

Men ergy

Rhythmische
Gymnastik
für Männer

Zertifizierungs- und Wettkampfprogramm für Österreich

unterstützt durch

 Bundesministerium
Wohnen, Kunst, Kultur,
Medien und Sport

Vorwort

Rhythmische Gymnastik ist eine der beiden letzten Sportarten, die nicht für Frauen und Männer olympisch ist. Die internationalen Bemühungen zu voller Gleichstellung im Sport wecken berechtigte Hoffnungen, dass auch diese Lücke in absehbarer Zeit geschlossen und Rhythmische Gymnastik auch für Männer olympisch wird.

Mit dem Projekt „MenRGy- Rhythmische Gymnastik für Männer“ sollen die Grundlagen dafür geschaffen werden, dass auch in Österreich Rhythmische Gymnastik mittelfristig gleichberechtigt von Frauen und Männern auf Breiten-, Leistungs- und Spitzensportniveau betrieben werden kann. Ziel ist es, Rhythmische Gymnastik auf allen Leistungsebenen zu einem fixen Bestandteil des Turnens in Österreich zu machen.

Aus naheliegenden Gründen liegt der Fokus während der dreijährigen Projektlaufzeit auf dem Bereich Breitensport, der aber von Anfang an so gestaltet werden soll, dass der Wechsel in den Leistungssport möglich und gefördert wird. MenRGy darf keine Sackgasse, sondern soll auch ein Sprungbrett in den Leistungssport sein.

Dafür wurden ein Zertifizierungs- und ein Wettkampfprogramm erstellt. Das Zertifizierungsprogramm soll Turner und Übungsleiter motivieren, von Beginn weg großen Wert auf die notwendigen Grundfähigkeiten zu legen. Das Wettkampfprogramm bildet die Grundlage für die ersten Wettkämpfe und soll möglichst rasch möglichst vielen Turnern die Teilnahme an diesen Wettkämpfen ermöglichen.

Sportfachlich und ästhetisch orientiert sich der PHTV in seiner Entwicklungsarbeit an der in Japan gebräuchlichen Form der Rhythmischen Gymnastik für Männer („Japanische Gymnastik“).

Das Projekt wurde vom Penzing-Hietzinger Turnverein in Zusammenarbeit mit dem Turnverein Seestadt, der Sportunion RG Eleganz Burgenland und der ASKÖ Prestige initiiert und wird vom Bundesministerium für Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport im Rahmen seines Maßnahmenschwerpunkts zur Geschlechtergleichstellung im Sport unterstützt. Penzing-Hietzinger Turnverein, Turnverein Seestadt Sportunion RG Eleganz Burgenland und ASKÖ Prestige streben an, das Programm nach Abschluss der Einführungsphase in die Verantwortung der Dach- und Fachverbände zu übergeben.

Inhaltsverzeichnis

Zertifizierungsprogramm MenRGy	4
Zertifizierungsprogramm Bronze und Bronze Plus	5
Akrobatische Elemente	5
Gymnastische Elemente	6
Übungen mit Turnstab	7
Übungen mit dem Seil.....	8
Rhythmusübungen	10
Laufschule	11
Zertifizierungsprogramm - Silber	12
Akrobatische Elemente	12
Gymnastische Elemente	13
Übungen mit dem Turnstab	14
Übungen mit dem Seil.....	15
Zertifizierungsprogramm - Gold	16
Akrobatische Elemente	16
Gymnastische Elemente	17
Übungen mit den Ringen	18
Übungen mit den Keulen	19
Wettkampfprogramm MenRGy	20
Übungsaufbau	20
Empfohlene Wettkampfstrukturen Gold, Silber und Bronze	21
Wettkampfvorschriften (Einzel)	22
Wettkampfvorschriften (Gruppe)	23
Weitere Wettkampfbestimmungen	24
Bewertungsrichtlinien	25
Kampfrichterausbildung MenRGy	26
Ausbildungsangebote für ÜbungsleiterInnen	27
Leistungssport – Japanese men’s rhythmic gymnastics.....	28
EasyGym – Rhythmische Gruppengymnastik für Vereine und Schulen.....	29

Zertifizierungsprogramm MenRGy

Das Zertifizierungsprogramm ist das Herzstück des Gesamtprojekts. Es umfasst den Elementekatalog sowie weitere Basisfähigkeiten, die erworben werden müssen, um Rhythmische Gymnastik auf einem gehobenen Breitensportlichen oder Leistungssportlichen Niveau zu betreiben.

Das Zertifizierungsprogramm ist auch die Basis für das Wettkampfprogramm MenRGy. Es umfasst alle dafür erforderlichen Elemente und athletisch-koordinativen Fähigkeiten. Je nach Zertifizierungsstufe werden unterschiedliche artistische und gymnastische Elemente, Rhythmusübungen und verschiedene Übungen der Laufschiule gefordert.

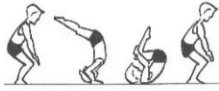
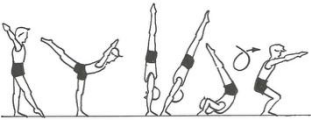
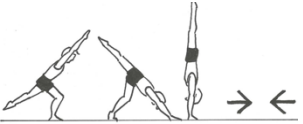
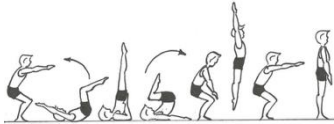
- Die Zertifizierungen erfolgen in Bronze, Silber und Gold.
- Für jedes Zertifizierungsniveau sind gymnastische Elemente, akrobatische Elemente, sowie Elemente mit Handgeräten vorgeschrieben
- In der Bronzestufe sind zusätzlich Rhythmusübungen und Übungen aus der Laufschiule zu absolvieren.
- In der Bronzestufe plus sind zusätzlich zu den akrobatischen und gymnastischen Elementen auch Elemente mit dem Turnstab und dem Seil zu zeigen (siehe Beschreibung Bronze- Zertifizierung).
- In der Silberstufe sind zusätzlich zu den akrobatischen und gymnastischen Elementen Elemente mit den Handgeräten Turnstab und Seil zu zeigen.
- In der Goldstufe sind zu den akrobatischen und gymnastischen Elementen Elemente mit den Keulen und Ringen zu zeigen.

Zertifizierungsprogramm – Bronze und Bronze plus

1. Akrobatische und gymnastische Elemente: Von den im Katalog enthaltenen Elementen sind jeweils zumindest vier zu zeigen.
2. Ein durch den Zertifizierer vorgegebener einfacher Rhythmus ist nachzuklatschen.
3. Aus fünf Übungen der Laufschiule sind zumindest zwei zu zeigen.

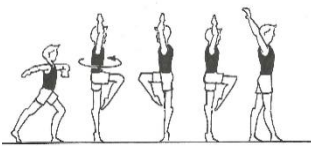
Akrobatische Elemente

Jede Übungsbezeichnung (zum Beispiel Rolle vorwärts) ist mit einem Demovideo verlinkt.

Rolle vorwärts	Ausgangsposition beliebig, Endposition Hockstand oder Grundstellung		
Rolle vorwärts zum ein- oder beidseitigen Grätschstand	Ausgangsposition beliebig, Aufstützen zwischen den Beinen erlaubt		
Abrollen aus der Standwaage	Die Standwaage muss kurz gehalten werden.		
Handstand auf- und abschwngen mit Beinwechsel	Die Handstandposition muss gezeigt, aber nicht gehalten werden.		
Rolle rückwärts, Endposition beliebig	Ausgangsposition beliebig, z.B. auch aus dem Langsitz		
Abrollen rückwärts zur Kerze, abrollen vorwärts zum Stand	Beim Aufstehen ist ein Abstützen vom Boden erlaubt.		
Rad	Das Rad darf seitwärts oder mit ¼ Drehung beendet werden.		

Gymnastische Elemente

Jede Übungsbezeichnung (zum Beispiel *Standwaage vorlings*) ist mit einem *Demovideo* verlinkt.

Standwaage vorlings	Das Bein soll mindestens waagrecht sein.		
Einfache Pirouette	Die Pirouette kann in mehreren Varianten gezeigt werden, zB. Spielbein gestreckt, in der Arabesque		
1/1 Pirouette aus dem beidbeinigen Absprung	Der Sprung wird ab einer $\frac{3}{4}$ Drehung als gültig gewertet		
Spagat / Hüfte maximal 15 cm über dem Boden	Der Spagat darf im Seit- oder Querverhalten gezeigt werden.		
Schrittsprung von einem auf das andere Bein	Spreizwinkel mindestens 90 Grad		
Sissonesprung	Spreizwinkel mindestens 90 Grad		
Pferdchenhüpfer	Die Knie sollen in Hüfthöhe sein, ansonsten erfolgt ein Abzug		

iii. Übungen mit dem Turnstab

Die Elemente für die Zertifizierungen umfassen die wichtigsten Basiselemente, die auch für Übungen auf Leistungssportniveau erforderlich sind. Eine Darstellung „der Elemente mittels Illustrationen ist schwer verständlich, daher wird

ausschließlich auf ein Lehrvideo (YouTube Tutorial) verwiesen.

Handling Apparatus for Beginner (stick and rings) aus „Internationalize Men's Rhythmic Gymnastics“

Lehrvideo:

www.youtube.com/watch?v=7kw9SY0Op74&list=PLISVcwYKwKSiwHllojZW1WqbbqTO7H4W1&index=11



Elemente für die Bronze Plus-Zertifizierung (Elemente 1-6)

Element	im Demovideo
1. Einfacher Achter links und rechts	ab Beginn
2. Horizontales Drehen links und rechts	ab 0:21
3. Armkreisen rückwärts mit Achter links und rechts	ab 0:35
4. Armkreisen rückwärts mit Achter mit Übergeben	ab 0:59
5. Stab vertikal vor Körper drehen	ab 1:18
6. Einfacher Wurf vor dem Körper links und rechts	ab 1:43
7. Einfacher Wurf mit Übergabe hinter dem Körper links und rechts	ab 1:55
8. Stab aus Hochhalte am Arm entlang rollen lassen	ab 2:13
9. Stab aus Hochhalte rollen lassen, Übergabe hinter dem Kopf	ab 2:21
10. Achter um die gegrätschten Beine	ab 2:33
11. Rad mit Aufstützen am vertikalen Stab	ab 2:45
12. Aus dem Achter um gegrätschte Beine Stabübergabe und Schlusspose	ab 2:52

Es müssen mindestens 50 Prozent der Übungen korrekt gezeigt werden. Bei Misslingen ist ein zweiter Versuch zulässig.

iv. Übungen mit dem Seil

Die Elemente für die Zertifizierungen umfassen die wichtigsten Basiselemente, die auch für Übungen auf Leistungssportniveau erforderlich sind. Eine Darstellung „der Elemente mittels Illustrationen ist schwer verständlich, daher wird

ausschließlich auf ein Lehrvideo (YouTube Tutorial) verwiesen.

Handling Apparatus for Beginner (rope and clubs) aus „Internationalize Men's Rhythmic Gymnastics“

Lehrvideo:

www.youtube.com/watch?v=JK5e7euHtF4&list=PLISVcwYKwKSiwHllojZW1WqbbqTO7H4W1&index=12



Elemente für die Bronze plus-Zertifizierung (Elemente 1-9)

Element	im Demovideo
1. Beidbeinig Seilspringen vorwärts und rückwärts	ab Beginn
2. Seilspringen von links auf rechts, vorwärts und rückwärts	ab 0:11
3. Seilspringen von links auf rechts, Zweierhythmus vw., rw.	ab 0:21
4. Seilspringen abwechselnd normal und überkreuzt, vw., rw.	ab 0:31
5. Seilspringen überkreuzt in Serie (mindestens 5 x), vw., rw.	ab 0:41
6. Sprung durch Seil, Seilschwung seitlich am Körper, vw. und rw.	ab 0:51
7. Sprung durch gekreuztes Seil, Seilschwung seitlich am Körper, vw. und rw.	ab 1:03
8. Seil im Achter schwingen mit kreuzen hinter Körper, vw. und rw.	ab 1:15
9. Seilspringen doppelt, vw. und rw.	ab 1:27
10. Aus Seithalte hinter Kopf: Seil um den Hals schwingen und wieder öffnen zur Seithalte	ab 1:32
11. Seil (halbiert) um Körper unter Schulter durchschwingen, anderes Ende um Kopf zur Seithalte	ab 1:45
12. Seil um die Unterarme überkreuzen	ab 1:56
13. Ein Seilende in Brusthöhe um den Körper schwingen	ab 2:07
14. Seil halbiert vertikal vor dem Körper kreisen	ab 2:15
15. Seil (ganz) vertikal vor dem Körper kreisen	ab 2:20
16. Halbes Seil über Kopf kreisen und um den Körper schwingen	ab 2:27

- | | |
|--|---------|
| 17. Seil halbiert Achter schwingen, ein- und beidarmig | ab 2:42 |
| 18. Freies Seilende aus der Drehung
mit Schwung auf den Boden werfen und fangen | ab 2:56 |
| 19. Körper mit Seil umwickeln und ausschwingen zur Schlusspose | ab 3:08 |

Es müssen mindestens 50 Prozent der Übungen korrekt gezeigt werden. Bei Misslingen ist ein zweiter Versuch zulässig.

i. Rhythmusübung

Zu Musik sicher im Rhythmus und im Takt Übungen zu absolvieren, zählt zu den zentralen Herausforderungen der Rhythmischen Gymnastik. Mit der Rhythmusübung wird getestet, ob Rhythmen erkannt und gemerkt werden können und die Gymnasten sollen motiviert werden, diesem Aspekt ihres Sports von Anfang an gebührende Aufmerksamkeit zu widmen.

- Nachklatschen von drei unterschiedlichen und unterschiedlich schweren Rhythmen
- Die Übungen werden bei jeder Zertifizierung vom Prüfer ausgewählt
- Für die Vorbereitung auf die Zertifizierung sind grundsätzlich alle Rhythmusübungen geeignet, empfohlen werden insbesondere:

<https://www.youtube.com/watch?v=jYkT0hGTYJM>



Rhythmus 1-3, 4/4 Takt

<https://www.youtube.com/watch?v=mmfm4SdFT-g>



Rhythmusübung 4-5, 4/4 Takt

<https://www.youtube.com/watch?v=dazVkBn1TL0>



Rhythmus 1-3 ¾ Takt

<https://www.youtube.com/watch?v=pTPL3TtLI1s>



Kung Fu Panda

<https://www.youtube.com/watch?v=gUONydvmlvc>



Cotton eye Joe

<https://www.youtube.com/watch?v=pVk0vzwzZw8>



Hexenreim

Die Schwierigkeit der vom Prüfer gewählten Übungen ist mit der Schwierigkeit der empfohlenen Vorbereitungsübungen vergleichbar. Wer alle empfohlenen Übungen beherrscht, hat jedenfalls beste Voraussetzungen, um diesen Teil der Bronze-Zertifizierung zu bestehen.

Für die Zertifizierung werden drei Rhythmusübungen ausgewählt. Zumindest zwei davon müssen korrekt absolviert werden.

j. Laufschnle

Die „Laufschnle“ dient dem Erlernen wichtiger Bewegungsmuster zwischen den akrobatischen und gymnastischen Elementen einer Übung.

- **Hopserlauf**
Arme schwingen synchron zu den Beinbewegungen, Knie sollen bis Hüfthöhe gehoben werden
- **Wechselschritte links**
5x in Folge, zwischen den Wechselschritten muss eine deutliche Flugphase erkennbar sein
- **Wechselschritte rechts**
5x in Folge, zwischen den Wechselschritten muss eine deutliche Flugphase erkennbar sein
- **Seitwärts laufen**
mit abwechselnd vorne und hinten übersteigen
- **Seitwärtshüpfen links und rechts**
Wechselschritt- Hüpfen seitwärts
Zwischen den Wechselschritt- Hüpfen muss eine deutliche Flugphase erkennbar sein
- **Kniehebelauf**
Knie bei jedem Schritt bis zur Horizontale heben
- **Laufen mit anfersen**
Fersen bei jedem Schritt Richtung Gesäß schwingen

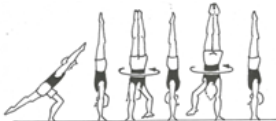
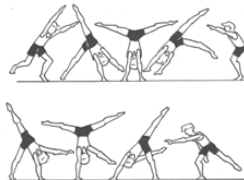
Lehrvideo und QR- Code

Zertifizierungsprogramm – Silber

1. Akrobatische und gymnastische Elemente: Von den im Katalog enthaltenen Elementen sind jeweils zumindest vier der sieben Übungen korrekt zu zeigen. Bei Misslingen ist ein zweiter Versuch zulässig.

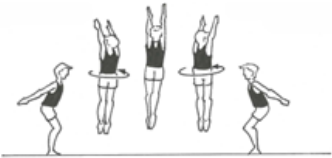
Akrobatische Elemente

Jede Übungsbezeichnung (zum Beispiel Handstand abrollen) ist mit einem Demovideo verlinkt.

Handstand abrollen	Es muss eine deutliche Handstandposition gezeigt werden.		
Sprungrolle	Absprung von beiden Beinen, es muss eine deutliche Flugphase gezeigt werden		
Handstand mit 1/1 Drehung	Drehung in vier Schritten, danach abrollen oder abschwingen erlaubt.		
Rolle rückwärts durch den Handstand	Auch mit gebeugten Armen erlaubt, Anfangsposition beliebig		
Freie Rolle rückwärts über den einseitigen Schulterstand	Anfangsposition beliebig, Endposition Liegestütz		
Rondat oder einarmiges Rad	Beim Rondat ist ein Armabdruck zu zeigen		
Bogen rückwärts, auch aus dem Sitz	Der Bogen kann einbeinig, beidbeinig oder aus dem Sitz gezeigt werden		

Gymnastische Elemente

Jede Übungsbezeichnung (zum Beispiel Standwaage) ist mit einem Demovideo verlinkt.

Standwaage, Beinwinkel 120 Grad	Das Bein muss deutlich über Waagrechte sein.		
Doppelte Pirouette	Ausführung beliebig, z.B. Spielbein gestreckt		
3/2 Pirouetten aus dem beidbeinigen Absprung	Der Sprung zählt ab 1 ¼ Drehungen		
Spagat	Es darf ein Seit- oder Querspagat gezeigt werden		
Spagatsprung	Der Spreizwinkel soll mindestens 135 Grad betragen		
Spagatsprung beidbeinig auf beide Seiten hintereinander	Der Spreizwinkel soll mindestens 135 Grad betragen		
Scherensprung	Beine mindestens waagrecht		

iii. Übungen mit dem Turnstab

Die Elemente für die Zertifizierungen umfassen die wichtigsten Basiselemente, die auch für Übungen auf Leistungssportniveau erforderlich sind. Eine Darstellung „der Elemente mittels Illustrationen ist schwer verständlich, daher wird

ausschließlich auf ein Lehrvideo (YouTube Tutorial) verwiesen.

Handling Apparatus for Beginner (stick and ring) aus „Internationalize Men's Rhythmic Gymnastics“

Lehrvideo:

www.youtube.com/watch?v=7kw9SY0Op74&list=PLSVcwYKwKSiwHllojZW1WqbbqTO7H4W1&index=11



Elemente für die Silber-Zertifizierung (Elemente 7-12)

Element	im Demovideo
1. Einfacher Achter links und rechts	ab Beginn
2. Horizontales Drehen links und rechts	ab 0:21
3. Armkreisen rückwärts mit Achter links und rechts	ab 0:35
4. Armkreisen rückwärts mit Achter mit Übergeben	ab 0:59
5. Stab vertikal vor Körper drehen	ab 1:18
6. Einfacher Wurf vor dem Körper links und rechts	ab 1:43
7. Einfacher Wurf mit Übergabe hinter dem Körper links und rechts	ab 1:55
8. Stab aus Hochhalte am Arm entlang rollen lassen	ab 2:13
9. Stab aus Hochhalte rollen lassen, Übergabe hinter dem Kopf	ab 2:21
10. Achter um die gegrätschten Beine	ab 2:33
11. Rad mit Aufstützen am vertikalen Stab	ab 2:45
12. Aus dem Achter um gegrätschte Beine Stabübergabe und Schlusspose	ab 2:52

Es müssen mindestens 50 Prozent der Übungen korrekt gezeigt werden. Bei Misslingen ist ein zweiter Versuch zulässig.

v. Übungen mit dem Seil

Die Elemente für die Zertifizierungen umfassen die wichtigsten Basiselemente, die auch für Übungen auf Leistungssportniveau erforderlich sind. Die Elemente sind dem Lehrvideo (YouTube Tutorial) verwiesen.

Handling Apparatus for Beginner (rope and clubs) aus „Internationalize Men's Rhythmic Gymnastics“

Lehrvideo:

www.youtube.com/watch?v=JK5e7euHtF4&list=PLISVcwYKwKSiwHllojZW1WqbbqTO7H4W1&index=12



Elemente für die Silber-Zertifizierung (Elemente 10-19)

Element	im Demovideo
1. Beidbeinig Seilspringen vorwärts und rückwärts	ab Beginn
2. Seilspringen von links auf rechts, vorwärts und rückwärts	ab 0:11
3. Seilspringen von links auf rechts, Zweierhythmus vw., rw.	ab 0:21
4. Seilspringen abwechselnd normal und überkreuzt, vw., rw.	ab 0:31
5. Seilspringen überkreuzt in Serie (mindestens 5 x), vw., rw.	ab 0:41
6. Sprung durch Seil, Seilschwung seitlich am Körper, vw. und rw.	ab 0:51
7. Sprung durch gekreuztes Seil, Seilschwung seitlich am Körper, vw. und rw.	ab 1:03
8. Seil im Achter schwingen mit kreuzen hinter Körper, vw. und rw.	ab 1:15
9. Seilspringen doppelt, vw. und rw.	ab 1:27
10. Aus Seithalte hinter Kopf: Seil um den Hals schwingen und wieder öffnen zur Seithalte	ab 1:32
11. Seil (halbiert) um Körper unter Schulter durchschwingen, anderes Ende um Kopf zur Seithalte	ab 1:45
12. Seil um die Unterarme überkreuzen	ab 1:56
13. Ein Seilende in Brusthöhe um den Körper schwingen	ab 2:07
14. Seil halbiert vertikal vor dem Körper kreisen	ab 2:15
15. Seil (ganz) vertikal vor dem Körper kreisen	ab 2:20
16. Halbes Seil über Kopf kreisen und um den Körper schwingen	ab 2:27
17. Seil halbiert Achter schwingen, ein- und beidarmig	ab 2:42
18. Freies Seilende aus der Drehung mit Schwung auf den Boden werfen und fangen	ab 2:56
19. Körper mit Seil umwickeln und ausschwingen zur Schlusspose	ab 3:0

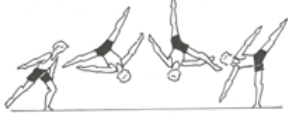
Es müssen mindestens 50 Prozent der Übungen korrekt gezeigt werden. Bei Misslingen ist ein zweiter Versuch zulässig.

Zertifizierungsprogramm – Gold

1. Akrobatische und gymnastische Elemente: Von den im Katalog enthaltenen Elementen sind jeweils zumindest vier der sieben Übungen korrekt zu zeigen. Bei Misslingen ist ein zweiter Versuch zulässig.
2. Elemente mit den Handgeräten Keulen und Ringe

Akrobatische Elemente

Jede Übungsbezeichnung (zum Beispiel Überschlag) ist mit einem Demovideo verlinkt.

Überschlag auf ein oder beide Beine	Deutlicher Armabdruck/ Flugphase		
Salto vorwärts	Beidbeiniger Absprung aus dem Anlauf		
Akrobatische Verbindung vw.: z.B. Überschlag- Sprungrolle	Verbindung flüssig und ohne Unterbrechung		
Überschlag rückwärts auf ein oder zwei Beine	Deutliche Flugphase bis zum Stütz auf den Armen		
Salto rückwärts	Gehockt oder gebückt erlaubt		
Verbindung rückwärts, z.B. Rondat-Flic	Verbindung flüssig und ohne Unterbrechung		
Freies Rad	Deutlicher Abdruck vom Sprungbein		

Gymnastische Elemente

Jede Übungsbezeichnung (zum Beispiel Standwaage) ist mit einem Demovideo verlinkt.

Standwaage seitwärts	Bein seitlich vom Körper abgespreizt, Halten des Beines mit der Hand erlaubt		
Zwei verschiedene Spagat	Seit- und Querspagat, oder zwei verschiedene Querspagat		
Einbeinkreisen in der tiefen Hocke und Stütz vor dem Körper (2x)	Stütz vor dem angehockten Standbein, das Spielbein kreist unter dem Körper		
Einbeinige tiefe Kniebeuge seitwärts	Schritt seitlich zum Grätschstand, tiefe Hocke eines Beines und wieder aufstehen zum Stand		
Durchschlagsprung	Absprung von einem Bein, das Spielbein schwingt nach vorne und hinten, Landung am Absprungbein		
Zwei gymnastische Sprünge in tänzerischer Verbindung	Zwei frei wählbare gymnastische Sprünge mit mindestens einem Wechselschritt dazwischen		
Grätschwinkelsprung	Beine in Waagrechte, Hände berühren Füße		

iv. Übungen mit den Ringen

Die Elemente für die Zertifizierungen umfassen die wichtigsten Basiselemente, die auch für Übungen auf Leistungssportniveau erforderlich sind. Eine Darstellung „der Elemente mittels Illustrationen ist schwer

verständlich, daher wird ausschließlich auf ein Lehrvideo (YouTube Tutorial) verwiesen.

Handling Apparatus for Beginner (stick and ring) aus „Internationalize Men's Rhythmic Gymnastics“

Lehrvideo:

www.youtube.com/watch?v=7kw9SY0Op74&list=PLISVcwYKwKSiwHllojZW1WqbbqTO7H4W1&index=11



Elemente für die Gold-Zertifizierung

Element	im Demovideo
1. Mühle vorwärts und rückwärts	ab 2:56
2. Ringe gegengleich vertikal kreisen, Arme in Vorhalte	ab 3:04
3. Ringe gegen Laufrichtung kreisen, Rücklauf in Wurfhand	ab 3:10
4. Ringe am Boden kreiseln	ab 3:18
5. Ring am Arm und um den Kopf kreiseln	ab 3:25
6. Ringe wie eine 8 halten, Achter mit ein Arm einfädeln,	ab 3:36
7. Ringe vor dem Körper vertikal kreisen, mit Wurf und Übergabe	ab 3:45
8. Rückläufer, am anderen Arm einarmiges Rad mit Stütz im Ring	ab 3:51
9. Einen Ring am Boden vertikal kreisen, mit Rad und 2. Ring auffangen	ab 3:55
10. Einen Ring werfen, mit 2. Ring am Boden fixieren	ab 3:59
11. Ringe um den Hals und Schlusspose	ab 4:02

Es müssen mindestens 50 Prozent der Übungen korrekt gezeigt werden. Bei Misslingen ist ein zweiter Versuch zulässig.

v. Übungen mit den Keulen

Die Elemente für die Zertifizierungen umfassen die wichtigsten Basiselemente, die auch für Übungen auf Leistungssportniveau erforderlich sind. Eine Darstellung „der Elemente mittels Illustrationen ist schwer

verständlich, daher wird ausschließlich auf ein Lehrvideo (YouTube Tutorial) verwiesen.

Handling Apparatus for Beginner (rope and clubs) aus „Internationalize Men's Rhythmic Gymnastics“

Lehrvideo:

www.youtube.com/watch?v=JK5e7euHtF4&list=PLISVcwYKwKSiwHllojZW1WqbbqTO7H4W1&index=12



Elemente für die Gold-Zertifizierung

Element	im Demovideo
1. Keulen in Seithalte vertikal kreisen links, rechts, beidarmig	ab 3:13
2. Keulen in Seithalte vertikal kreisen asymmetrisch	ab 3:41
3. Mühle vertikal, Arme in Vorhalte, vorwärts und rückwärts	ab 3:48
4. Halber und einfacher Wurf beidarmig	ab 4:00
5. 1,5-facher und doppelter Wurf beidarmig	ab 4:17
6. Keule im Halbkreis über den Boden rollen	ab 4:39
7. Keulen überkreuzt mit dem Handgelenk fixieren	ab 4:53
8. Keule horizontal werfen und mit anderer Keule am Boden fixieren	ab 5:06
9. 2 Keulen in einer Hand, Doppelachter links und rechts	ab 5:17
10. Einfacher Wurf mit Übergabe	ab 5:37
11. Schlusspose	ab 5:58

Es müssen mindestens 50 Prozent der Übungen korrekt gezeigt werden. Bei Misslingen ist ein zweiter Versuch zulässig.

Wettkampfprogramm MenRGy

Strukturell orientiert sich das Programm an der Systematik des Breitentrnprogramms „Turn10“, wobei noch größerer Wert auf einfache Verständlichkeit für Turner, Übungsleiter:innen und Kampfrichter:innen gelegt wird.

Für die Wertungen wurde ein möglichst einfaches und eindeutiges Schema entwickelt, um die Anforderungen für die noch auszubildenden Kampfrichter:innen möglichst überschaubar zu halten.

Das Wettkampfprogramm umfasst Einzelwettkämpfe und Gruppenwettkämpfe in den Kategorien Männer und gemischt.

a. Übungsaufbau

- Für das Wettkampfprogramm MenRGy werden nur Elemente aus dem Zertifizierungsprogramm MenRGy verwendet. Turner, die eine Zertifizierung erreichen, können ohne weiteren Aufwand einen Wettkampf turnen.
- Eine Übung beginnt mit einer Anfangs- und endet mit einer Endpose. Die Übung soll zu etwa gleichen Teilen gymnastische und akrobatische Elemente beinhalten, sowie ab der Stufe Silber auch Elemente mit Handgeräten (Würfe, sonstige Bewegungen mit dem jeweiligen Handgerät) beinhalten.

- Es werden maximal 10 verschiedene Elemente einer Übung bewertet. Jedes Element kann nur einmal (bei seiner ersten Ausführung) für den Schwierigkeitswert herangezogen werden.
- Wettkämpfe können in den Stufen Bronze, Silber und Gold geturnt werden. Je nach Stufe sind die Übungselemente aus den Zertifizierungsprogrammen Bronze, Silber oder Gold zu wählen.
- In der Bronzestufe sind zusätzlich zu den akrobatischen und gymnastischen Elementen auch Elemente mit dem Turnstab zu zeigen.
- In der Silberstufe sind zusätzlich zu den akrobatischen und gymnastischen Elementen Elemente mit den Handgeräten und Seil und Keulen zu zeigen.
- In der Goldstufe sind zu den akrobatischen und gymnastischen Elementen Elemente mit den Ringen zu zeigen.
- Sofern vom Ausrichter eines Wettkampfs nicht anders festgelegt, kann in der Bronzestufe jeder Athlet zwischen der Pflichtübung aus dem Zertifizierungsprogramm und einer Kürübung mit den vorgeschriebenen Elementen wählen. Der Veranstalter kann von dieser Regel abweichen, indem entweder keine Kürübungen zugelassen werden oder für die Choreographie einer Kürübung Bonuspunkte vergeben werden.

b. Empfohlene Wettkampfstrukturen Gold, Silber und Bronze

MenRGy gibt für Wettkämpfe einen Rahmen, aber kein starres Korsett vor. Unterschiedliche Wettkampfformate sind durchaus erwünscht und tragen dazu bei, möglichst vielen Turnern Wettkampfteilnahmen zu ermöglichen.

MenRGy-Wettkampf Bronze

Wettkämpfe umfassen

- entweder eine Übung ohne Handgerät
- oder eine Übung ohne Handgerät plus eine Übung mit dem Turnstab

MenRGy-Wettkampf Silber

Wettkämpfe umfassen zwei bis vier Übungen aus der Auswahl

- Übung ohne Handgerät,
- Übung mit dem Seil
- Übung mit dem Turnstab
- Übung mit den Keulen

MenRGy-Wettkampf Gold

Wettkämpfe umfassen drei bis fünf Übungen aus der Auswahl

- Übung ohne Handgerät,
- Übung mit dem Seil
- Übung mit dem Turnstab
- Übung mit den Keulen
- Übung mit den Ringen

c. Wertungsvorschriften (Einzel)

Eine Übung beginnt mit einer Anfangs- und endet mit einer Endpose. Die Übung soll zu etwa gleichen Teilen gymnastische und akrobatische Elemente beinhalten, sowie ab der Stufe Silber auch Elemente mit Handgeräten (Würfe, sonstige Bewegungen mit dem jeweiligen Handgerät) beinhalten.

Es werden maximal 10 Elemente einer Übung bewertet. Ein Element wird nur einmal für den Schwierigkeitswert herangezogen. Diese 10 Elemente können je nach Stufe aus den Zertifizierungsprogrammen Bronze, Silber oder Gold gewählt werden. Jedes Element erhält einen Schwierigkeitspunkt.

Für die Ausführung werden von einem Punktemaximum von 10 Punkten Ausführungsfehler (Technik oder Haltung) abgezogen. Abzüge gibt es für kleine, mittlere oder große Fehler in der Abstufung 0,1 (klein), 0,3 (mittel) und 0,5 Punkte (groß).

Weiters können für den Gesamteindruck folgende Bonuspunkte vergeben werden:

- | | |
|------------------------------------|---------------------|
| ▪ Übungsvortrag passend zur Musik: | 0,5 oder 1,0 Punkte |
| ▪ Choreographie: | 0,5 oder 1,0 Punkte |
| ▪ Eleganz: | 0,5 oder 1 Punkte |

Die Gesamtnote setzt sich wie folgt zusammen:

- | | |
|--|-------------|
| ▪ Schwierigkeitsnote: 1,0 je gezeigtes Element, max. 10 Punkte: | 10,00 |
| ▪ Ausführungsnote: 10,00 Punkte minus Abzüge (z.B. 1,00 Punkte): | 10,00 |
| ▪ Gesamteindruck: maximal 3,0 Punkte | <u>3,00</u> |

Maximale Gesamtnote: 23,00 Punkte

Allgemein: Jeder Jahrgang wird extra gewertet. Sind in einem Jahrgang weniger als drei Starter, wird dieser mit dem nächstälteren Jahrgang zusammengelegt, bis in einer Altersstufe mindestens drei Starter antreten.

- Beispiel 1: 2015 ein Starter, 2014 2 Starter ergibt Altersstufe 2014/2015 mit 3 Startern
- Beispiel 2: 2014 ein Starter, 2013 ein Starter, 2012 zwei Starter ergibt Altersstufe 2012-2014 mit vier Startern.

• **Wettkampflevel**

○ **Bronzestufe:**

- 2 Übungen mit max. Länge 1 min:30, 2 Übungen ohne Handgerät (kann 2x dieselbe Übung sein) oder 1 Übung ohne und eine Übung mit Handgerät (Turnstab oder Seil)
- Elemente: jeweils 4 akrobatische und gymnastische aus dem Bronze-Zertifizierungsprogramm, sowie zwei verschiedene Schrittkombinationen (z.B. Hopserlauf, Seitwärtshüpfer)

○ **Silberstufe:**

- 3 Übungen (ohne Handgerät, mit Seil und Turnstab), max. Länge 1:30
- Elemente: jeweils 4 akrobatische und gymnastische aus dem Silber-Zertifizierungsprogramm, sowie zwei verschiedene Schrittkombinationen (z.B. Hopserlauf, Seitwärtshüpfer)

○ **Goldstufe:**

- 3 Übungen mit Handgerät, wahlweise aus allen vier Handgeräten, max. Länge 1:30
- Elemente: jeweils 4 akrobatische und gymnastische aus dem Gold-Zertifizierungsprogramm, sowie zwei verschiedene Schrittkombinationen (z.B. Hopserlauf, Seitwärtshüpfer)

• **Bewertung:**

- 2 Grundpunkte pro Element
- bei Fehlern 0,1, 0,3 und 0,5 Abzug
- Bonuspunkte für:
- Übung passend zur Musik (Harmonie)
- Choreographie
- Eleganz
- Jeweils 0,5-1,0 Punkte
- Maximal 3,0 Punkte

d. Wettkampfprogramm (Gruppe)

Gruppengröße

4 bis 6 Turner, Gruppen mit drei Turnern dürfen an Wettkämpfen teilnehmen, in diesem Fall werden von der Gesamtwertung vier Punkte abgezogen.

Kategorien

- **Bronze:** alle Gruppenteilnehmer zeigen die gleiche Choreographie (synchron)
- **Silber:** akrobatische Verbindungen können in Abfolgen hintereinander durch die Gruppenteilnehmer gezeigt werden
- **Gold:** Es sind Kollaborationen zwischen den Gruppenmitgliedern erlaubt (zum Beispiel Pyramiden, Hebefiguren)

Die Gruppenübungen werden generell ohne Handgerät durchgeführt

Wertungen

Bei Gruppenübungen werden die Leistungen der einzelnen Turner und die Gruppenleistung bewertet:

- **Einzelleistungen:**
Die Bewertung der Einzelleistungen erfolgt nach dem Bewertungsschema der Einzelwettkämpfe. Die von den Turnern erzielten Punkte für akrobatische und gymnastische Elemente werden addiert und durch die Zahl der Gruppenmitglieder dividiert.
- **Gruppenleistung:**

○ Synchronizität	0 – 8 Punkte
○ Tänzerische Elemente und Verbindungen	0 – 8 Punkte
○ Choreographie und Kreativität	0 – 8 Punkte

Bewertung nach Schulnotensystem (1=8pt, 2=6pt, 3=4pt, 4=2pt, 5=0pt)

Die Maximalpunktezahl für Gruppenübungen setzt sich aus bis zu 20 Punkten für die kumulierten Einzelleistungen und 24 Punkten für die Gruppenleistungen zusammen und beträgt daher 44 Punkte.

Weitere Wettkampfbestimmungen

- **Teilnahmeberechtigung**

Der Kreis der teilnahmeberechtigten Turner wird vom Wettkampfausrichter festgelegt. Ob die Teilnahmeberechtigung an die Mitgliedschaft in einem Verein oder Verband geknüpft ist, wird vom Wettkampfausrichter entschieden.

- **Turnkleidung**

Jede für Geräteturnen zulässige Turnkleidung ist für Wettkämpfe und Zertifizierungen für MenRGy zulässig

- **Handgeräte**

Die zulässigen Handgeräte sind in der jeweils gültigen Geräteliste festgelegt.

Als Breitensportprogramm soll MenRGy für Vereine und Athleten nicht mit hohen Materialkosten verbunden sein. Daher werden in der Regel möglichst kostengünstige Turngeräte statt der Geräte für Wettkämpfe auf Spitzensportniveau verwendet.

- **Turnfläche**

Einzelübungen (Wettkampf und Zertifizierungen) werden auf einer Bodenbahn (12 m lang, 2m breit), Gruppenübungen auf zwei nebeneinanderliegenden Bodenbahnen (12 m lang, 4 m breit) geturnt. Für die Gymnastikfläche können Turnmatten, Rollmatten, Gymnastikteppich und Schwingboden verwendet werden. Bei Wettkämpfen muss in der Ausschreibung angegeben werden, auf welchem Boden geturnt wird.

- **Musik**

Der Wettkampfausrichter muss ein Abspielgerät zur Verfügung stellen, die Verwendung eigener Abspielgeräte ist nicht zulässig. In der Ausschreibung ist anzugeben, in welchen technischen Formaten Musikstücke abgespielt werden können. Wettkampfveranstalter können die Verwendung von Musiktiteln, die insbesondere textlich nicht adäquat sind, ablehnen.

- **Protest**

In den Leistungsniveaus Bronze und Silber sind keine Proteste zulässig. In der Leistungsstufe Gold können Proteste jeweils unmittelbar nach Bekanntgabe der Wertung schriftlich eingebracht werden.

- **Publizität & CI**

Wettkampfergebnisse sind dem Programmkoordinator mitzuteilen. Name und Kontaktdaten sind auf www.turnverein-seestadt.at/RGMaenner angegeben.

Bei jedem Wettkampf ist in der Wettkampfhalle ein Roll-up oder eine Beachflag oder anderes von der Programmkoordination zur Verfügung gestelltes Marketingmaterial zu verwenden. Insbesondere ist das Logo des Bundesministeriums für Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport gut sichtbar anzubringen.

e. Bewertungsrichtlinien

Die Bewertung der einzelnen Elemente erfolgt auf Basis der Richtlinie für jedes Element. Für die Vergabe der Zusatzpunkte für den Gesamteindruck sind die Hinweise und Empfehlungen für Kampfrichter zu beachten.

Zahl der Wertungsrichter

Mindestens zwei Kampfrichter beurteilen eine Übung. Bei zwei oder drei Kampfrichtern ergibt der Durchschnitt aller Wertungen die Endnote. Bei vier oder mehr Kampfrichtern (max. 6) werden jeweils die höchste und niedrigste Wertung gestrichen, der Durchschnitt der restlichen Wertungen ergibt die Endnote. Bei Bronze-Wettkämpfen kann der Ausrichter eine Bewertung durch nur einen Wertungsrichter festlegen, wenn nicht genügend Wertungsrichter zur Verfügung stehen sollten, um Zweierkampfrichter zu bilden.

Kampfrichterausbildung MenRGy

Die **Kampfrichterausbildung** MenRGy orientiert sich am Ziel, die Einstiegshürden möglichst niedrig zu halten und rasch Zertifizierungen und Wettkämpfe zu ermöglichen. Die Ausbildung umfasst die Ausbildung zum Kampfrichter bei Wettkämpfen und zur Abnahme von Zertifizierungen.

Die **Mindestqualifikation** für Wertungsrichter bei Bronze-Wettkämpfen ist die Teilnahme an einer einstündigen Grundausbildung. Diese kann auch unmittelbar vor dem Wettkampf absolviert werden.

Für **Wertungsrichter für Silber- und Goldwettkämpfe** sind die Teilnahme an einem halbtägigen Lehrgang oder an einem Online-Lehrgang sowie eine bestandene Wertungsrichter-Prüfung verpflichtend.

Die **Kampfrichterausbildung** bzw. die **Abnahme der Kampfrichterprüfung** erfolgt durch den Programmkoordinator bzw. durch von diesem beauftragte Personen.

Kampfrichter-Tutorial

Als Vorbereitung auf die Tätigkeit als Kampfrichter für das Leistungsniveau Bronze bzw. auf die Kampfrichterprüfung für die Leistungsniveaus Silber und Gold wird das Online-Tutorial „MenRGy – Wertungsrichtlinien“ empfohlen. Dieses wird in Kürze fertig und online gestellt.

Ausbildungsangebote für ÜbungsleiterInnen

Die **Ausbildung der Übungsleiter:innen und Vorturner:innen** ist ein Schlüsselement für den Aufbau einer hierzulande völlig neuen Sportart. Um den damit verbundenen Aufwand für die Projektverantwortlichen, vor allem aber für die Teilnehmer:innen möglichst gering zu halten, soll diese Ausbildung primär im Rahmen von Zusatzmodulen zu bereits vorhandenen Ausbildungsangeboten erfolgen. Wesentliche Teile der erforderlichen sportfachlichen Kenntnisse von Übungsleiter:innen für MenRGy können daher im Rahmen bestehender Ausbildungsangebote erworben werden.

Das Ausbildungsprogramm MenRGy kann dabei an Ausbildungen für unterschiedliche Sportarten andocken:

- Zusatzmodule zu RG für Frauen
- Zusatzmodule zu Geräteturnen
- Zusatzmodule zu Teamturnen, Sportaerobics u. ä.
- Gespräche mit dem Verband Turnsport Austria zu dieser Vorgehensweise sind in Vorbereitung

Zusatzmodule für bestehende Ausbildungen (TrainerInnen Geräteturnen, RG)

- a. Modul Choreographie
- b. Modul Grundlagen Bodenakrobatik
- c. Modul Partnerakrobatik
- d. Modul Handgeräte und sportartspezifische Fähigkeiten

Eigene Ausbildungsangebote für MenRGy beschränken sich auf das tatsächlich sportart-spezifische Know how. MenRGy- Ausbildungsmodule für Übungsleiter sind:

- a. Modul Akrobatik: Akrobatische Elemente ohne Handgerät
- b. Modul Gymnastik: Gymnastische Elemente ohne Handgerät
- c. Modul Choreographie: Tänzerische Elemente, Bewegungsformen, Ausdruck und Stil
- d. Modul Handgeräte: Stab, Ringe, Seil, Keulen
- e. Modul Handgeräte und sportartspezifische Fähigkeiten

Die Übungsleiterausbildung in den von Turnsport Austria betriebenen Sparten zählt für MenRGy als Basismodul. Bei Vorkenntnissen aus anderen Turnsportarten ist es nicht notwendig, alle Module zu absolvieren. Das Modul Handgeräte ist jedenfalls zu absolvieren.

Die fünf Module werden als Zusatzmodule zu Ausbildungen aus den Bereichen Gerätturnen und Rhythmische Gymnastik angeboten.

Informationen zu MenRGy

Alle Informationen zu MenRGy, insbesondere aktuelle Ausbildungsangebote, Wertkämpfe, Ergebnisse etc. sind auf www.turnverein-seestadt.at/RGMaenner zu finden

Leistungssport – Japanese men's rhythmic gymnastics

MenRGy bereitet als Breitensportprogramm Turner auf Rhythmische Gymnastik auf Leistungssportniveau vor.

Bis zum Vorliegen von FIG-Regeln für Rhythmische Gymnastik für Männer orientiert sich MenRGy in seinen Leistungszielen an der japanischen Form der Rhythmischen Gymnastik für Männer (Japanese men's rhythmic gymnastics)

Link: Men's rhythmic gymnastics (japanische Ausprägung ab min 3:40)

www.youtube.com/watch?v=gNhLauzoYOk&list=PLLSVcwYKwKSiwHlioJZW1WqbbqTO7H4W1&index=2



EasyGym

Rhythmische Gruppengymnastik für Vereine und Schulen

Das Zertifizierungs- und das Wettkampfprogramm verfolgen das Ziel, die Teilnehmer an ein höheres Leistungsniveau heranzuführen. Um dies zu erreichen, müssen unvermeidlich bereits in der Basisstufe Anforderungen gestellt werden, die nicht für alle interessierten Turner erfüllbar sind. Insbesondere gilt das für Turner, die Rhythmische Gymnastik als reinen Freizeitsport betreiben wollen, ältere Turner und Kindergruppen.

Für die erfolgreiche Etablierung von Rhythmischer Gymnastik für Männer in Österreich sind aber auch diese Zielgruppen unverzichtbar. Sie werden mit „EasyGym – RG für Freizeit, Masters, Kinder“ angesprochen:

- **Einfacher Übungskatalog**
- **Ausschließlich für Gruppen**
- **Vorerst nur ohne Handgeräte oder mit Turnstab**
- **Gruppenerlebnis im Vordergrund**
- **Pflichtübung mit unterschiedlich schwierigen Alternativelementen**
- **Männergruppen und gemischt**

Mit diesem Programm wird an alte, nur noch rudimentär existierende Traditionen gemeinsamer Gymnastik in Turn- und Sportvereinen angeknüpft. Es kann so auch zu höherer Akzeptanz für RG für Männer in den Vereinen beitragen.

Der Programmteil „RG Freizeit, Masters, Kinder“ (RG Freizeit) rundet das künftige Angebot in Rhythmischer Gymnastik für Männer in Österreich ab. Es bietet einer sehr breiten Zielgruppe die Möglichkeit, eine Sportart mit Wettkampfelementen auf sehr einfachem Niveau zu betreiben. Die Intention, möglichst viele Menschen anzusprechen, macht es erforderlich, dass EasyGym auch für gemischte Gruppen offensteht.

Im Vordergrund stehen die gemeinsame Bewegung der Turnerinnen und Turner sowie die Darbietung außerhalb von Wettkampfformate.

a. Grundübung

Die vorgeschlagene Grundübung ist die einfachste Form, RG zu betreiben.

- Sie bietet Übungsleiter:innen von gesundheitsorientierten Gymnastik- und Bewegungsstunden die Möglichkeit ohne eigene Choreografie und auch ohne eigene Kenntnisse in RG, eine Übung mit (vereinfachten) RG-Elementen und in der Struktur einer RG-Wettkampfübung in ihre Stunden einzubauen.
- Gute Eignung für öffentliche Aufführungen ist für die Gestaltung der Grundübung ein zentrales Kriterium.
- Als gemeinsame Übung für alle Vereine ist sie auch für vereinsübergreifende Gemeinschaftsvorführungen ohne vorheriges gemeinsames Üben geeignet.

Die Grundübung ist länger als Wettkampfübungen und hat den Charakter einer Vorführung (drei bis vier Minuten)

- vereinfachte artistische und gymnastische Elemente
- Bewegungsformen aus dem Bereich Aufwärmen / Fitness
- Umfangreiche Verbindungselemente (Gehen, Tanzschritte etc.)
- Die Herausforderung sollen nicht primär schwierige Einzelelemente sein, sondern das Erlernen einer gemeinsamen, harmonischen Gruppendarbietung.
- Bei gemischten Gruppen kann es Variationen für die von Männern und Frauen gezeigten Elemente geben.
- Die vorgeschlagene Grundübung wird in Kürze auf dem YouTube- Kanal MenRGy veröffentlicht.

b. Empfehlungen für freie Übungen

- Einfache Übungen aus dem allgemeinen Aufwärmen (z.B. Armkreisen synchron zur Musik)
- Einfache Schrittkombination
- Einfache Grundlagenakrobatik (Bronze-Stufe)
- Platzwechsel
- Gegengleiche Ausführung
- Richtungswechsel

c. EasyGym-Wettkämpfe

EasyGym-Wettkämpfe sollen, dem Charakter eines Freizeitsportprogramms folgend, mit überschaubarem Organisationsaufwand durchgeführt werden können und der Wettkampfausrichter hat sehr weitgehende Freiheiten; das Wettkampfformat zu adaptieren, um beispielsweise örtlichen Gegebenheiten am Veranstaltungsort oder dem Alter / dem Leistungsniveau der Turnerinnen und Turner oder den Möglichkeiten der teilnehmenden Vereine Rechnung zu tragen. Die Bestimmungen für EasyGym-Wettkämpfe haben daher großteils Empfehlungscharakter.

Verpflichtende Richtlinien

- EasyGym-Pflichtübungen
- Gruppengröße zumindest vier Personen
- Verweis auf die Unterstützung des Programms durch das Bundesministerium Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport
- Wettkampfergebnisse sind dem Programmkoordinator mitzuteilen. Name und Kontaktdaten sind auf www.phtv.at/rgmaenner angegeben.

Empfehlungen für EasyGym-Wettkämpfe

- Gesamtwertung für alle Gruppen mit zusätzlicher Wertung für Männer-, Frauen- und Mixe-Gruppen
- Freie Übungen, den oben angeführten Empfehlungen für EasyGym-Gruppenübungen folgen, sind als Alternative zur Pflichtübung zulässig.
- Kampfrichter mit Ausbildung für RG♂-Wettkampfniveau Bronze
- Kein Protestmöglichkeit

Wertungsrichtlinien

- Für EasyGym-Wettkämpfe gelten sinngemäß die Wertungsrichtlinien für die Bronze-Übung des MenRGy-Wettkampfprogrammes
- Wenn die Mindestgruppengröße erreicht ist, hat die Zahl der WettkämpferInnen keinen Einfluss auf die Bewertung.
- Die Wertungsrichtlinien folgen nach den ersten Erfahrungen im Umgang mit dieser Gruppenübung.