



---

## Indholdsfortegnelse

<b>Velkommen til en ny Trampolin sæson.....</b>	<b>2</b>
<b>Aktivitetsudvalget for Trampolin og Tumbling.....</b>	<b>3</b>
<b>Her finder du information om Trampolin .....</b>	<b>4</b>
<b>TRAMPOLINAKTIVITETER.....</b>	<b>6</b>
<b>Klubtræf – for hele klubben .....</b>	<b>6</b>
<b>Dan Cup – en Cup konkurrence .....</b>	<b>13</b>
<b>Danmarksmesterskaber 2017.....</b>	<b>16</b>
<b>Tilmeldingsprocedure .....</b>	<b>19</b>
<b>Tilmeldingsgebyrer 2016/2017 - Trampolin.....</b>	<b>21</b>
<b>Mærkeøvelser .....</b>	<b>23</b>
<b>Elitearbejdet og landshold.....</b>	<b>27</b>
<b>Internationale obligatoriske øvelser .....</b>	<b>28</b>
<b>Kursusstruktur .....</b>	<b>29</b>
<b>.....</b>	<b>30</b>
<b>Oversigt over sektioner .....</b>	<b>34</b>



---

## **Velkommen til en ny Trampolin sæson**

Gem denne Trampolinhåndbog og brug den som opslagsværk hele sæsonen.

Vær opmærksom på, at der kan ske ændringer i løbet af sæsonen. Ændringer vil blive annonceret i GymDanmarks nyhedsbrev og aktivitetskalenderen for Trampolin vil løbende blive opdateret på GymDanmarks hjemmeside [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk).

### **Rigtig god sæson 2016/2017**

### ***Trampolin og Tumbling udvalget***

		Telefon	E-mail
Formand	Marianne Knudsgård	20 85 56 72	mak@gymdanmark.dk
Næstformand	Daniel D. Vidstrup	26 62 85 49	dvi@gymdanmark.dk
Økonomisk ansvarlig	Rikke Holmslykke	31 16 11 21	rhoe@gymdanmark.dk
Formand for Uddannelsessektionen	Sarah Müller	28 49 26 76	smu@gymdanmark.dk
Formand for Breddesektionen	Line Bangsgaard	28 96 07 77	lba@gymdanmark.dk
Formand for Konkurrencesektionen	Trine Frederiksen	27 26 70 76	tfr@gymdanmark.dk
TUES-formand	Flemming Kaas	59 50 75 29	fkaa@gymdanmark.dk
TRES-formand	Peter Jensen	27 20 37 33	pje@gymdanmark.dk

Telefon GymDanmark 43 26 26 01  
E-mail [info@gymdanmark.dk](mailto:info@gymdanmark.dk)

Telefontid mandag-torsdag, kl. 9:30-15:30, fredag, kl. 9:30-14:30

Hjemmeside [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk) og [www.gymtranet.dk](http://www.gymtranet.dk)

---



## Aktivitetsudvalget for Trampolin og Tumbling

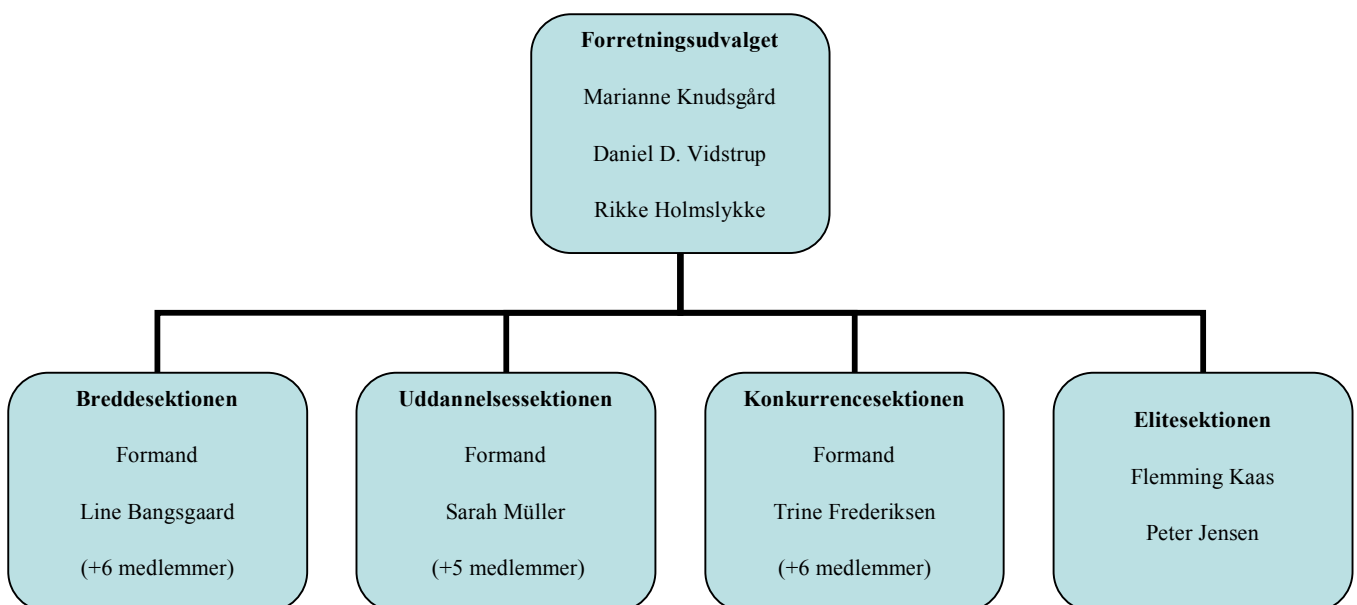
Aktivitetsudvalget er ansvarligt for alle trampolin aktiviteter i GymDanmark.

Udvalget består af 6 medlemmer, som alle bliver valgt på det årlige aktivitetsmøde i oktober/november måned, samt 2 repræsentanter i GymDanmarks Elitesektion (1 repræsentant for Trampolin og 1 repræsentant for Tumbling).

3 af udvalgets medlemmer er desuden formænd for henholdsvis

Uddannelsessektionen, Konkurrencesektionen og Breddesektionen.

De resterende 3 udvalgsmedlemmer udgør Forretningsudvalget. Udvalgets struktur ser skematisk således ud:



Herudover har TFU den løbende kontakt til GymDanmarks Forbundsledelse.

### **Forretningsudvalget (TFU)**

Ansvarlig for de daglige administrative ad hoc opgaver, som ikke kan placeres undersektionerne samt daglige økonomiske forhold, Trampolinhåndbogen og PR, m.v.

### **Breddesektionen (TBU)**

Ansvarlig for breddeaktiviteter som f.eks. fællestræninger, senior træf og klubtræf.



### **Elitesektionen (TUES og TRES)**

Ansvarlig for eliteaktiviteter, dvs. landshold, juniorlandshold samt talentklubordningen.

### **Konkurrencesektionen (TTU)**

Ansvarlig for afviklingen af aktiviteter med et tydeligt konkurrencemoment, f.eks. Dan Cup og DM. Ansvarlig for uddannelse af dommere, vedligeholdelse af mesterskabs-reglement samt konkurrenceregler.

### **Uddannelsessektionen (TUU)**

Ansvarlig for uddannelse af trampolininstruktører i forbundet.

## **Her finder du information om Trampolin**

### **GymDanmarks nyhedsmail**

Tilmeld dig Nyhedsmailen via GymDanmarks hjemmeside og få alle nyheder om trampolin direkte pr. e-mail, så ved du besked, hver gang der sker noget nyt.

### **GymDanmarks hjemmeside**

[www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk) og  
[www.gymtranet.dk](http://www.gymtranet.dk)

På GymDanmarks hjemmeside på adressen [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk) og [www.gymtranet.dk](http://www.gymtranet.dk) findes mange relevante oplysninger, både om gymnastikforbundet og om trampolin.

Her findes:

- Håndbogen
- Stævnekalenderen
- Deltagerlister
- Resultatlister
- Adresselister
- Kursusbeskrivelser og
- Nyhedssider

Her kan du også tilmelde til konkurrencer og kurser.



## Trampolinaktiviteter

### Konkurrencer

(ansvarlige sektioner: TBU/TTU)

- Klubtræf  
En Cup-konkurrence for hele foreningen. Klubtræf består af 3 delkonkurrencer (TBU)
- Senior træf (TBU)
- Dan Cup  
En Cup-konkurrence, der består af 4 delkonkurrencer (TTU)
- Danske mesterskaber  
Individuelt, synkront og for hold (TTU)

### Andre aktiviteter

(ansvarlig sektion: TBU)

- Fællestræninger
- Sommerlejrene
- Mærkeprøver og Hoppegøjen

### Træneruddannelser

(ansvarlig sektion: TUU)

- Trampolininstruktørkurser
- Workshops
- Ungdomskursus for kommende trænere

### Dommer og beregneruddannelser

(ansvarlig sektioner: TTU)

- Dommeruddannelse
- Beregneruddannelse

### Eliteaktiviteter

(ansvarlige sektioner: TRES/TUES)

- Talentudvikling
- WAGC Team
- Junior og landsholdgruppe



## TRAMPOLINAKTIVITETER

### Klubtræf – for hele klubben

Har du aldrig været til en konkurrence før? Vil du bare konkurrere for sjov? Træner du frem mod at deltage i en Dan Cup? Vil du gerne kæmpe for din klub?

Så er Klubtræf lige noget for dig! Her kan du tage af sted med alle de springere, du kender fra din klub – både dem, som har sprunget i mange år og dem, som først lige er begyndt. Klubtræf er nemlig en klubturnering, hvor alle i klubben kan deltage. Formålet er først og fremmest at have en sjov eftermiddag sammen, men også at konkurrere på et afslappet niveau.

### **Regler**

Landet er delt ind i 4 områder, således at transporten til den nærmeste Klubtræf er så lille som mulig. Der er 3 stævnedage i hvert område. Den klub, der har flest point, når alle 3 stævner er afviklet, vinder. Et af de 3 stævner i hvert område er et synkronstævne.

### **Optjening af klub-point**

Foreningen optjener klub-point for klubbens 10 bedste springere til hvert stævne efter skalaen nedenfor.

Bemærk, Område 1 har ikke klub-point.

Placering	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cup-point	34	31	28	25	22	20	18	16	14	12
Placering	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Cup-point	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Ved hvert stævne findes de individuelle nr.1, 2 og 3 i hver række.

**Man må gerne deltage i flere områders Klubtræf.**

Der er ingen obligatoriske spring eller obligatorisk øvelse, og vanskeligheden tæller i begge øvelser – med andre ord er der to frie øvelser. Man kan kun deltage i den række, hvor man **hører til aldersmæssigt** - dog er det tilladt i synkron at rykke op til en hvilken som helst række, hvis den, man springer sammen med, er berettiget til at springe i denne gruppe. Der er en maksimum vanskelighed i hver række. Springer man sværere end dette, opnås kun maksimumvanskeligheden – der er ikke noget fradrag for at overskride vanskelighedsgrænsen.

Man kan tilmelde springere efter alder og kunnen. Se de følgende sider.



## Tilmelding til Klubtræf

Indbydelse til Klubtræf vil blive udsendt via GymDanmarks Nyhedsmail.

Tilmelding til Klubtræf sker som beskrevet under tilmeldingsprocedurer i denne håndbog.

### OMRÅDE 1 - Region GymHovedstaden

#### Række A+

- Ingen aldersbegrænsning
- 10 spring
- Ingen vanskelighedsbegrænsning
- Rækken er for springere, som stiller op i række A og B i Dan Cup

#### Række A

- Født i 2001 eller tidligere for konkurrencer i 2016
- Født i 2002 eller tidligere for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

#### Række B

- Født i 2001 eller tidligere for konkurrencer i 2016
- Født i 2002 eller tidligere for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 2,5
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

#### Række C

- Født i 2002 eller senere for konkurrencer i 2016
- Født i 2003 eller senere for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

#### Række D

- Født i 2002, 2003, 2004, 2005 eller 2006 for konkurrencer i 2016
- Født i 2003, 2004, 2005, 2006 eller 2007 for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,0
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

#### Række E

- Født i 2002, 2003, 2004, 2005 eller 2006 for konkurrencer i 2016
- Født i 2003, 2004, 2005, 2006 eller 2007 for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 0,8
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

#### Række F

- Født i 2002, 2003, 2004, 2005 eller 2006 for konkurrencer i 2016
- Født i 2003, 2004, 2005, 2006 eller 2007 for konkurrencer i 2017
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,5
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer



### Række G

- Født i 2007 eller senere for konkurrencer i 2016
- Født i 2008 eller senere for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 1,2
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række H

- Født i 2007 eller senere for konkurrencer i 2016
- Født i 2008 eller senere for konkurrencer i 2017
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,3
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række I

- Født i 2009 eller senere for konkurrencer i 2016
- Født i 2010 eller senere for konkurrencer i 2017
- 6 spring
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

## OMRÅDE 2 – Region GymSjælland

### Række A+

- Ingen aldersbegrænsning
- 10 spring
- Ingen vanskelighedsbegrænsning
- Rækken er for springere, som stiller op i række A og B i Dan Cup

### Række A

- Født i 2001 eller tidligere for konkurrencer i 2016
- Født i 2002 eller tidligere for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

### Række B

- Født i 2001 eller tidligere for konkurrencer i 2016
- Født i 2002 eller tidligere for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 2,5
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer





### Række C

- Født i 2002 eller senere for konkurrencer i 2016
- Født i 2003 eller senere for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

### Række D

- Født i 2002, 2003, 2004 eller 2005 for konkurrencer i 2016
- Født i 2003, 2004, 2005 eller 2006 for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,0
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række E

- Født i 2002, 2003, 2004 eller 2005 for konkurrencer i 2016
- Født i 2003, 2004, 2005 eller 2006 for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 0,8
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række F

- Født i 2002, 2003, 2004, 2005 eller 2006 for konkurrencer i 2016
- Født i 2003, 2004, 2005, 2006 eller 2007 for konkurrencer i 2017
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,5
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række G

- Født i 2006 eller senere for konkurrencer i 2016
- Født i 2007 eller senere for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 2,0
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række H

- Født i 2007 eller senere for konkurrencer i 2016
- Født i 2008 eller senere for konkurrencer i 2017
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,3
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række I

- Født i 2009 eller senere for konkurrencer i 2016
- Født i 2010 eller senere for konkurrencer i 2017
- 6 spring
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer
- Der optjenes ikke klubpoint i denne række



**OMRÅDE 3 – Region GymFyn & Region GymSyddjylland**

**Række A**

- Født i 2001 eller tidligere for konkurrencer i 2016
- Født i 2002 eller tidligere for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

**Række B**

- Født i 2001 eller tidligere for konkurrencer i 2016
- Født i 2002 eller tidligere for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 2,5
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

**Række C**

- Født i 2002 eller senere for konkurrencer i 2016
- Født i 2003 eller senere for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

**Række D**

- Født i 2002, 2003, 2004, 2005 eller 2006 for konkurrencer i 2016
- Født i 2003, 2004, 2005, 2006 eller 2007 for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 2,5
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

**Række E**

- Født i 2002 eller senere for konkurrencer i 2016
- Født i 2003 eller senere for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 1,2
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

**Række F**

- Født i 2001 eller senere for konkurrencer i 2016
- Født i 2002 eller senere for konkurrencer i 2017
- 6 spring – **INGEN SALTOER**
- Maksimal vanskelighed 0,5
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

**Række G**

- Født i 2004 eller senere for konkurrencer i 2016
- Født i 2005 eller senere for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 1,2
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

**Række H**

- Født i 2004 eller senere for konkurrencer i 2016
- Født i 2005 eller senere for konkurrencer i 2017
- 6 spring – **INGEN SALTOER**



- Maksimal vanskelighed 0,5
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

#### Række I

- Født i 2006 eller senere for konkurrencer i 2016
- Født i 2007 eller senere for konkurrencer i 2017
- 6 spring – **INGEN SALTOER**
- Maksimal vanskelighed 0,5
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### OMRÅDE 4 – Region GymMidtjylland & Region GymNordjylland

#### Række A

- Ingen aldersbegrænsning
- Ingen vanskelighedsbegrænsning
- 10 spring

#### Række B

- Født i 2001 eller tidligere for konkurrencer i 2016
- Født i 2002 eller tidligere for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 2,5
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

#### Række C

- Født i 2002 eller senere for konkurrencer i 2016
- Født i 2003 eller senere for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

#### Række D

- Født i 2002, 2003, 2004, 2005 eller 2006 for konkurrencer i 2016
- Født i 2003, 2004, 2005, 2006 eller 2007 for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 2,5
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

#### Række E

- Født i 2002 eller senere for konkurrencer i 2016
- Født i 2003 eller senere for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 1,2
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer



### Række F

- Ingen aldersbegrænsning
- Række for børn på særlig vilkår (handicap)
- 6 spring
- Ingen vanskelighedsbegrænsning
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række G

- Født i 2004 eller senere for konkurrencer i 2016
- Født i 2005 eller senere for konkurrencer i 2017
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 1,2
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Dommere

Ved klubtræf skal klubben stille med følgende antal dommere afhængigt af antal tilmeldte springere:

0 - 6 springere: Ingen dommer/beregner.

7 - 10 springere: 1 dommer/beregner.

11 - 20 springere: 2 dommere/beregnere.

21 - 29 springere: 3 dommere/beregnere.

Over 29 springere: 4 dommere/beregnere.

Hvis der tilmeldes for få dommere/beregnere skal der betales 250 kr. pr. manglende dommer/beregner.

### Klubtræf 2016/2017

Dato og sted for Klubtræf og Seniortræf kan løbende ses på [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk)  
Breddesektionen er ansvarligt for afviklingen af Klubtræf.

### Række H

- Født i 2004 eller senere for konkurrencer i 2016
- Født i 2004 eller senere for konkurrencer i 2017
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,8
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række I

- Født i 2006 eller senere for konkurrencer i 2016
- Født i 2007 eller senere for konkurrencer i 2017
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,5
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer



## Senior træf

Et træf for alle springere over 18 år, der vil være rækker hvor alle kan deltage. Efter konkurrencen mødes vi til fest/hygge og fællesspisning.

Breddesektionen er ansvarligt for afviklingen af Senior træf.

## Dan Cup – en Cup konkurrence

Dan Cup er en turnering på 4 konkurrencer, der afholdes landsdækkende i perioden fra 01.01.17 til 31.12.17.

Der springes i 8 rækker: Herre A, Dame A, Herre B, Dame B, Herre C, Dame C, Herre D og Dame D. I rækkerne A og B er der ingen alderskriterier.

Efter de 4 konkurrencer kåres der individuelle guld, sølv og bronze vindere i 4 aldersrækker, ligesom den mest vindende forening kåres.

## Alders og obligatoriske krav til 1. øvelse

Rækker	Krav	Alder
Herre A og Dame A	FIG A, 4 tællende spring med vanskelighed i 1. øvelse	Ingen alderskriterier
Herre B og Dame B	FIG B	Ingen alderskriterier
Herre C og Dame C	Minimum 4 saltospring	Født 2003 eller tidligere
Herre D og Dame D	Minimum 4 saltospring	Født 2004 eller senere

(Saltospring er defineret ved minimum 270 graders rotation)

## Gennemgående konkurrencer 2017

Rækker	Alder
Senior Herre og Dame	Minimum 18 år (født 1999 eller tidligere)
U17 Herre og Dame	15, 16 og 17 år (født år 2000-2002)
U14 Herre og Dame	13 og 14 år (født år 2003-2004)
U 12 Herre og Dame	12 år eller yngre (født år 2005 eller senere)



Efter den 4. Dan Cup kåres vinderne i de gennemgående konkurrencer, både individuelt og for klub.

**Klubkonkurrence:**

10 bedste pointscorer for en klub ved en konkurrence, tæller til klubresultatet. De 3 bedste resultater over året tæller.

**Point givning:**

Point er individuelle og der kan optjenes point i flere rækker over året, springerne kan således rykke mellem rækkerne, uden det har betydning for deres resultat i den gennemgående konkurrence.

Pointskala	A-rækken	B-rækken	C og D-rækken
1. plads	40	30	20
2. plads	36	27	18
3. plads	32	24	16
4. plads	28	21	14
5. plads	24	18	12
6. plads	20	15	10
7. plads	16	12	8
8. plads	12	9	6
9. plads	10	7	4
10. plads	7	5	3
11. plads	4	3	2
12. plads	3	2	1



### Dan Cup kalenderen 2017

Der tages forbehold for ændringer – tjek derfor altid [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk)

Dato	Konkurrence	Sted	Tilmeldingsfrist
11.03.17	Dan Cup 1	Haslev	20.02.17
29.04.17	Dan Cup 2	Haslev	09.04.17
07.10.17	Dan Cup 3	Odense	17.09.17
04.11.17	Dan Cup 4	Odense	15.10.17

#### Finaler:

Ved alle Dan Cup startes fra 0 point i finalen, scoren fra indledende runde føres således **ikke** over (ved færre end 10 springere i rækken, føres point fra indledende med i finalen)

#### Udenlandske springere:

Udenlandske klubber kan deltage i Dan Cup. Ved beregningen af det enkelte stævne vurderes udenlandske klubspringere på linje med de danske og kan opnå medalje. Antallet af springere i finalen udvides, så de (max.) 8 bedste springere fra danske klubber deltager.

Ved beregningen af Dan Cup-point, trækkes de udenlandske klubspringere ud af resultatlisten, inden der tildeles Cup-point.

#### Konkurrenceregler:

Hvis du ønsker en uddybning af konkurrence og mesterskabsreglementet henvises til

<http://www.gymtranet.dk/discipliner/trampolin/reglementer/> hvor dette kan downloades.

Konkurrencesektionen er ansvarlig for afholdelsen af Dan Cup.



### Danmarksmesterskaber 2017

Der springes Danmarksmesterskaber i følgende rækker:

- **U12 individuelt**  
springere 12 år eller yngre (født 2005 eller senere)
- **U12 synkront**  
springere 12 år eller yngre (født 2005 eller senere)
- **U14 individuelt**  
springere 13 eller 14 år (født 2003 eller 2004)
- **U14 synkront**  
springere 14 år eller yngre (født 2003 eller 2004)
- **U17 hold**  
springere 17 år eller yngre (født 2000 eller senere)
- **U17 individuelt**  
springere 15, 16 eller 17 år (født 2000, 2001 eller 2002)
- **U17 synkront**  
springere 17 år eller yngre (født 2000 eller senere)
- **Senior individuelt**  
født 2004 eller tidligere
- **Senior synkront**  
født 2004 eller tidligere
- **Senior hold**  
født 2004 eller tidligere



**I 1. øvelse individuelt og synkron kræves:**

U12	10 forskellige spring, heraf mindst 4 forskellige saltoer på minimum 270°. Øvelsen skal indeholde en sammenbøjet baglæns salto og en valgfri barani
U14	10 forskellige spring, heraf mindst 6 forskellige saltoer på minimum 270°. Et spring skal være en baglæns salto med 1/1 skrue eller en forlæns salto med 1½ skrue.
U17	Den internationale B-øvelse: 9 spring med salto (mindst 270°) mindst et dobbeltspring (720°) landing på mave eller ryg, salto fra mave eller ryg (mindst 270°) salto med skrue på minimum 540° 2 valgfrie spring markeret med en stjerne i øvelsesbeskrivelsen tæller vanskelighed i 1. øvelse. Disse 2 spring kan ikke give vanskelighed i 2. øvelse.
Senior	Den internationale A-øvelse 10 forskellige saltoer på minimum 270°, heraf mindst en forlæns eller baglæns dobbelt salto (720°) med eller uden skrue. 4 valgfrie spring markeret med en stjerne i øvelsesbeskrivelsen tæller vanskelighed i 1. øvelse. Disse 4 spring kan ikke give vanskelighed i 2. øvelse.

**I obligatoriske øvelser for hold kræves:**

U17-hold	Samme krav som til DM U14 individuelt og synkront eller samme krav til DM U17 individuelt.
Senior-hold	International A eller B øvelse 4 valgfrie spring markeret med en stjerne i øvelsesbeskrivelsen tæller vanskelighed i 1. øvelse. Disse spring kan ikke give vanskelighed i 2. øvelse.



I 2017 holdes der Danmarksmeesterskaber på følgende dage:

Dato	Konkurrence	Sted	Tilmeldingsfrist
25.02.17	DM U17 Hold	Haslev	05.02.17
25. og 26.03.17	DM U12 individuelt + synkron DM U14 individuelt + synkron DM U17 individuelt + synkron	Holstebro	05.03.17
20.05.17	DM Senior individuelt +synkron	Odense	30.04.17
25.11.17	DM senior Hold	Haslev	05.11.17

\* Ved DM U12, DM U14 og DM U17 individuelt kan gymnaster kun stille op i deres egen aldersgruppe. I synkron kan gymnaster stille op i en række, deres egen eller rækkerne for ældre gymnaster. Der må kun stilles op i én række.

### Finaler

Ved alle DM startes fra 0 point i finalen, scoren fra indledende runde føres således **ikke** over.

### Kvalifikation til finaler ved både Dan Cup og DM

Maksimalt 2/3 af deltagerne i de enkelte rækker kan kvalificere sig til finalen.

Fordelingen sker efter nedenstående tabel:

Antal springere	1-3	4	5-6	7	8-9	10	11⇒
Finalepladser (max 8)	Alle	3	4	5	6	7	8

Konkurrencesektionen er ansvarlig for afholdelse af DM



### Dommere til DM og Dan Cup

Klubberne skal selv stille med kvalificerede dommere til alle Dan Cups og DM i ungdomsrækkerne. Konkurrencesektionen betaler for kampleder og beregner

Klubberne skal tilmelde dommere efter følgende kriterier:

Gymnaster	Dommere
0 til 2	0
3 til 7	1
8 til 14	2
15 til 21	3
22 eller flere	4

Manglende dommer koster kr. 1000 pr. dommer.

### Tilmeldingsprocedure

Tilmeldinger og betaling til konkurrencer skal være nået frem til forbundets sekretariat **senest søndag aften 3 uger før** en konkurrence.

Tilmelding **skal** foretages via GymDanmarks hjemmeside [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk)

Betaling skal ske via Dankort eller netbank betaling (på tilmeldingsbekræftelsen vil der være angivet en betalingsstreng) **snarest muligt efter tilmeldingen.**

Hvis der skal rykkes for betaling vil der blive beregnet rykkergebyr.

Husk i givet fald en kopi af indbetalingskvitteringen.

**Hvis der ikke er betalt for deltagelse vil springerne ikke kunne deltage i konkurrencen.**

**Tilmeldingen skal altid indeholde:**

- springerens licensnummer (DM og Dan Cup)
- springerens navn og fødselsår (Klubtræf)
- klubbens navn
- klubbens kontaktperson for konkurrencen
- evt. dommere

Se reminderen på [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk).



**Husk** i øvrigt at bruge samme navn hver gang, f.eks. mellemnavn / ikke mellemnavn. Det gælder især Dan Cup og Klubtræf, hvor der skal laves en navneliste med point.

### **Tips og tricks til indtastningen**

Hertil kommer nogle små fiduser, der kan gøre tastearbejdet lettere, og måske endda spare "musearmen" lidt:

- I den første tabel *Vælg din medlemsforening* kan man ved at trykke det første bogstav i klubbens navn komme ned i det rigtige område af tabellen. Herefter kan man så

med *Page down* eller *piletaster* hurtigt finde frem til sin egen forening

- Man kan bruge *tabulatortasten* til at skifte til næste felt
- Når *Konkurrence* er markeret, kan man igen ved tastning af første bogstav eller brug af piletaster komme frem til den rigtige konkurrence
- Det samme er muligt ved indtastning af *Række*, når *Vælg række* er markeret
- Under *Køn* er det nok blot at trykke "m" eller "k".



### Tilmeldingsgebyrer 2016/2017 - Trampolin

#### Klubtræf sæsonen 2016/17

**NB!** I 2016 er arrangementsgebyret 60 kr. I 2017 stiger det til 85 kr. Begynderlicens træder først i kraft i sæson 2017/2018, hvorfor der i sæson 2016/2017 stadig er gebyr for licensfrie konkurrencer.

Gebyrerne pr. springer er som følger:

Startgebyr	95 kr.
Arrangementsgebyr	60/85 kr.
Licensgebyr (kun for springere uden licens)	35 kr.

Da Klubtræf betragtes som en serie, betales der kun startgebyr for den først Klubtræf der deltages i pr. område pr. sæson.

#### DanCup sæsonen 2017

DanCups bliver betragtet som en serie på linje med Klubtræf. Det betyder, at der kun betales startgebyr ved den første DanCup en springer deltager i. Der betales arrangementsgebyr ved alle DanCups en springer deltager i. Der betales desuden dommergebyr.

Gebyrerne pr. springer er som følger:

Startgebyr	95 kr.
Arrangementsgebyr	85 kr.
Dommergebyr	50 kr.

Det koster **635 kr.** at deltage i alle 4 DanCups i ét kalenderår. Første deltagelse koster 230 kr. Yderligere deltagelse koster 135 kr. pr. DanCup.

Ved **eftertilmelding** betales der **dobbel startgebyr**. Det vil sige, at til den første DanCup en springer deltager i betales der  $95 \cdot 2 + 85 + 50 = 325$  kr., mens der til de efterfølgende DanCups betales  $95 \cdot 1 + 85 + 50 = 230$  kr.

Tilmeldingsgebyr pr. konkurrence	Individuel pr. springer	Individuel pr. springer ved eftertilmelding	Synkron pr. par	Synkron pr. par ved eftertilmelding	Hold	Hold ved eftertilmelding
Dan Cup	230/135 kr.	325/230 kr.	-	-	-	-



For alle gebyrer gælder, at der er tale om start- og arrangementsgebyr uden nogen form for forplejning.

### DM sæsonen 2017

Der betales ét startgebyr og ét arrangementsgebyr pr. konkurrence. Springere som deltager i både individuelt og synkron, skal kun betale for én disciplin. Ved deltagelse i flere DM'er, som afvikles samme dag, betales for én disciplin i hvert DM.

Gebyrerne pr. springer er som følger:

Startgebyr	95 kr.
Arrangementsgebyr	85 kr.
Dommergebyr	50 kr.

Deltagelse i ét individuel- og synkron DM koster **230 kr. pr. springer uanset disciplin og antal discipliner.**

Ved Hold-DM betales 3 startgebyrer, 3 arrangementsgebyr og 3 dommergebyr pr. hold uanset om der er 3 eller 4 springere på holdet.

Tilmeldingsgebyr pr. konkurrence	Individuel pr. springer	Individuel pr. springer ved eftertilmelding	Synkron pr. par	Synkron pr. par ved eftertilmelding	Hold	Hold ved eftertilmelding
<b>DM</b>	230 kr.	325 kr.	- / 460 kr.	- / 650 kr.	690 kr.	975 kr.

For alle gebyrer gælder, at der er tale om start- og arrangementsgebyr uden nogen form for forplejning.

### Eftertilmelding

Tilmelding efter tilmeldingsfristen er mulig **senest søndag aften 2 uger før konkurrencen.**

### Manglende betaling

Hvis tilmeldingsgebyret ikke er indgået til GymDanmarks kontor senest 8 dage efter tilmeldingsfristen (4 dage ved eftertilmelding) udsendes der en rykker. Rykkergebyret andrager 100 kr. pr. rykker.



**Bemærk:** Man kan ikke deltage i konkurrence, hvis der ikke er betalt tilmeldingsgebyr (kvittering skal på forlangende fremvises, hvis der er udsendt rykker).

### **Konkurrenceresultater**

Konkurrenceresultater udleveres normalt ved selve konkurrencen.

Det er også muligt efterfølgende at se resultaterne på  
<http://www.gymtranet.dk/discipliner/trampolin/resultater/>

### **Hoppegøjen**

Hoppegøjen er en lille øvelse, som næsten enhver uøvet springer kan lave. Det er derfor godt at have med til fx Storelegedag eller opvisninger, hvor tilskuerne også kan få lov til at prøve eller til de helt små springere i klubben.

Mærket består af følgende spring:

- Sidde til stå
- Benspring
- 1/2 skrue

Når springeren har gennemført øvelsen, udstedes et diplom, som fås ved henvendelse til Sekretariatet.

### **Mærkeøvelser**

Mærkeøvelserne er et trinsystem, hvor øvelserne bliver sværere og sværere. Når en mærkeøvelse er gennemført efter reglerne, som kan læses nedenfor, udstedes et diplom.

Mærkeøvelser er især glimrende til begynderspringere, som gradvis bliver stillet en sværere og sværere opgave med en øvelse.

### **GRUNDMÆRKERNE**

	<b>Grundmærket Bronze</b>
1	Mave
2	Til stå
3	O
4	1/2 skrue
5	Sidde
6	1/2 skrue til stå

	<b>Grundmærket Sølv</b>
1	1/2 skrue til sidde
2	Til stå
3	1/2 skrue
4	O
5	Ryg
6	Til stå



	<b>Grundmærket Guld</b>
1	Mave
2	Til stå
3	O
4	Sidde
5	Til stå
6	V
7	1/2 skrue
8	Y
9	Ryg
10	1/2 skrue til stå

Mærkeøvelserne kan fx også bruges, hvis man har brug for variation i den daglige trampolintræning eller som afslutningen på en sæson. Øvelserne kan også bruges som øvelse til f.eks. Klubtræf og DanCup. Diplomer kan fås ved henvendelse til Sekretariatet. For alle øvelser gælder, at de skal gennemføres med en gennemsnitskarakter på 7,0. Der udføres ingen fri øvelse.

#### **SPRINGMÆRKERNE**

	<b>Springmærket Bronze</b>
1	1/2 skrue til mave
2	Til stå
3	V
4	Sidde
5	½ skrue til stå
6	Y
7	Ryg
8	1/2 skrue til stå
9	O
10	O forlænder

	<b>Springmærket Sølv</b>
1	O baglænder
2	V
3	Sidde
4	Til stå
5	Y
6	1/2 skrue til mave
7	Til stå
8	1/2 skrue
9	O
10	V forlænder





<b>Springmærket Guld</b>	
1	O baglænder
2	O
3	O baglænder til sidde
4	1/2 skrue til stå
5	Y
6	Sidde
7	Til stå
8	1/2 skrue
9	V
10	O barani

<b>Konkurrencemærket Sølv</b>	
1	V baglænder
2	O
3	O baglænder
4	O barani
5	Y
6	O baglænder til sidde
7	1/2 skrue til stå
8	1/2 skrue
9	V
10	V barani

#### **KONKURRENCEMÆRKERNE**

<b>Konkurrencemærket Bronze</b>	
1	O baglænder til sidde
2	1/2 skrue til stå
3	O
4	O baglænder
5	O barani
6	Y
7	1/2 skrue til mave
8	Til stå
9	V
10	V baglænder

<b>Konkurrencemærket Guld</b>	
1	I baglænder
2	V
3	V baglænder
4	V barani
5	O
6	O baglænder
7	O barani
8	Y
9	3/4 forlænder
10	Barani ball out

*Opfylder nuværende krav til U12 og Dan Cup række C*



**ELITEMÆRKERNE**

	<b>Elitemærket Bronze</b>
1	I baglænder
2	I barani
3	Baglænder med 1/1 skrue
4	V barani
5	V baglænder
6	O barani
7	O baglænder
8	Y
9	$\frac{3}{4}$ baglænder
10	cody

	<b>Elitemærket Sølv</b>
1	O half out
2	I baglænder
3	I barani
4	Baglænder med 1/1 skrue
5	V barani
6	V baglænder
7	O barani
8	O baglænder
9	1 $\frac{3}{4}$ forlænder
10	Barani ball out

	<b>Elitemærket Guld</b>
1	O half out
2	I baglænder
3	Dobbelt baglænder
4	I barani
5	Baglænder med 1/1 skrue
6	Rudolf
7	O baglænder
8	V baglænder
9	1 $\frac{3}{4}$ V forlænder
10	Barani ball out



## **Elitearbejdet og landshold**

Elitesektionen (TRES) laver forskellige aktiviteter, som har til formål at højne det springmæssige niveau i Danmark og at opnå toplaceringer i internationale konkurrencer.

Aktiviteterne er opdelt i fire niveauer:

- Talentudvikling og Projekter
- Kraftcentre
- Juniorgruppe
- Landsholdsgruppe

### **Talentudvikling**

Talentudviklingen finder sted i den enkelte klub, og til at understøtte dette arbejde er der udarbejdet tre arbejdsredskaber, som tilsammen kaldes "Trampolinskolen". De tre redskaber er "Krav til grundtekniske færdigheder", "Springstigen" og "Øvelsesstigen".

Arbejdsredskaberne giver interesserede klubber/trænere et hurtigt overblik over, hvilke ting man bør fokusere på, samt i hvilken rækkefølge spring og øvelser skal indlæres, hvis man vil arbejde med talentudvikling.

### **Juniorgruppen**

Juniorgruppen består af springere, der sikkert og med god stil, kan udføre den internationale obligatoriske juniorøvelse. Optimalt set består juniorgruppen af 6 drenge og 6 piger.

Springeren skal bestå de styrke- og smidighedstests, som landsholdet benytter samt generelt opfylde kravene til

træningsmængde og supplerende fysisk træning.

Træneren for juniorgruppen foretager udvælgelsen til gruppen. Springerne i juniorgruppen må ikke være fyldt 18 år pr. 1. januar.

Gruppen tilbydes deltagelse i udenlandske konkurrencer for egen regning.

### **Landsholdsgruppen**

Landsholdsgruppen består af springere, som er i stand til sikkert og med god stil at gennemføre den internationale obligatoriske øvelse samt gennemføre en fri øvelse med en tilfredsstillende sværhedsgrad på tilsvarende måde. Optimalt set består landsholdsgruppen af 6 herrer og 6 damer.

Springeren skal bestå de styrke- og smidighedstests, som landsholdet benytter samt generelt opfylde kravene til træningsmængde og supplerende fysisk træning.

Deltagere til EM/VM, World-Cups og landskampe udtages fra denne gruppe. Springerne udtages til / tilbydes desuden 2-5 gange hvert år at deltage i udenlandske konkurrencer.

Udtagelse til landsholdsgruppen foretages af landstræneren.



---

### Internationale obligatoriske øvelser

#### **EM / VM (FIG A-øvelse)**

En øvelse skal bestå af 10 forskellige saltospring på minimum 270<sup>0</sup>.

For 4 valgfrie spring, markeret med en stjerne i øvelsesbeskrivelsen, tæller vanskeligheden i 1. øvelse.

Gentages et eller flere af de 4 markerede spring fra 1. øvelse i 2. øvelse, tæller det/disse spring ikke vanskelighed i 2. øvelse.

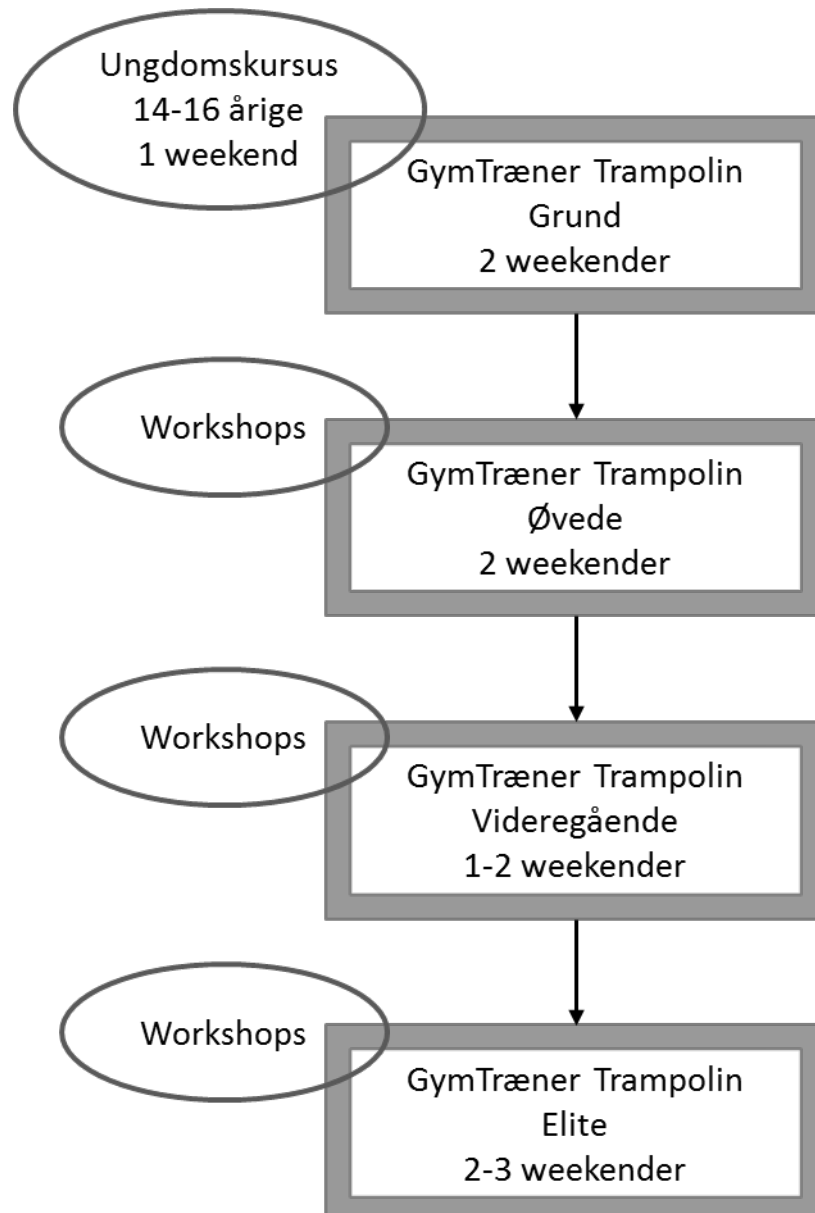
#### **Junior-EM (FIG B-øvelse)**

- En øvelse består af 10 forskellige spring, heraf er et tilladt med mindre end 270<sup>0</sup> salto
- Mindst 1 dobbeltspring (720°)
- 1 spring skal landes på mave eller ryg
- 1 spring skal indeholde mindst 1½ skrue (540°)

De specifikke krav må ikke kombineres i 1 spring.



Kursusstruktur





## **Fakta om instruktøruddannelse**

Uddannelsessektionen tilbyder:

- GymTræner Trampolin, Grund (2 weekender)
- GymTræner Trampolin, Øvede (2 weekender)
- GymTræner Trampolin, Videregående (1-2 weekender)
- GymTræner Trampolin, Elite (2-3 weekender)
- GymTræner Trampolin, Ungdom (14-16-årige) (1 weekend)
- Workshops (supplement og inspiration til instruktørkurserne)

Læs mere om kursernes indhold på de følgende sider og på [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk).

### **For alle kurser gælder:**

- Trampolininstruktørkurserne skal tages i rækkefølge jf. ovenstående. Man kan ikke nøjes med at tage den ene af to weekender i et kursusforløb.
- Man skal være 16 år for at kunne deltage på GymTræner Trampolin, Grund.
- De to-tre weekender i et kursusforløb ligger med to-tre ugers mellemrum.
- Der vil være to prøver i forbindelse med kursernes afholdelse, en praktisk og en teoretisk.
- Et personligt instruktørcertifikat udstedes og stemples i henhold til beståede prøver.
- Alle kursusriser er inkl. måltider og kursusmateriale.
- Al tilmelding foregår over nettet på adressen [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk)
- Uddannelsessektionen forbeholder sig ret til at ændre i kursustilbud, herunder tid, sted og kursusafvikling m.v.
- Dato og sted for kommende kurser, kan løbende ses på [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk).



## GymTræner Trampolin, Grund

**Formål:** At give kursisterne kompetence til at fungere som instruktør på begynderhold.

### Indhold:

- Opbygning og fejlretning af de første grundspring.
- Forøvelser til modtagning af enkeltsaltoer.
- Modtageteknik og fejlretning af enkeltsaltoer.
- Præsentation af GymDanmarks hjemmeside – herunder aktiviteter i forbundet.
- Fokus på trampolinsportens sikkerhedsregler.
- Introduktion i terminologi og vanskelighedsberegning.
- Grundlæggende viden om idrætsskader.

- Øvelsessammensætning.
- Planlægning af en træningssæson.
- Trænerroller og ansvar.
- Aldersrelateret træning.
- Praksis og teori omkring opvarmning.
- Introduktion til anatomi og fysiologi
- En praktisk og en teoretisk prøve.

**Målgruppe:** Alle som ønsker at påbegynde et kompetencegivende uddannelsesforløb til trampolininstruktør.

**Krav:** Kursisten skal være fyldt 16 år.

**Deltagerantal:** max. 30 personer.

## GymTræner Trampolin, Øvede

**Formål:** At give kursisterne kompetence til at fungere som instruktør for øvede og konkurrencehold.

### Indhold:

- Opbygning og fejlretning af enkeltsaltoer og videregående spring, herunder skruespring.
- Fokus på grundteknik og trampolinsportens byggeklodser.
- Modtageteknik, både med longer, måtter og kantmodtagning.
- Øvelsessammensætning.
- Introduktion til konkurrencekrav.
- Brug af terminologi og vanskelighedsberegning.
- Aldersrelateret træning.

- Trampolinrelateret fysisk træning.
- En praktisk og en teoretisk prøve.

**Målgruppe:** Alle som ønsker et kompetencegivende uddannelsesforløb til trampolininstruktør på et højere niveau.

**Krav:** Kursisten skal have gennemført GymTræner Trampolin, Grund, eller have gennemført tidligere Trampolininstruktør kursus 1+2.

Det forventes, at kursisten har arbejdet med en gruppe springere i den forløbne sæson og har stiftet bekendtskab med de basale saltospring i trampolinsporten.

**Deltagerantal:** max. 16 personer.



### **GymTræner Trampolin, Videregående (1-2 weekender)**

**Formål:** At give kompetence til at fungere som instruktør for springere på konkurrencehold der deltager i DM og mindre internationale konkurrencer (begyndende elitespringere).

**Indhold:**

- Opbygning og fejlretning af dobbeltspring og skruespring.
- Fokus på teknik, fejlretning og forståelse af fejl.
- Fokus på pædagogik og psykologi i undervisningen.
- Terminologi
- Aldersrelateret træning, ernæring og smidighedstræning.
- En teoretisk prøve.

### **GymTræner Trampolin, Elite (2-3 weekender)**

**Formål:** At give kompetence til at fungere som instruktør for elitespringere og kunne planlægge deres træning.

**Indhold:**

- Opbygning og fejlretning af diverse dobbeltspring med skruer.
- Fokus på pædagogik og psykologi i undervisningen.
- Terminologi.
- Fokus på aldersrelateret træning, ernæring og smidighedstræning.
- Aerial Awareness.
- En praktisk og en teoretisk prøve.

**Målgruppe:** Alle som ønsker et kompetencegivende uddannelsesforløb til trampolininstruktør på et højere niveau.

**Krav:** Kursisten skal have gennemført GymTræner Trampolin, Øvede eller have gennemført tidligere Trampolininstruktør kursus 3+4.

Kursisten bør have minimum 2-3 sæsoner med praktisk erfaring med spring og teknikker gennemgået på øvede kursus.

**Deltagerantal:** max. 12 personer.

**Målgruppe:** Alle som til daglig står med ansvaret for træningen og træningsplanlægningen for elitespringerne i de enkelte klubber.

**Krav:** Kursisten skal have bestået GymTræner Trampolin, Videregående.

Kursisten bør have minimum 2-3 sæsoner med praktisk erfaring med spring og teknikker gennemgået på videregående kursus.

**Deltagerantal:** max. 12 personer.





### Ungdomskursus for 14-16-årige

**Formål:** At give de 14-16-årige en sjov og spændende trampolinweekend, som kan være med til at fastholde dem i sporten.

#### Indhold:

- Lege både i og uden for trampolinen.
- Hvad kan trampolinsporten give dig? – prøv f.eks. at være dommer!

### Workshop for trænere

**Formål:** At give den daglige træning en stor vitaminindsprøjtning! Få en masse ideer til brug i dagligdagen og få lyst til at gå i gang med nogle nye ideer/projekter.

**Indhold:** Der vil til den enkelte workshop sættes fokus på en enkelt teknik eller et enkelt spring. Dette fokusområde vil fremgå når

- Hjælp dine træningskammerater med deres trampolinspringning.
- Hvordan kan du få mere ud af din egen træning?

**Målgruppe:** 14-16-årige springere, som på et senere tidspunkt kunne have lyst til at komme på et kompetencegivende trampolinkursus.

**Deltagerantal:** 25 personer.

workshoppen fastlægges og invitationen sendes ud.

**Målgruppe:** Det forventes, at kursisterne som minimum har gennemført GymTræner Trampolin, Grund eller det tidligere Trampolininstruktør kursus 1+2.

**Deltagerantal:** 25 personer.

### Dommerkurser

Kokurrencesektionen afholder dommerkurser i trampolin. På baggrund af resultatet fra kurset indplaceres man i følgende kategorier:

**Kategori 1 dommere:** Internationale dommere som har bestået FIGs dommerkursus. Dommerne kan fungere som kampledere, udførselsdommere og vanskelighedsdommere. Dommerne kan dømme ved alle nationale konkurrencer samt ved internationale konkurrencer.

**Kategori 2 dommere:** Udførselsdommere til alle nationale konkurrencer, kan også være vanskelighedsdommere og kampledere.

**Kategori 3 dommere:** Udførselsdommere til begynderkonkurrencer og Dan Cup, kan også være vanskelighedsdommere ved Dan Cup og DM, hvis man har særlige kompetencer omkring vanskelighed.

**Kategori 4 dommere:** Udførselsdommer til begynderkonkurrencer, kan også være vanskelighedsdommere ved Dan Cup og DM, hvis man har særlige kompetencer omkring vanskelighed.



## **Beregnerkurser**

**Beregnerkurser** afholdes af Konkurrencesektionen for alle interesserede. Der kræves ikke særligt kendskab til trampolin, men nogen erfaring med IT er nødvendig.

Kurserne afholdes efter behov og vil blive annonceret via GymDanmarks nyhedsmail.

## **Oversigt over sektioner**

### **TRAMPOLIN-udvalget (tralle@gymdanmark.dk)**

(Bemærk, at der kan ske ændringer hele året, disse vil løbende blive tilføjet den elektroniske version på [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk)).

#### ***Trampolinledelsen (utt@gymdanmark.dk)***

##### ***Formand:***

Marianne Knudsgård  
Hollandsvej 13, st.tv  
2800 Lyngby  
Mobil: 20 85 56 72  
E-mail: mak@gymdanmark.dk

##### ***Næstformand:***

Daniel D. Vidstrup  
Gildhøjparken 8, 1st nr. 2  
2605 Brøndby  
Mobil: 26 62 85 49  
E-mail: dvi@gymdanmark.dk

##### ***Økonomiansvarlig:***

Rikke Holmslykke  
Nørre Sideallé 5, 2. tv.  
2200 København N  
Mobil: 31 16 11 21  
E-mail: rhoe@gymdanmark.dk

#### ***Breddesektionen:***

Line Bangsgaard  
Søagerparken 142  
2670 Greve  
Mobil: 28 96 07 77  
E-mail: lba@gymdanmark.dk

#### ***Uddannelsessektionen:***

Sarah Müller  
J.C. Christensens Gade 2A, 6 th  
2300 København S  
Mobil: 28 49 26 76  
E-mail: smu@gymdanmark.dk

#### ***Konkurrencesektionen:***

Trine Frederiksen  
Slettebjerget 126  
3400 Hillerød  
Mobil: 48 28 58 16  
E-mail: tfr@gymdanmark.dk



---

**Trampolin elitesektion (TRES):**

Peter Jensen  
Øresundsvej 68, 2.th  
2300 København S  
Mobil: 32 55 00 75  
E-mail: pjtramp@gmail.com

**Breddesektionen (tbu@gymdanmark.dk)**

Line Bangsgaard (formand)  
Søagerparken 142  
2670 Greve  
Mobil: 28 96 07 77  
E-mail: lba@gymdanmark.dk

Annie Truelsen  
Lørenskogvej 7  
2610 Rødovre  
Mobil: 39 20 04 17  
E-mail: atr@gymdanmark.dk

Anita Hansen  
Mariendalsvej 23 A, 3. 404  
2000 Frederiksberg  
Mobil: 26 83 37 72  
E-mail: [anha@gymdanmark.dk](mailto:anha@gymdanmark.dk)

Lone Pultz  
Søndervigvej 60  
2720 Vanløse  
Mobil: 50 73 28 19  
E-mail: [lpu@gymdanmark.dk](mailto:lpu@gymdanmark.dk)

Sonja Klingenberg  
Dannesbovej 6  
5690 Tommerup  
Mobil: 22 50 01 43  
E-mail: sonjaklingenberg2@hotmail.com

---

**Tumbling elite sektion (TUES):**

Flemming Kaas  
Tømmerupvej 45  
4400 Kalundborg  
Mobil: 59 50 75 29  
E-mail: fkaa@gymdanmark.dk

---

**Konkurrencesektionen  
(ttu@gymdanmark.dk):**

Trine Frederiksen (formand)  
Slettebjerget 126  
3400 Hillerød  
Mobil: 48 28 58 16  
E-mail: tfr@gymdanmark.dk

Jan Morton  
Agerskovvej 45  
2610 Rødovre  
Mobil: 36 70 67 32  
E-mail: jmo@gymdanmark.dk

Karsten Dehn  
Færøgade 11  
4690 Haslev  
Mobil: 21 65 56 86  
E-mail: kde@gymdanmark.dk

Svitlana Seredyuk Pedersen  
Mobil: 28 73 33 03  
E-mail: svitlana@nymenholt.dk

Thomas Juul Hansen  
Hvidkløvervej 23  
5210 Odense NV  
Mobil: 20 80 23 04  
E-mail: tjh@gymdanmark.dk



Anders Sørensen  
Tinggaardsvej 3  
5700 Svendborg  
Tlf.: 62 20 22 50  
E-mail: [aso@gymdanmark.dk](mailto:aso@gymdanmark.dk)

Ralph Jensen  
Brejninggårdsvej 10  
6971 Spjald  
Tlf. 96 94 00 09  
E-mail: [rje@gymdanmark.dk](mailto:rje@gymdanmark.dk)

---

**Uddannelsessektionen ([tuu@gymdanmark.dk](mailto:tuu@gymdanmark.dk)):**

Sarah Müller (formand)  
J.C.Christensens Gade 2A, 6 th  
2300 København S  
Tlf: 28 49 26 76  
E-mail: [smu@gymdanmark.dk](mailto:smu@gymdanmark.dk)

Jesper Due Lind  
Tinevej 12  
3060 Espergærde  
Tlf.: 29 86 77 27  
E-mail: [jdl@gymdanmark.dk](mailto:jdl@gymdanmark.dk)

Betina Pihl Thomsen  
Gl. Slotsvej 9, Strib  
5500 Middelfart  
Tlf.: 22 59 40 95  
E-mail: [bpt@gymdanmark.dk](mailto:bpt@gymdanmark.dk)

Maria Sigl  
Slørhatten 12E  
5220 Odense SØ  
Tlf.: 26 13 26 13  
E-mail: [msi@gymdanmark.dk](mailto:msi@gymdanmark.dk)

Bo Zierau  
Byvejen 63, Gummerup  
5620 Glamsbjerg  
Mobil: 23 34 39 85  
E-mail: [boz@gymdanmark.dk](mailto:boz@gymdanmark.dk)

**Repræsentant i TUES:**

Flemming Kaas  
Tømmerupvej 45  
4400 Kalundborg  
Tlf.: 59 50 75 29  
E-mail: [fkaa@gymdanmark.dk](mailto:fkaa@gymdanmark.dk)

**Repræsentant i TRES:**

Peter Jensen  
Øresundsvej 68, 2.th  
2300 København S  
Tlf.: 32 55 00 75  
E-mail: [pjtramp@gmail.com](mailto:pjtramp@gmail.com)

**Landstræner TUM:**

Michael Jensen  
Nørregade 16. 2. th.  
7500 Holstebro  
Tlf.: 31 71 21 03  
E-mail: [mje@gymdanmark.dk](mailto:mje@gymdanmark.dk)

**Springerrepræsentant:**

Maila Walmod  
Dybendalsvej 42, st. th.  
2720 Vanløse  
Tlf.: 40164446  
E-mail: [mwalmod@hotmail.com](mailto:mwalmod@hotmail.com)

---