



Beilage 1

SCHWEIZER MEISTERSCHAFTEN RHYTHMISCHE GYMNASTIK

Technische Vorschriften

| KATEGORIE | PROGRAMM/WERTUNG | VORSCHRIFTEN |
|--|-------------------------------|--|
| EINZEL P1 7 und 8 Jahre | | Code FIG 2025-2028 Junior |
| | 1 Übung ohne Handgerät | Dauer der Übung: 1'15"- 1'30" Schwierigkeit (DB): <ul style="list-style-type: none"> • Mind. 3 isolierte Körperschwierigkeiten: (die 5 höchsten DB zählen) <ul style="list-style-type: none"> - Mind. 1 DB jeder Gruppe - Keine langsame Drehung - Max. 2 R: R1, R2 oder R3, nach CdP, in chronologischer Reihenfolge Artistik (A): <ul style="list-style-type: none"> • Max. 10.00 Punkte Technische Fehler (E): <ul style="list-style-type: none"> • Max. 10.00 Punkte |

| KATEGORIE | PROGRAMM/WERTUNG | VORSCHRIFTEN |
|--|-------------------------|--|
| EINZEL JUGEND P2 9 und 10 Jahre | | Code FIG 2025-2028 Junior |
| | 1 Übung ohne Handgerät | Dauer der Übung: 1'15"- 1'30" Schwierigkeit (DB): <ul style="list-style-type: none"> • Mind. 3 Körperschwierigkeiten: (die 6 höchsten DB zählen) <ul style="list-style-type: none"> - Mind. 1 DB jeder Gruppe - Max. 1 langsame Drehung - Max. 2 R: R2 oder R3, nach CdP, in chronologischer Reihenfolge Artistik (A): <ul style="list-style-type: none"> • Max. 10.00 Punkte Technische Fehler (E): <ul style="list-style-type: none"> • Max. 10.00 Punkte |
| | 2 Übungen mit Handgerät | Dauer der Übung: 1'15"- 1'30" Schwierigkeit (DB): <ul style="list-style-type: none"> • Mind. 3 Körperschwierigkeiten: (die 6 höchsten DB zählen) <ul style="list-style-type: none"> - Mind. 1 DB jeder Gruppe - Max. 1 langsame Drehung • Max. 2 R (R1 mit einer Drehung unter dem Wurfmöglich) Schwierigkeit (DA): <ul style="list-style-type: none"> • Mind. 1, max. 8 Artistik (A): <ul style="list-style-type: none"> • Max. 10.00 Punkte Technische Fehler (E): <ul style="list-style-type: none"> • Max. 10.00 Punkte |

| KATEGORIE | PROGRAMM/WERTUNG | VORSCHRIFTEN |
|---|--------------------------------|---|
| EINZEL JUGEND P3 11 und 12 Jahre | | Code FIG 2025-2028 Junior |
| | 1 Übung ohne Handgerät | Dauer der Übung: 1'15"- 1'30" Schwierigkeit (DB): <ul style="list-style-type: none"> • Mind. 3 Körperschwierigkeiten: (die 6 höchsten DB zählen) <ul style="list-style-type: none"> - Min. 1 DB jeder Gruppe - Max. 1 langsame Drehung - Max 3 R: R2 oder R3, nach CdP, in chronologischer Reihenfolge Artistik (A): <ul style="list-style-type: none"> • Max. 10.00 Punkte Technische Fehler (E): <ul style="list-style-type: none"> • Max. 10.00 Punkte |
| | 3 Übungen mit Handgerät | Dauer der Übung: 1'15"- 1'30" Schwierigkeit (DB): <ul style="list-style-type: none"> • Mind. 3 Körperschwierigkeiten: (die 6 höchsten DB zählen) <ul style="list-style-type: none"> - Mind. 1 DB jeder Gruppe - Max. 1 langsame Drehung • Max. 3 R Schwierigkeit (DA): <ul style="list-style-type: none"> • Mind. 1, max. 10 Artistik (A): <ul style="list-style-type: none"> • Max. 10.00 Punkte Technische Fehler (E): <ul style="list-style-type: none"> • Max. 10.00 Punkte |

| KATEGORIE | PROGRAMM/WERTUNG | VORSCHRIFTEN |
|---|-------------------------|----------------------------------|
| EINZEL | | Code FIG 2025-2028 Junior |
| Pre-Junior P4 13 Jahre | 4 Übungen mit Handgerät | |

| KATEGORIE | PROGRAMM/WERTUNG | VORSCHRIFTEN |
|---|-------------------------|----------------------------------|
| EINZEL | | Code FIG 2025-2028 Junior |
| JUNIORINNEN P5 14 und 15 Jahre | 4 Übungen mit Handgerät | |

| KATEGORIE | PROGRAMM/WERTUNG | VORSCHRIFTEN |
|--|-------------------------|----------------------------------|
| EINZEL | | Code FIG 2025-2028 Senior |
| SENIORINNEN P6 Ab 16 Jahren | 4 Übungen mit Handgerät | |

| KATEGORIE | PROGRAMM/WERTUNG | VORSCHRIFTEN |
|--|-------------------------------|--|
| GRUPPE | | Code FIG 2025-2028 Junior |
| JUGEND | | |
| G1 | 1 Übung ohne Handgerät | Dauer der Übung: 1'45"- 2'00" |
| 10, 11 und 12 Jahre | 2 Durchgänge | Schwierigkeit (DB): |
| + max. 2 Gymnastinnen älter oder jünger auf der Wettkampffläche (mind. 9 max. 13 Jahre) | | <ul style="list-style-type: none"> • Mind. 3 isolierte Körperschwierigkeiten: (die 6 höchsten DB zählen) <ul style="list-style-type: none"> - Mind. 1 jeder Gruppe - Keine langsame Drehung - Max. 1 R: R2 oder R3, nach CdP, in chronologischer Reihenfolge |
| | | Schwierigkeit mit Zusammenarbeit: |
| | | Minimum 4, maximum 8 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Mind. 1 CC max. 4 CC* eine einfache Berührung reicht nicht aus, Wert 0.20 - Max. 2 CL, Wert 0.20 - Mind. 2, max. 4 CR mit max. 2 Serien an + 0.20, Wert CdP |
| | | CC: Die Bilder werden nicht bewertet. |
| | | Artistik (A): |
| | | • Max. 10.00 Punkte |
| | | Technische Fehler (E): |
| | | • Max. 10.00 Punkte |

* Gemäss Wertungsvorschriften 2022-2024 :

Das Heben (CL) kann mit verschiedenen Positionen der „getragenen“ Gymnastin auf dem Platz ausgeführt werden, wobei der gesamte Körper über die Schulterhöhe der stehenden Partnerinnen angehoben wird. Die Gymnastin muss aktiv von den Partnerinnen gehoben werden, nicht nur z.B. auf deren Schultern stehend oder liegend.

Bemerkung: Wenn eine Gymnastin eine Drehung mit Unterstützung einer Partnerin unter der Schulterhöhe der stehenden Partnerin ausführt, wird dies nicht als Kollaboration mit Heben betrachtet (CL). Gymnastinnen dürfen nicht länger als 4 Sekunden in einer Hebe-Position bleiben, oder "getragen" werden, gerechnet von dem Zeitpunkt wo sie angehoben werden. Gymnastinnen dürfen in keiner Phase der Hebe-Position geworfen, gestossen, geschleppt oder geschoben werden. Wert: 0.20: wenn alle 5 Gymnastinnen beim Heben / Stützen der Gymnastin beteiligt sind, inkl. Anheben einer Partnerin oder angehoben oder getragen werden.

CC: Alle 5 Gymnastinnen der Gruppe stellen eine direkte Beziehung her (durch Kontakt der Gymnastinnen). Die Kollaborationen CC umfassen Beziehungen, die mit mindestens 3 identischen Aktionen mit Körperbeziehung hintereinander ausgeführt werden.

- 1 Gymnastin führt die gleiche Aktion mindestens 3-mal (mindestens 3 Aktionen) hintereinander aus, ODER
- mehrere Gymnastinnen führen nacheinander eine identische Aktion aus, insgesamt mindestens 3 Aktionen

Jede Aktion muss sofort beginnen, nachdem die vorherige Aktion beendet wurde, oder schneller. Gültige Aktionen können mit Überqueren, Unterqueren von Gymnastinnen oder Heben/Stützen auf Gymnastinnen ausgeführt werden.

| KATEGORIE | PROGRAMM/WERTUNG | VORSCHRIFTEN |
|---|---|----------------------------------|
| GRUPPE JUGEND G2 12, 13 und 14 Jahre + max. 2 Gymnastinnen jünger (mind. 11 Jahre) oder älter auf der Wettkampffläche | | Code FIG 2025-2028 Junior |
| | 1 Übung mit Handgerät 2 Durchgänge | |

| KATEGORIE | PROGRAMM/WERTUNG | VORSCHRIFTEN |
|--|--|---|
| GRUPPE JUNIORINNEN G3 13, 14 und 15 Jahre + max. 2 Gymnastinnen älter oder jünger (mind. 11 Jahre) auf der Wettkampffläche | | Gemäss Code FIG 2025-2028 Junior |
| | 2 identische Übungen mit einer Art Handgerät (5) oder 2 verschiedene Übungen mit einer Art Handgerät (5) | |

| KATEGORIE | PROGRAMM/ WERTUNG | VORSCHRIFTEN |
|--|--|---|
| GRUPPE SENIORINNEN G4 Ab 16 Jahren + max. 2 jüngere Gymnastinnen (mind. 13 Jahre) auf der Wettkampffläche | 2 identische Übungen mit einer Art Handgerät (5) / mit zwei verschiedenen Arten Handgerät (3+2) oder 2 verschiedene Übungen mit einer Art Handgerät (5) und mit zwei verschiedenen Arten Handgerät (3+2) | Gemäss Code FIG 2025-2028 Senior |