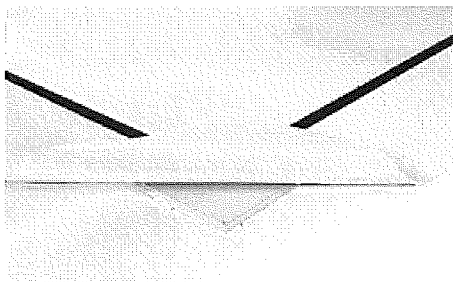




## Tävlingsgrenar

I Rytmask Gymnastik tävlar gymnasterna med program till musik. De individuella programmen ska vara mellan 1 minut och 15 sekunder och 1 minut och 30 sekunder långa och trupprogrammen mellan 2 minuter och 15 sekunder och 2 minuter och 30 sekunder långa. Man utövar olika kroppsövningar tillsammans med handredskapet. Det finns fem olika handredskap; rep, tunnband, boll, käglor och band. De grundläggande grupperna av kroppsövningar som gymnasterna utövar är hopp, piruetter, balanser och flexibilitetsövningar. Det finns utöver dessa en mängd rörelser som binder samman programmen till en helhet. För att kunna utföra samtliga kroppsövningar på ett korrekt sätt måste gymnasterna ovillkorligen ha en mycket god kroppskontroll. Musikalitet och uttrycksfullhet, vighet, styrka, balans, spänst och koordination är andra viktiga egenskaper. Tävlingsytan är en 13x13 m stor matta och dessutom krävs en takhöjd på minst 8 meter då gymnasten kastar sina redskap.



RG-matta 13x13 m stor yta

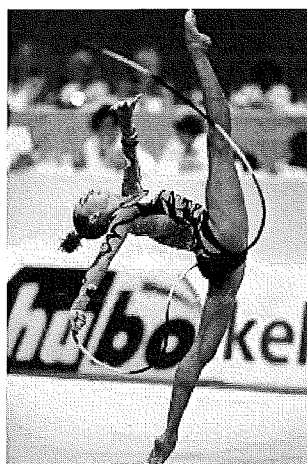
### **Individuellt**

Ett tävlingsprogram för seniorer ska innehålla 12-18 svårigheter. I varje redskap finns en speciell kroppsövningsgrupp som ska dominera programmet. Det ska minst vara 6 svårigheter av denna övningsgrupp och maximalt 18 men nästan alla gymnaster utnyttjar istället att ha två övningar från de övriga tre övningsgrupperna som är tillåtet. Gymnasterna tävlar i fyra av de fem grenarna, man specialiserar sig inte på någon gren utan tävlar i de grenar som är bestämt från FIG just det året.



## Rep

Repet är gjort av syntetmaterial och dess längd anpassas till gymnastens längd. Den obligatoriska kroppsövningsgruppen är hopp. De specifika tekniska övningarna för redskapet är rotationer, kast och fång samt släpp. Ett tävlingsprogram i rep för seniorer ska innehålla minst 6 men högst 18 svårighetshopp. De övriga övningsgrupperna (balanser, piruetter, flexibilitetsövningar) får representeras vardera av max två svårigheter. Den mest förekommande programkompositionen ser ut så här: 12 hopp, 2 balanser, 2 piruetter och 2 flexibilitetsövningar. I ett repprogram är det mycket krav på spänst och hoppstyrka men även flexibilitet för att kunna utföra hopp i olika positioner.



Rep

## Tunnband

Tunnbandet är gjort av plast. Diametern (innermättet) ska vara mellan 80-90 cm och ha en minimumvikt på 300 g. I tunnband ska hopp, balanser, piruetter och flexibilitetsövningar vara jämt fördelade. De specifika tekniska övningarna för redskapet tunnband är rullningar på kropp eller golv, rotationer runt hand eller andra delar av kroppen, kast och fång, passeringar över och genom tunnbandet. I tunnband krävs det att gymnasten är allsidig, dvs. är bra på alla kroppsövningar.

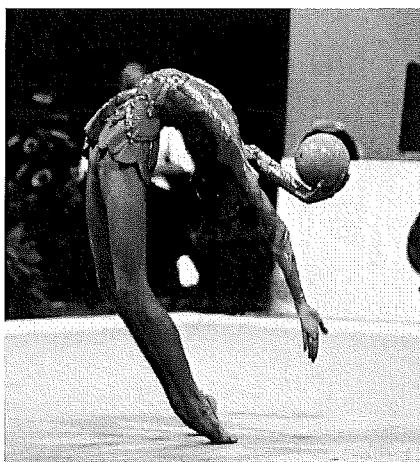


Tunnband



## Boll

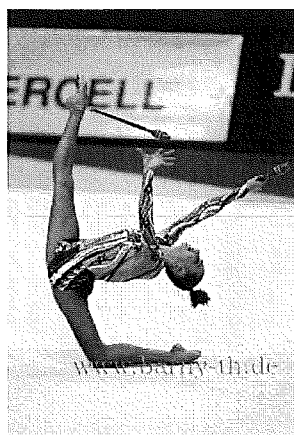
Bollen är gjord av gummi eller syntetmaterial. Diametern ska vara mellan 18-20 cm och ha en minimumvikt på 400 g. De specifika tekniska övningarna för boll är kast och fång, studsar, rullningar på kropp eller golv. I boll ska flexibilitetsövningarna vara den dominerade övningsgruppen med 6-18 svårigheter. De övriga övningsgrupperna (balanser, piruetter, hopp) får representeras vardera av max två svårigheter. I ett bollprogram krävs det att gymnasten är mycket rörlig för att man kunna utföra flexibilitetssvårigheter i extrema positioner.



Boll

## Käglor

Käglorna är gjorda av syntetiskt material, de ska vara 40-50 cm långa och väga minst 150 g vardera. De tekniska övningarna för käglor är kvarnar, små cirklar, kast och fång och knocker. I käglor är det balanser som är den obligatoriska övningsgruppen med 6-18 svårigheter. De övriga övningsgrupperna (hopp, piruetter, flexibilitetsövningar) får representeras vardera av maximalt två svårigheter. I käglor måste gymnasten ha en mycket god balans för att kunna stå i en balans på tå i en viss tid. Dessutom är det viktigt att kunna utföra balanserna i positioner som kräver stor rörlighet vilket betyder att det även här krävs hög grad av flexibilitet.

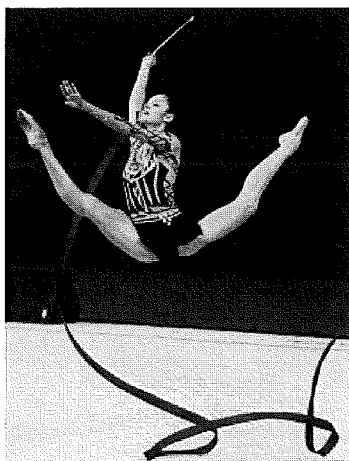


Käglor



## Band

Bandet är gjort av sidenmaterial, längden ska vara 6 m och ha en bredd på 4-6 cm. Bandpinnen är vanligtvis gjord av plast eller glasfiber och ska ha en diameter på 1 cm och en längd på 50-60 cm. Maximal vikt för pinnen är 35 g. De tekniska övningarna för band är serpentiner, spiraler, kast och fång och släpp. I band ska programmet domineras av piruetter. De övriga övningsgrupperna (balanser, piruetter, flexibilitetsövningar) får representeras vardera av max två svårigheter.



Band

## Trupp

Ett trupprogram består av fem gymnaster. Antal svårigheter är maximalt 18 stycken. Av dessa 18 måste minst 6 svårigheter vara byten, alltså att gymnasterna byter redskap i form av stora kast till varandra. Balanser, piruetter, hopp och flexibilitetsövningar ska vara jämt fördelade till skillnad från kraven för de individuella programmen. Utöver detta ska ett trupprogram även innehålla en mängd samarbetsövningar som kräver samstämmighet mellan gymnasterna.



Trupp