

Håndbog
I
Mandlig Idrætsgymnastik
(Gældende fra 1. januar 2016)

Indholdsfortegnelse

1. Udvalgsmedlemmer
2. Dommere
3. GymDanmark Mesterskaber
4. Redskabsnormer
5. Teknisk reglement
6. Retningslinjer for dommere
7. Diverse

1. UDVALGET FOR MANDLIG IDRÆTSGYMNASTIK (MIG)

MEDLEMMER

Formand:	Torben Brix -Formand for UIG KIG/MIG -Næstformand MES og KES	Mobil 20486795 tbr@gymdanmark.dk
Næstformand:	Ralf Petersen - Næstformand UIG/MIG - MES Formand - Medlem af eliteudvalget -Økonomi UIG/MIG/MES -Dommeransvarlig -Aktivitetsansvarlig	Tlf. 3258 3373 Mobil: 5094 4543 rpe@gymdanmark.dk
Medlemmer:	Jakob Maagard -Medlem af UIG/MIG -Regionsansvarlig -Uddannelsesansvarlig MIG -Terminsliste/kalender MIG	Tlf. 29807982 jma@gymdanmark.dk

-Konkurrencestruktur

-Håndbog MIG

Andreas-Peter Bøgebo

Mobil 60199221

-Medlem af UIG/MIG

apb@gymdanmark.dk

-Medlem af MES

-ATK MIG

-DTT MIG

2. DOMMERE

Internationale dommere:

Ralf Petersen

Erik Brandtoft

Bjarne Mierzwa

Morten List

Christian Brandtoft

Alexander Windfeldt-Helsten

Giancarlo Tello

Alexander Wilinski

Heini I.Dali

Nationale dommere:

Se www.gymdanmark.dk.

3. GYMDANMARK MESTERSKABER

3.1 PLIGTER FOR UIG's ANSVARSHAVENDE

Til ethvert GymDanmark-UIG arrangement udpeger UIG en internt ansvarshavende (fra arrangementssektionen) for arrangementet. Vedkommende har følgende forpligtelser:

1. I god tid inden arrangementets afholdelse udsendes en stævnekontrakt til den arrangerende klub eller forening. Stævnekontrakten skal indeholde oplysninger om hhv. UIG's og værtsforeningens forpligtelser, både praktiske og økonomiske, i forbindelse med afholdelse af arrangementet.
2. UIG og GymDanmark er behjælpelig med presseomtale af arrangementet før, under og efter dets afholdelse.
3. Rekvirere diplomer fra kontoret, ved DM/JM og SM medaljer og til landskampe GymDanmark -nåle samt forbundsgaver.
4. Indsendelse af resultatlister til GymDanmark Sekretariatet, som lægger resultaterne på hjemmesiden, er den arrangerende klub ansvarlig for. Se stævnekontrakt.

3.2 Stævnekontrakt

Stævnekontrakt for Idrætsgymnastik

Forening: _____

Bekræfter hermed værtsskabet for:

Stævnets navn: _____

Afholdes: _____

Foreningens ansvarlige for stævnet:

Navn: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Email: _____

UIG's ansvarlige for stævnet:

Navn: _____

Telefon: _____

Email: _____

For foreningen Dato: _____ Underskrift: _____

For UIG Dato: _____ Underskrift: _____

Denne stævnekontrakt returneres til:

Danmarks Gymnastik Forbund

Idrættens Hus

Brøndby Strand 20

2605 Brøndby

Foreningen vil herefter få en kopi tilsendt

Bilag til kontrakten:

Bilag 1: Yderligere info om stævnet. Aftales mellem foreningen og UIG senest: _____

Bilag 2: Generel checkliste. Omfanget af stævnet aftales mellem foreningen og UIG.

Bilag 3: Generelt skema for økonomien.

Bilag 1

Hallens navn: _____

Hallens adresse: _____

Hallens telefon: _____

Hallen er til rådighed fra: _____

Hallen er til rådighed til: _____

•Dag 1:

Opvarmning fra kl.: _____

Konkurrence fra kl.: _____

•Dag 2 (hvis planlagt):

Opvarmning fra kl.: _____

Konkurrence fra kl.: _____

Bilag 2

AKTIVITET	ANSVARLIG	NAVN / ANTAL	DEADLINE	KOMMENTAR
FORMALIA				
Udskrive konkurrence (Herunder meddelelse til GymDanmark / internet / Gymnastik)	UIG			
Særlig indbudte	UIG			
Registrering af tilmeldinger og betaling (Herunder sende deltagerliste til UIG og klub/kreds)	GymDanmark			Kun vedr. konkurrencen
Registrering af overnatning/bespisning/banket	Klub			Dommernes deltagelse meddeles af UIG
ANNONCERING / PRESSE / PR				
Billetter; pris og salg	Klub			
Plakater	Klub			
Programmer	Klub			Kontakt GymDanmark for materiale fra forbundets sponsorer
Pressemeddelelse	UIG/ GymDanmark /Klub			GymDanmark: DM'er UIG: Alle andre
TV-aftale	GymDanmark			
Øvrig pressekontakt	UIG/ GymDanmark /Klub			
Lokale sponsorer	Klub			Kontakt GymDanmark for forbundets sponsores rettigheder
HAL- OG STÆVNEFACILITETER				

AKTIVITET	ANSVARLIG	NAVN / ANTAL	DEADLINE	KOMMENTAR
Reservation af hal	Klub			Temperaturen bør være 22°
Musikanlæg / speakermikrofon	Klub			
Musik (Opvarmning og ind-/ud-march)	Klub			
Samariter / Førstehjælpsudstyr (bemandet)	Klub			
Lokale(r) til dommermøde(r)	Klub			
Borde og stole til dommere og officials	Klub			
Udsmykning	Klub			
Redskaber	Klub			Herunder bl.a. magnesium, stopur(e), fløjte(r), sejrsskammel m.m.
Bespisning til dommermøde	Klub			Aftales med UIG
Frugt / juice til deltagere	Klub			
OFFICIALS OG HJÆLPERE				
Kampleder	UIG			
Dommere	UIG			
Speaker	Klub			
Beregner / computer	UIG / Klub			Afhængig af stævnets størrelse
Dommer-drenge / -piger	Klub			Aftales med UIG
Redskabsfolk (inkl. transport af redskaber)	Klub			
Talere	UIG / Klub			
Præmieoverrækkere	UIG / Klub			
Tidtagere	Klub			
KONKURRENCEN				
Orientering til deltagere ved ankomst	Klub			

AKTIVITET	ANSVARLIG	NAVN / ANTAL	DEADLINE	KOMMENTAR
Dommermøde	UIG			
Startlister	Klub			
Startnumre	Klub			
Indmarch (fane)	Klub			
Opvarmningsplan	Klub			Aftales med UIG
Konkurrenceplan (rotationer / opvarmning i redskaber)	Klub			UIG meddeler antal dommerteams og gruppe- /alders-inddeling
Præmieoverrækkelse	Klub			
Diplomer / medaljer	UIG (Gym-Danmark)			Klubben udfylder diplomer med navn / karakter / placering
Gaver	Klub			
Afslutning	Klub			
RESULTATFORMIDLING				
Resultatlister	Klub			
Resultater til GymDanmark	Klub			
Resultater til presse	UIG/Klub/ GymDanmark			
ØKONOMI				
Se bilag 1				
DIVERSE				
Overnatning / bespisning	Klub			
Banket / reception	Klub			

Bilag 3

	HVEM	BELØB
INDTÆGTER		
Startgebyrer	GymDanmark / UIG	Indgår ikke i regnskabet
Deltagergebyrer	GymDanmark / UIG	Indgår ikke i regnskabet
Program	Klub	Indgår ikke i regnskabet
Lokale sponsorer	Klub	Indgår ikke i regnskabet
Entré	Klub	Indgår ikke i regnskabet
Kiosk	Kulb	Indgår ikke i regnskabet
UDGIFTER		
Dommertransport	UIG	Indgår ikke i regnskabet
Halleje	Klub	Indgår ikke i regnskabet
Redskaber inkl. transport	Klub	Tilskud fra UIG kan EVT. aftales
Program	Klub	Indgår ikke i regnskabet
Plakater	Klub	Indgår ikke i regnskabet
Øvrige stævneudgifter (porto / kopiering / telefon)	UIG / Klub	Indgår ikke i regnskabet
Dommerforplejning	UIG -> Klub	__ dommere á 50,00 = ____
Deltagerforfriskninger	UIG -> Klub	__ deltagere á 15,00 = ____
Overnatning dommere	UIG -> Klub	__ dommere á ____ = ____
Banket dommere	UIG -> Klub	__ dommere á ____ = ____
Overnatning deltagere	Klub	Afregnes med deltagere
Banket deltagere	Klub	Afregnes med deltagere
Koda afgift	Klub	
I ALT TIL AFREGNING	UIG -> Klub	

4. REDSKABSNORMER

Se 2013 Code Of Points, Men's Artistic Gymnastics

5. TEKNISK REGLEMENT

DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

TEKNISK REGLEMENT

FOR

MANDLIG IDRÆTSGYMNASTIK

Gældende fra 1. januar 2016

Indholdsfortegnelse:

Kapitel 1 Generelle bestemmelser

§1 Antal konkurrencer

§2 Aldersbestemmelser

§3 Tidspunkter for mesterskaber

§4 Økonomiske vilkår

§5 Arrangement

§6 Tilmelding

Kapitel 2 Individuelle mesterskaber

§7 Senior – DM og SM

§8 U18, U16, U14, U13 - DM, SM og JM

§9 U8, U9, U10, U11, U12, U13 og U14 – DM og SM

§10 Trinmesterskaber

Kapitel 3 Holdmesterskaber

§11 1. og 2. division - kvalifikation og finale

§12	3. division
§13	U8, U10, U12, U14 – DM og SM
§14	Skill Cup
Kapitel 4	Øvrige konkurrencer
§15	Diverse invitationskonkurrencer
Kapitel 5	Fællesbestemmelser
§16	Trin 1-7
§17	Fremtidens Stjerne Trin "FST"
§18	Specialøvelserne (sp-øv)
§19	Tillæg til U13, U14 ved frieøvelser
§20	Tillæg til holdturneringen i 3. division
§21	Krav til redskabsopstillinger ved Trin konkurrencer
Kapitel 6	Værdisætning
§22	Trinsystem
§23	Specialøvelsen
§24	Fremtidig Stjerne Øvelser
§25	Dommere
§26	Dispensationsregler

Kapitel 1: Generelle bestemmelser

§1 Antal konkurrencer

Inden for GymDanmarks for idrætsgymnastik, kan der hvert år afholdes følgende konkurrencer i mandlig idrætsgymnastik:

A. Danske Mesterskaber (DM)

- | | |
|--|--|
| 1. Senior Individuelt | FIG Code of Point |
| 2. U18 Individuelt | FIG Jr. Code of Point |
| 3. U13, U14, U16 Individuelt | FIG Jr. Code of Point + 3 divisions tillæg |
| 4. U8, U9, U10, U11, U12 Individuelt | Det Danske Trinsystem |
| 5. Trinmesterskab | Det Danske Trinsystem |
| 6. 1. og 2. Division, kvalifikation og finaler | FIG Code of Point |
| 7. Hold U8, U10, U12, og U14 | Det Danske Trinsystem |
| 8. 3. division | FIG Jr. Code of Point + 3 divisions tillæg |

B. Sjællandsmesterskab og Jyllandsmesterskab (SM og JM)

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Senior Individuelt | FIG Code of Point |
| 2. U18 Individuelt | FIG Jr. Code of Point |
| 3. U13, U14, U16 Individuelt | FIG Jr. Code of Point + 3 divisions tillæg |
| 4. U8, U9, U10, U11, U12 Individuel | Det Danske Trinsystem |
| 5. Trinmesterskab | Det Danske Trinsystem |
| 6. Hold U8, U10, U12, U14 | Det Danske Trinsystem |
| 7. Skill Cup | Skill Cup reglement |

C. Øvrige konkurrencer

1. Diverse invitationskonkurrencer og landskampe

Alle mesterskaber og konkurrencer bør åbnes i form af en samlet indmarch af konkurrencedeltagerne. Tilsvarende bør afslutning ligeledes ske i form af en samlet udmarch

af deltagere. Ved åbning og afslutning bør der benyttes fane, som bør anbringes synlig under hele arrangementet.

§2 Aldersbegrænsninger

For alle de angivne aldersgrænser gælder det, at man ser på, hvilket år man er født i og ikke den eksakte alder på konkurrencetidspunktet.

Eksempel: Hvis man fylder 12 år i 2013, er det muligt at stille op til U 12 mesterskaber i 2013, også selvom man er fyldt 12 år på det tidspunkt, hvor konkurrencen afvikles.

1. Senior	Åben for alle aldersklasser
2. U18	Årgang 1999-1998
3. U16	Årgang 2001-2000
4. U14	Årgang 2002
5. U13	Årgang 2003
6. U12	Årgang 2004
7. U11	Årgang 2005
8. U10	Årgang 2006
9. U9	Årgang 2007
10. U8	Årgang 2008
11. FST	FST 10 år: Årgang 2006 eller yngre
	FST 11 år: Årgang 2005 eller yngre
	FST 12 år: Årgang 2004 eller yngre
	FST 13-14 år: Årgang 2003 eller yngre
12. Senior hold	Åben for alle aldersklasser
13. 3. division	Åben fra U15 (ikke 1. div. Gymnast)
14. Hold U8, U10, U12 og U14	Nævnte årgang og en årgang yngre
15. Skill Cup	Åben fra U15 (ikke 1. div. gymnast).

§3 Tidspunkt for mesterskaber

Alle mesterskaber afholdes hvert år i løbet af konkurrencesæsonen, som går fra den 1. januar til den 31. december. Af hensyn til placering af NM, EM og VM m.v. kan en fast tidstermin ikke fastlægges.

Der henvises til www.gymdanmark.dk for de præcise datoer.

§4 Økonomiske vilkår

Ved alle konkurrencer betaler deltagerne selv for rejse og ophold.

Ved tilmeldingen betales et startgebyr til GymDanmark, som ikke tilbagebetales ved afbud. Ved eftertilmelding betales dobbelt gebyr.

For økonomiske vilkår for dommerne se afsnit 7, om retningslinjer for dommere.

§5 Arrangement af mesterskaber

UIG og GymDanmark står som arrangør af Danmarks mesterskaberne, Sjællands mesterskaberne og Jyllands mesterskaberne.

Mesterskabskonkurrencer tilbydes hvert år foreninger, som i samarbejde med UIG er ansvarlige for den praktiske gennemførelse.

Ved enhver konkurrence skal der gives gymnasterne lejlighed til opvarmning og afprøvning af redskaberne ca. 1 time før konkurrencens start.

Dommerkursus i forbindelse med konkurrencer starter 1,5 time før konkurrence start.

§6 Tilmelding

For såvel holdmesterskaber som for individuelle mesterskaber gælder det, at konkurrencerne er åbne for gymnaster, der har indløst GymDanmarks konkurrencelicens og i øvrigt opfylder kravene i GymDanmarks Fælles Konkurrencebestemmelser.

Ved tilmelding til mesterskaberne gælder følgende regler:

Tilmelding: Skal være GymDanmarks kontor i hænde senest 3 uger før konkurrencen. Herefter er der en uges mulighed for eftertilmelding mod betaling af dobbelt startgebyr.

Licens: Gymnasten skal have indløst licens og skal kunne bevise dette på konkurrencedagen, hvis det efterspørges af GymDanmarks arrangører.

Startgebyr: Skal indbetales til GymDanmarks kontor sammen med tilmeldingen.

Eftertilmelding: Ved for sen tilmelding/betaling betales **dobbelt start gebyr**.

Kapitel 2: Individuelle Mesterskaber

§7 Senior – DM, SM og JM

DM Senior i mangekamp (AA) afholdes på konkurrencens 1.dag, der også er kvalifikation til disciplinfinalerne, som afholdes på konkurrencens 2.dag. De 6 gymnaster med højest score i hvert redskab går videre til finalerne. Startordenen ved disciplinfinalerne er således: Jo højere placering i kvalifikationsrunden, desto senere startnummer.

SM og JM har kun én konkurrencedag, hvor både AA og disciplinfinaler afgøres i samme konkurrence.

§8 U18, U16, U14, U13, U12 - DM, SM og JM

DM, SM og JM i mangekamp (AA) har kun én konkurrencedag, hvor både AA og disciplinfinaler afgøres i samme konkurrence. Tilstræbes placeret i april.

Konkurrencerne bedømmes efter COP for juniorer. For U16, U14 og U13 er der desuden også et 3. divisions tillæg (se under værdisætning).

§9 U8, U9, U10, U11, U12, U13, U14 - DM, SM og JM

Ved de individuelle konkurrencer i overnævnte aldersgrupper er de først 4 trin *låste*, det vil sige at man skal køre samme trin i alle redskaber. Tilstræbes placeret i november.

Dvs. trin 1 i gulv, bensving, ringe hest, barre og reck.

Såfremt, man kan køre øvelser over trin 4, er trin 5, 6, 7 og FST'erne *åbne*.

Dvs. man kan vælge at køre 5 i gulv, bensving og ringe. 6 i hest og barre. FST 10 i reck.

Der er dog frit valg af specialøvelse ved begge muligheder.

§10 Trinmesterskaber

Alle gymnaster laver øvelser fra det samme trin, og har frit valg af en specialøvelse. Derudover kan man stille op i de forskellige FST'er, hvor der dog er fastsat et krav til specialøvelsen.

Der er ingen aldersbegrænsninger. I trinmesterskaber må gymnaster, som f.eks. er 15 eller 25 år gerne stille op. Der kåres en dansk mester i alle trin, f.eks. dansk mester i trin 4 og en dansk mester i FST 10 år.

Kapitel 3: Holdmesterskaber

§11 1. og 2. Division - kvalifikation og finaler

Der afholdes skiftevis i Vest- og Øst regionen en årlig holdkvalifikationskonkurrence. Konkurrenceformen er 6-4-3.

Konkurrencen bliver gennemført over to runder. De 4 bedste hold går videre til finalen i 1. Division. Resterende hold deltager i 2. Divisionsfinalen. Dette er kun gældende såfremt, der er mere end 7 hold, der deltager i kvalifikationen.

Det er tilladt at sammensætte hold med gymnaster fra flere foreninger på følgende betingelser:

1. En forening må kun indgå ét partnerskab i hver række gældende i hele konkurrenceåret.
2. Et sammensat hold kan aldrig ende på en bedre placering end eventuelle ikke sammensatte foreningshold fra de involverede foreninger. I så fald vil det sammensatte holds placering blive nedreguleret til en placering umiddelbart efter den dårligste placering af de ikke sammensatte foreningshold.

Hvis en forening trækker et hold i en konkurrence, hvor de har flere hold deltagende, vil det altid være det lavest rangerende hold, der vil blive trukket fra konkurrencen. *Eksempel: Hvis foreningen GymDanmark stiller med Gym1, Gym2 og Gym3, men ønsker at trække Gym2 fra konkurrencen fx pga skader, vil det altid på papiret være Gym3 der vil blive trukket.*

§12 3. division

Ved den normale 3. divisions konkurrence, bliver gymnasterne bedømt efter FIG Jr. Code of Point. Disse er suppleret med visse ækvivalente momenter (se §20).

Reglerne for sammensætning af hold er gældende (se §11)

§13 U8, U10, U12 og U14 – DM og RM

Regler ved alderskonkurrencerne er gældende ved holdturneringen (se §9). Der skal dog ikke udføres nogen specialøvelse til holdmesterskaberne.

Holdende dyster mod hinanden i grupperne U8, U10, U12 og U14.

De gældende regler er 8 på et hold, 8 stiller op, 3 tæller (8-8-3).

Reglerne for sammensætning af hold er gældende (se §11)

§14 Skill Cup

Der afholdes i 2015 en test konkurrence målrettet de hold, der normalt stiller op i 3. division. Holdene kan bestå af op til 8 gymnaster, og må inkludere begge køn. Afhængigt af antallet af tilmeldte hold inddeles holdene i grupper ved lodtrækning. Der konkurreres i

sædvanlige redskaber for MIG og holdene i en gruppe roterer samlet. I det følgende er konkurrence proceduren for en gruppe med 3 hold (A, B, og C) beskrevet.

4 gymnaster fra Hold A bliver enige om ét moment de alle skal udføre, dette offentliggøres til dommerne og gymnasterne udfører der på momentet i hurtig succession. Dommerne tildeler holdet 1 point for hvert godkendt moment. Derefter skal hold B og C vælge op til 4 gymnaster til at udføre det moment, der blev valgt af Hold A. De tildeles ligeledes 1 point for hvert godkendt moment. Når alle holdene har udført momentet får Hold B retten til at vælge et nyt moment og proceduren gentages. Når alle hold har haft vælgerretten går gruppen videre til næste redskab.

Dommerne kan vælge at tildele holdene 1 ekstra point per runde for en exceptionel bedrift eller fratrække holdene 1 point for en unødvendigt hasarderet bedrift. Hvis et moment ikke landes eller kan genkendes, giver det ikke point.

Vinderen af gruppen er holdet med den højeste samlede score.

Kapitel 4: Øvrige konkurrencer

§15 Diverse invitationskonkurrencer

GymDanmark/UIG kan vælge at afholde landskampe og invitationskonkurrencer med international deltagelse. Der fastsættes selvstændige regler for sådanne konkurrencer.

Kapitel 5: Fællesbestemmelser

§16 Trin 1-7

Disse trin er målrettet bredden, og forsøger desuden at skabe fundament for, at gymnasterne får det bedste udgangspunkt før de går til de frie øvelser. Trinene er delt op i to grupper.

De først 4 trin er *låste*, det vil sige at man skal køre samme trin i alle redskaber. Dvs. trin 1 i gulv, bensving, ringe hest, barre og reck.

Såfremt man kan køre øvelser over trin 4 er trin 5, 6, 7 og FST'erne *åbne*.

Dvs. man kan vælge at køre 5 i gulv, bensving og ringe. 6 i hest og barre. FST 10 i reck, såfremt alderskravet for FST er opfyldt.

Der er dog frit valg af specialøvelse ved begge muligheder.

Det er op til træneren at vurdere, hvilket trin hans gymnaster skal udføre ved konkurrencerne.

§17 Fremtidens Stjerne Trin "FST"

FST er målrettet vores allerbedste gymnaster. Disse øvelser er aldersbegrænset (se §2, 8), og der konkurreres i 7 discipliner: gulv, bensving, ringe, hest, barre, reck samt en specialøvelse.

Ved Trinmesterskaberne må træneren selv bestemme, hvorvidt gymnasterne er gode nok til at køre FST'erne. Der er dog et specialøvelsestrin tilknyttet.

Ved Hold, Individuelle og Årgangsmesterskaberne tilhører FST'erne gruppen med trin 5, 6 og 7. Det vil sige, man må selv blande dem ind i sin 6 kamp sammen med disse trin.

Krav til specialøvelse i FST

<u>FST trin</u>	<u>SP-ØV trin</u>
FST 10 år	SP-ØV 3
FST 11 år	SP-ØV 4
FST 12 år	SP-ØV 4
FST 13-14 år	SP-ØV 5

Derudover medtages, med inspiration fra det amerikanske konkurrencesystem, 2 redskaber mere: 1. ringe-styrke og 2. trampolin (der udføres 2 øvelser i trampolin, en basis og en aldersbestemt serie).

Disse ekstra redskaber vil blive bedømt til hver FST-samlinger, og de vil ikke tælle med i konkurrenceresultaterne. Årsag: det vil forlænge konkurrencen for alle deltagende.

§18 Specialøvelserne (sp-øv)

Laves ved alle individuelle konkurrencer i Danmark. Man vælger selv, hvilket trin man vil lave, undtagen i FST-systemet, hvor der er fastsat et trin ved Trinmesterskaberne (se §19).

§19 Tillæg til U14 ved frie øvelser

Der bedømmes efter de til enhver tid gældende nordiske bedømmelsesregler for youth, hvilket for tiden svarer til FIG's junior-CoP med nedenstående særlig tabel for korte øvelser:

7-8 momenter	giver 10 points
6 momenter	giver 8 points
5 momenter	giver 7 points
4 momenter	giver 6 points
3 momenter	giver 3 points
0-2 momenter	giver 0 points

og tilladt højde på hesten på 125cm, 130cm eller 135cm (mod normalt 135cm).

§ 20 Tillæg til holdturneringen i 3. division

Ved hold konkurrencen i 3. division gælder tillægget til U14 (se §19). Der kan i øvrigt suppleres med momenter fra følgende liste, som vil tælle med i antallet af momenter og kan bruges til at opfylde kravene til de 5 grupper.

Udover sædvanlige momentværdier fra FIG CoP, introduceres der et "a" (lille a) der har værdi: a = 0,0.

	Moment beskrivelse	Gruppe	Værdi
Gulv	– Araberspring	IV	A
	– Baglæns rulle gennem flygtig håndstand	I	A
Bensving	– "Pissevisker" ind fra hesteenden til bøjlerne	I	A
	– Kreds i vekselstøt (1 hånd på læder og en på bøjle)	II	A
	– "Kredsafsving" = fra ridesiddende med benene på hver sin side af 1 bøjle, halv kreds med modsatrettet ¼ vending til stå med siden mod hest	V	a
Ringe	– Opstemning fra hængende til støt (Jættehævning)	IV	A
	– Håndstand (2s) uden støtte på wire vil opfylde krav Grp. II	II	-
	– Sammenlukket baglæns eller forlæns salto	V	a
Barre	– Indtræk i bagudsving fra overarme til støt	II	A
	– Hængekip fra støt til overarme eller støt - kun én tæller	III	A
	– Moy til overarmshængende	III	A
	– Opstemning med bøjede arme og krop - også spredte ben	I	A
	– Rundsvingsafsving	V	a
	– Sammenlukket baglæns eller forlæns salto	V	a
Reck	– Kip og/eller hængekip til støthængende - begge må laves	III	A
	– Kip og/eller hængekip til støthængende - begge må laves	III	A
	– Sammenlukket baglæns eller forlæns salto	V	A
	– Fodmølleafsving	V	a
	– Sammenlukket baglæns eller forlæns salto	V	a
		V	a

Endvidere gælder følgende regler for opfyldelse af kravet til gruppe V (afsving):

a-afsving = 0,0

A-afsving = 0,3

B-afsving eller sværere = 0,5

§21 Krav til redskabsopstillinger ved Trin konkurrencer

Ifølge det Danske Trin System, skal alle redskabs opstillinger være til rådighed under alle konkurrencer, og den afholdene klub skal stille en person til rådighed ved hesten til at hjælpe trænerne med de mange forskellige opstillinger under hele opvarmningen samt hele konkurrencen.

Uddybende forklaring:

Gulv: Almindelig 14x14 gulv.

Bensving: 1) Svamp 2) Gulv hest uden bøjler / alm hest, hvor man kan tage bøjlerne af. I en udviklingsproces vil der til nogle konkurrencer være en 80% bensvingshest til valgfri afbenyttelse, af alle gymnaster under hele konkurrencen.

Ringe: Madrasser til at lægge under til de små gymnaster.

Hest: En tilløbsbane, en spring kategori i hver ende (Hest/Podie).

Specialøvelser: Håndstands bøjler må max være 20 cm. Fra gulv til øverste punkt, hvor man holder hånden.

Den ene ende: Hest, trampolin og springbrætter, samt et podie af måtter eller en stor air madras. Trin: 4,6,7 og FST 13/14.

Den Anden ende: Madrasser og springbræt. Trin: 1,2,3,5 og FST 10, 11, 12.

PS: Kun ét springbræt til jurtjenko springene er nødvendig.

Barre: Almindelig barre. (Evt. en ekstra lav barre til de små trin).

Reck: 1) Almindelig Reck. (Der skal være mulighed for at lande til stå, på rimelige faste madrasser og ligeledes mulighed for at lægge ekstra madrasser ind).

2) Glat stroppe reck.

Special Øvelserne: Udføres På Gulvet og der skal være håndstands bøjler til stede.

Kapitel 6: Værdisætning

§22 Trinsystem

Trin	Udgangs karakter	Bonus point: dels 1 & 2
1	6.0	
2	7.5	
3	9.0	
4	10.5	0.5/1.0
5	12.0	0.5/1.0
6	13.5	0.5/1.0
7	15.0	0.5/1.0

§23 Specialøvelsen

Trin	Udgangs karakter
1	8.0
2	10.0
3	13.0
4	16.0
5	20.0

§24 Fremtid Stjerne Trin

FST/Redskaber	Gulv	Bensving	Ringe	Hest	Barre	Reck
FST 10 år	14.00	14.00	14.00	10.50	14.00	14.00
FST 11 år	16.00	16.00	16.00	12.00	16.00	16.00
FST 12 år	18.00	18.00	18.00	13.50	18.00	18.00
FST 13-14 år	20.00	20.00	20.00	15.00	20.00	20.00

§25 Dommere

UMIG udpeger dommere til alle DM-, SM- og JM- konkurrencer.

Der udpeges 2 D-dommere og 4 E-dommere ved det individuelle senior-DM, og ved kvalifikationsholdkonkurrencen og 1.divisionsfinalen. I disciplinfinalerne ved det individuelle senior-DM benyttes 2 D-dommere og 6 E-dommere.

Ved alle andre konkurrencer med frie øvelser udpeges 2 D- og 2 E-dommere i hver.

Ved trinmesterskaber og årgangsmesterskaber udpeges 2 dommere i hver disciplin.

§26 Dispensationsregler

Udvalget for Idrætsgymnastik kan dispensere fra ovennævnte paragraffer efter skriftlig ansøgning.

6. Retningslinjer for dommere

Uddannelse

- Alle dommere, der ønsker at dømme mesterskaber i idrætsgymnastik i Danmark, skal have gennemgået et nationalt eller internationalt dommerkursus.
- Dommerne forpligter sig desuden til løbende at holde sig opdateret om eventuelle ændringer af de gældende reglementer, bl.a. gennem deltagelse i dommerbriefinger i forbindelse med de enkelte konkurrencer.

Aflønning

- Udvalget for Idrætsgymnastik tildeler dommerne 150 kr. i godtgørelse pr. dag/konkurrenceomgang, som de dømmer.
- Der kan i nogle tilfælde blive tildelt dommerne sponsorgaver fra værtsforeningen.

Dækning af omkostninger

- Udvalget for Idrætsgymnastik dækker dommernes udgifter til transport til og fra konkurrencestedet, samt forplejning under konkurrencen og eventuel deltagelse i banket.
- Transportudgifter dækkes altid med et beløb, der højst svarer til billigste togbillet. Dog kan UIG i særlige tilfælde dække yderligere transportudgifter – dog dækkes kørsel alene i egen bil normalt ikke. Ved kørsel i egen bil skal det derfor tilstræbes, at dommerne i givet fald følges ad i én og samme bil, eller kører sammen med trænere og gymnaster fra samme område, hvor de bor. I sidste tilfælde dækkes kun den andel af udgifterne til transporten, som antallet af dommerne udgør.
- Rejseafregninger skal indsendes eller afleveres til UIG's økonomiansvarlige senest tre uger efter konkurrencen er afholdt, ellers kan refusion ikke garanteres.
- Eventuelle udgifter til overnatning og øvrig forplejning i forbindelse med konkurrencer dækkes inden for rimelighedens grænser af UIG.
- Udgifter til dommernes deltagelse i nationale dommerkurser dækkes ikke af UIG, men af dommerens forening, kommune, sponsorer m.fl.

Påklædning

Ved alle nationale mesterskaber gælder følgende dresscode:

- Kvindelige dommere skal være iklædt mørkeblå eller sorte bukser eller nederdel, hvid skjorte, sort eller mørkeblå jakke eller trøje.
- Mandlige dommere skal være iklædt grå eller mørke bukser, ensfarvet bluse, T-shirt, skjorte samt mørk jakke, blazer eller pullover og mørke sko.
- Ved Nordiske Mesterskaber, landskampe invitationskonkurrencer o. lign. skal dommerne være klædt som nævnt ovenfor, dog således, at de mandlige dommere skal bære skjorte, slips og jakke/blazer.

Forpligtelser

- Dommerne forpligter sig til at følge FIG's regler både for så vidt angår det tekniske reglement som dommerkodeks.
- Endvidere forpligtiger de sig til at følge nationale regler fastsat af DIF, GymDanmark og UIG.

7. Diverse

7.1 REFUNDERING AF UDGIFTER

Ved refundering af udgifter som GymDanmark betaler, såsom trænertransport til samlinger og lejre (jf. desuden ovenstående bestemmelser) gøres følgende:

1. På www.gymdanmark.dk downloades rejseafregningsblanket.
2. Denne udfyldes afhængigt af, hvilke udgifter man har haft, og bilag for udgifterne vedlægges, medmindre det gælder kørsel i egen bil.
3. Den udfyldte rejseafregningsblanket skal underskrives af Ralf Petersen, hvilket kan gøres enten ved direkte henvendelse ved det pågældende arrangement eller ved at indsende rejseafregningen samt bilag til Ralf Petersen **hurtigst muligt efter arrangementet og seneste 3 uger efter.**

Indsendes rejseafregningen senere end 3 uger efter arrangementet kan man på grund af interne regnskabsprocedurer i GymDanmark ikke være sikker på at få dækket sine udgifter fuldt ud.

HUSK at UIG kun dækker rejseomkostninger svarende til billigste DSB billet. Vi opfordrer derfor så vidt muligt til, at trænere og dommere sørger for at rejse på gruppebilletter eller ved samkørsel i egen bil.

Spørgsmål kan rettes til Ralf Petersen rpe@gymdanmark.dk.