



Velkommen til Veteranklasser

Glade RG dager 2017

I forbindelse med Glade RG dager 2017 har vi den glede å invitere til veteranklasser.

Nå er det muligheter for å komme i god gammel RG-form for deg som har lagt opp, men som fortsatt elsker verdens vakreste idrett!

Her kan du konkurrere individuelt, i duo/trio, eller i tropp.

Alle som er fylt 25 år kan delta i veteranklassen.

Individuelle klasser:

Klasse I : 25-34 år

Klasse 2 : 35-44 år

Klasse 3 : 45-54 år

Klasse 4 : over 55 år

Duo/Trio : En klasse

Tropp : En klasse

INNLEDNING:

Det meste i reglementet for veteranklassen er hentet fra Nasjonalt reglement. Programmenes lengde : 45 – 90 sek. gjelder alle klasser (individuelt, duo og tropp) Musikk med sangtekst er tillatt.

For veteranklassen gjelder følgende når det gjelder antrekk :

Antrekket er valgfritt, men skal være estetisk med gymnastisk karakter. det skal ikke være overdrevent bruk av pynt, som fjær eller andre påsatte elementer. Lange skjørt eller lange bukser er tillatt. Når det gjelder utringing i halsen foran og bak, skal denne ikke være dypere enn det som tillates i internasjonalt reglement.

Det skal benyttes vanlige redskap for Rytmisk Gymnastikk, (tau – ring – ball – køller vimpel). For alle klasser er det valgfritt redskap.

REGLEMENT INDIVIDUELT:

Det kjøres ett program individuelt. Valgfritt redskap.

VANSKEGRAD

For individuelle gymnaster består karakteren for vanskegrad av fire deler:

- 1) Kroppstekniske vansker
- 2) Dansetrinn
- 3) Risikoelementer
- 4) Redskapsteknikk

KROPPSTEKNISKE VANSKER max 2,5 p.

Kroppstekniske vansker er delt i tre grupper: Sprang, balanser og rotasjoner.

Liste over kroppstekniske vansker som har verdi i nasjonal klasse finnes på side 8 og 9 i nasjonalt reglement. Alle vanskene har verdi 0,2 p. Øvrige vansker fra internasjonalt reglement kan benyttes i programmene, men vurderes ikke av dommerne.

Serier av like sprang eller like piruetter er tillatt, og hver vanske teller som en egen vanske, som i internasjonalt reglement.

For piruetter på tå som utføres med ekstra rotasjon, blir verdien + 0,1 for hver ekstra rotasjon.

Kriteriene for godkjenning av vanskene er som i internasjonalt reglement, med unntak av: Vanskene kan utføres med valgfri redskapsteknikk. Redskapet må være i bevegelse. Eneste krav er at redskapet ikke er statisk.

Kroppstekniske vansker har følgende verdi:

Første utførte godkjente sprang	= 0,5
Første utførte godkjente balanse	= 0,5
Første utførte godkjente rotasjon	= 0,5

Maksimalt 5 tilleggsvansker á 0,2 p.

Totalt 2,5 p

Kun de 8 første utførte kroppstekniske vanskene vurderes av dommerne.

DANSETRINN max 1,5 p.

Som i internasjonalt reglement: Minst 8 sekunder med dansetrinn i serie, i harmoni med musikkens rytme, med forflytning i hele eller deler av serien.

Seriene kan utføres med valgfri redskapsteknikk. Eneste krav er at redskapet er i bevegelse.

Poeng for hver serie med dansetrinn: 0,3 p.

RISIKOELEMENTER max 1,5 p.

Som i internasjonalt reglement: Høyt kast og fanging i forbindelse med rotasjoner om kroppens akse.

Risiko vurderes etter internasjonalt reglement.

Spesielt for nasjonal klasse i Norge:

Kast – ett element med rotasjon om kroppens akse – fanging 1 = 0,10 p

(I dette tilfellet kan rotasjonselementet IKKE utføres i kastet, men må utføres mens redskapet er i sjev).

REDSKAPSTEKNIKK max 1,5 p.

Redskapet skal være i bevegelse gjennom hele programmet.

Hovedgrupper og tilleggsgrupper er listet i det internasjonale reglementet. Prinsippene med ønske om variasjon i bruk av elementer fra gruppene, samt bruk av andre kroppsdelene enn hendene og logiske overganger gjelder også i nasjonal klasse.

Generell redskapsteknikk, variasjon i programmet = max 0.5

Redskapsvansker (vurderes som i internasjonalt reglement s. 27-28) = max 1,0

Total 1,5 p

ELEGANSE max 1,0 p.

Programmet skal uttrykke estetisk eleganse, med ide og karakter, der bevegelsene understreker musikken.

Total 1,0 p

TOTAL POENGSUM, VANSKEGRAD INDIVIDUELT: max 8,0 p.

ARTISTERI

Vurderes etter nasjonal modell for artisteri.

Max 3,00 p

TEKNISK UTFØRELSE

Vurderes etter nasjonal modell for teknisk utførelse

Max 7,00 p

REGLEMENT DUO/TRIO og TROPP:

For klassene Duo/Trio og tropp, gjelder reglement for nasjonal klasse tropp.