdet ikke overstiger de 13 år.

Selvom en gymnast først fylder f.eks 11 år 31.december *efter* at konkurrencen er afholdt, så anses gymnasten for at være 11 år.

1.3 Deltagerantal

Et hold består af min. 6 og max. 14 gymnaster.

Alle på holdet skal deltage i alt. Dog må 2 gymnaser stå over i spring omgangene, så længe mindst 6 gymnaster springer i hver omgang.

1.4 Påklædning og musik

Et anstændig gymnastisk udseende skal være det overordnede indtryk. I stående stilling må der ikke vises bar mave.

Løse genstande som smykker, bæltter, seler og snører er ikke tilladt.

Der er ingen krav om at man skal have ens tøj på, selvom det naturligvis ser pænere ud.

Musikken skal indspilles på en brændt CD med 3 numre i rækkefølgen: Rytme, bane, trampet.

1.5 Tilmelding og deltagerliste

Tilmelding foregår enten via DGF's hjemmeside www.dgf.dk eller direkte til den afholdende kreds senest 6 uger før afholdelsen. Dataoen for stævnet og hvordan og hvor tilmelding foregår kan ses på DGF's kalender.

På konkurrencedagen skal der afleveres en deltagerliste, med angivelse af gymnasternes fødselsår.

2. Discipliner og bedømmelse

2.1 Generelt

Der konkurreres i 3 discipliner:

- Rytmask serie
- Spring på springbane
- Spring på trampet

For hver disciplin gives to karakterer. En for sværhed og komposition og en for udførelse.

Sværhed og komposition kan maksimalt give 4,0.

Udførelse kan maksimalt give 10,0

Hver disciplin bedømmes af minimum 2 dommere.

Karaktererne kan ikke sammenlignes med karakterer i almindelige konkurrencer.

2.1 Rytmask serie

Serien skal vare 1-1½ minut til valgfri musik. Der er et gulvareal på 20x14 m til rådighed, men ingen straf hvis man kommer udenfor.

Serien bedømmes ved at dommerne undervejs noterer sig hvad serien består af og hvor dygtige gymnasterne er. Bagefter giver dommerne i samråd de to karakterer.

Mht sværhed og komposition stilles ikke specifikke krav til sværhedsmomenter og komposition, og karakteren udtaler sig alene om serien indeholder ”et for en begynderkonkurrence passende udvalg af svære ting”.

Det passende udvalg kan opnås på mange måder. Med f.eks. en pirouette, nogle sving, en balance, skift mellem formationer og vejrmølle er man dækket ind. Men det kunne også opnås ved 2 balancer, et spagatspring, samt ”fyld” der ikke bare er sprællemænd og lignende hoppeøvelser. Der er ikke nogle specifikke krav, så det kan være lige så godt at have formationskift som en pirouette med.

Det er dog vigtigt at påpege at hvis gymnasterne ikke mestrer disse ting, så kan det ikke betale sig da nedenstående udførelseskarakter vil få flere fradrag end man nogensinde kan vinde på at have disse ting med.

Udførelsen bedømmes på: samtidighed, ens udførelse af øvelser, strakte og lige fodled, solidt center (muskelkorset), andre led bevidst bøjede/strakte, præcision i formation.

Alle gymnaster skal deltage i rytmeserien.

2.3 Spring på springbane

Der skal laves 3 forskellige omgange.

1. omgang: Alle skal lave araberspring.

2. og 3. omgang: Der kan frit udføres kombinationer valgt ud fra følgende skema:

Springkombination	Sværhedstillæg per gymnast
Araber-flik	0,3
Et hvilket som helst anden kombination bestående af et eller flere af følgende momenter: mølle, araberspring, forlæns rulle, baglæns rulle, håndstand-rulle, flikflak, chassé og kraftspring	0,0 (selvom man ikke får tillæg er det stadig tilladt, og kan endda være en rigtig god ide)

2. eller 3. omgang kunne f.eks. være 3 der laver forlæns rulle. 3 der laver forlæns rulle – mølle og de sidste der laver håndstand rulle mølle.

Hvis der gentages springkombinationer udført i en anden omgang, så sænkes sværheds og kompositions karakteren med 0,2 per gymnast der gentager.

Alle gymnaster skal springe i hver omgang. Dog må 2 gymnaster stå over i hver omgang, så længe mindst 6 gymnaster springer i hver omgang. Desuden benytter dommerne en særlig tabel der sikrer at to hold med forskelligt antal gymnaster ikke bedømmes unfair.

2.4 Spring på trampet

Det er tilladt at benytte saltoplint ved udførelse af saltospring, men vil ved berøring blive anset som let modtagning. Det er tilladt at stoppe omgangen kortvarigt for at indsætte eller fjerne saltoplinten.

Der skal laves 2 forskellige omgange:

1. omgang: Alle skal lave lukket salto.

2. omgang: Alle skal lave et af følgende spring:

Spring	Sværhedstillæg per gymnast
Strakt ophop	0,1
Hoftebøjet salto	0,3

Der skal være to habile modtagere på landingsmåtten som sikkerhed i begge omgange.

Alle gymnaster skal springe i hver omgang. Dog må 2 gymnaster stå over i hver omgang, så længe mindst 6 gymnaster springer i hver omgang. Desuden benytter dommerne en særlig tabel der sikrer at to hold med forskelligt antal gymnaster ikke bedømmes unfair.