



Velkommen til den nyeste håndbog for trampolin

Vi gør vores bedste for at holde den opdateret – skriv endelig til os hvis du finder fejl eller mangler:
atr@gymdanmark.dk

Indholdsfortegnelse

Velkommen til den nyeste håndbog for trampolin	1
Aktivitetsudvalget for Trampolin og DMT	3
Her finder du information om Trampolin.....	4
TRAMPOLINAKTIVITETER.....	6
Klubtræf – for hele klubben.....	6
Dan Cup/Dan Camp – en Cup serie	13
Danmarks mesterskaber.....	14
Tilmeldingsprocedure	15
Tilmeldingsgebyrer - Trampolin.....	16
Mærkeøvelser	17
Elitearbejdet og landshold.....	22
Internationale obligatoriske øvelser	22
Kursusstruktur.....	23
Dommerkurser	24



Trampolin- og DMT udvalget

		Telefon	E-mail
Forkvinde	Trine Frederiksen	27 26 70 76	tfr@gymdanmark.dk
Næstformand	Daniel D. Vidstrup	26 62 85 49	dvi@gymdanmark.dk
Økonomisk ansvarlig	Marianne Knudsgård	20 85 56 72	mak@gymdanmark.dk
Forkvinde for Uddannelsessektionen	Sarah Müller	28 49 26 76	smu@gymdanmark.dk
Forkvinde for Breddesektionen	Line Bangsgaard	28 96 07 77	lba@gymdanmark.dk
Formand for Konkurrencesektionen	Bo Zierau	23 34 39 85	boz@gymdanmark.dk
DobbeltMiniTrampolin (ad hoc udvalg)	Anna Kronborg Haar	28 68 85 93	akhaar@live.dk
Elitesektionen	Peter Jensen	27 20 37 33	pje@gymdanmark.dk

Telefon GymDanmark

43 26 26 01

E-mail

info@gymdanmark.dk

Telefontid

mandag-torsdag, kl. 9:00-15:30, fredag, kl. 9:30-14:30

Hjemmeside

www.gymdanmark.dk og www.gymtranet.dk



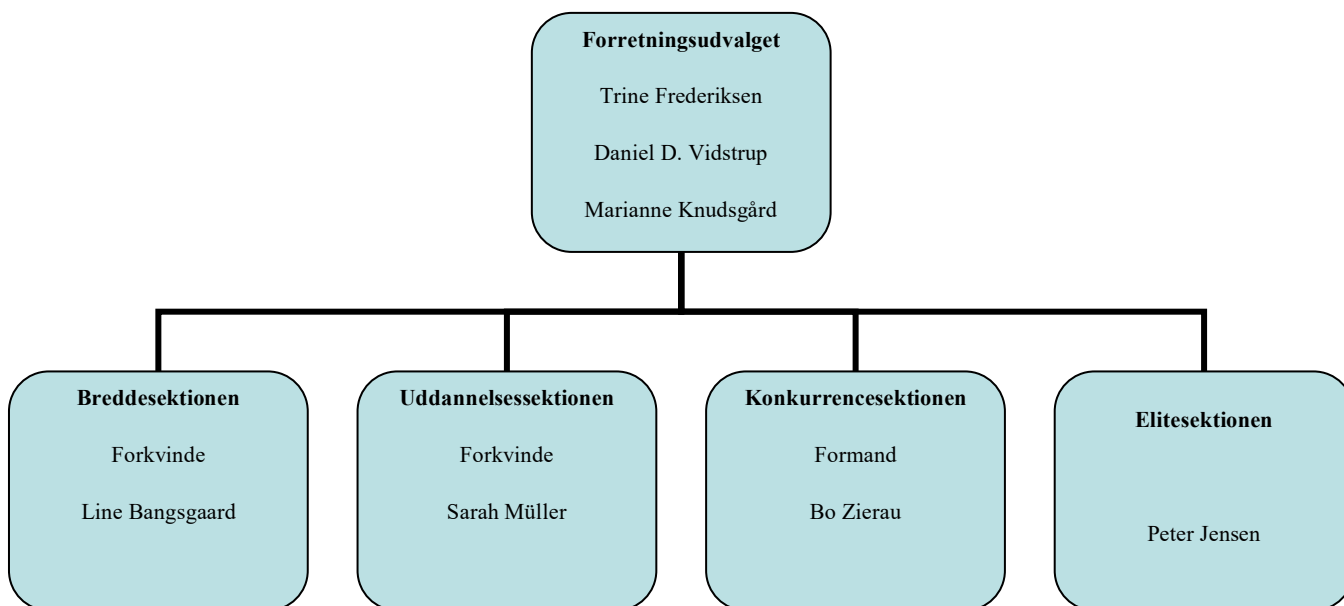
Aktivitetsudvalget for Trampolin og DMT

Aktivitetsudvalget er ansvarligt for alle trampolin- og DMT aktiviteter i GymDanmark.

Udvalget består af 6 medlemmer, som alle bliver valgt på det årlige repræsentantskabsmøde i oktober, samt 1 repræsentant fra GymDanmarks Elitesektion.

3 af udvalgets medlemmer er desuden formænd/kvinder for henholdsvis Uddannelsessektionen, Konkurrencesektionen og Breddesektionen.

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



Forretningsudvalget (TFU)

Ansvarlig for de daglige administrative ad hoc opgaver, som ikke kan placeres undersektionerne samt daglige økonomiske forhold, Trampolinhåndbogen og PR, m.v. Herudover har TFU den løbende kontakt til GymDanmarks Forbundsledelse.

Breddesektionen (TBU)

Ansvarlig for breddeaktiviteter som f.eks. fællestræninger, sommerlejr, seniortræf og klubtræf.



Elitesektionen

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

På GymDanmarks hjemmeside på adressen www.gymdanmark.dk og 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)
- Seniortræf (TBU)
- Dan Cup/Dan Camp
En Cup-serie, der består af 2 konkurrencer og 2 træninger (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

(ansvarlige sektioner: TTU)

- Dommeruddannelse
- Beregneruddannelse

Eliteaktiviteter

(ansvarlige sektioner: TRES)

- 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.

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 side

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

Tilmelding til Klubtræf

Tilmelding til alle konkurrencer skal foregå via Gymdanmarks hjemmeside:

<http://www.gymtranet.dk/discipliner/trampolin/kalender/>

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

- For springere på 15 år eller derover i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

Række B

- For springere der fylder 15 år og derover i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder max 14 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

Række D

- For springere der fylder 7-14 år i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder 7-14 år i konkurrenceåret



- 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

- For springere der fylder 10-14 år i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder max 9 år i konkurrenceåret
- 10 spring

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

Række H

- For springere der fylder max 9 år i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder max 7 år i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder 15 år eller mere i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

Række B

- For springere der fylder 15 år eller mere i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder max 14 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5



Række D

- For springere der fylder 11-14 år i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder 11-14 år i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder 10-14 år i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder max 10 år i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder max 9 år i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder max 7 år i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder 15 år og derover i konkurrenceåret
- 10 spring

- Maksimal vanskelighed 3,5



Række B

- For springere der fylder 15 år og derover i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder max 14 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

Række D

- For springere der fylder 10-14 år i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder max 14 år i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder max 15 år i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder max 12 år i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder max 12 år i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder max 10 år i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder 15 år eller mere i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder max 14 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

Række D

- For springere der fylder 10-14 år i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder max 14 år i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder max 12 år i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder max 13 år i konkurrenceåret
- 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

- For springere der fylder max 10 år i konkurrenceåret
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,5
- 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.

Breddesektionen er ansvarligt for afviklingen af Klubtræf.

Seniortræf

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 ansvarlig for afviklingen af Seniortræf.

Dato og sted for Klubtræf og Seniortræf kan løbende ses på <http://www.gymtranet.dk/discipliner/trampolin/kalender/>



Dan Cup/Dan Camp – en Cup serie

Dan Cup består 2 konkurrencer, der afholdes landsdækkende i et kalenderår.

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.

Dan Camp består af 2 træninger. Den ene er en éndags, den anden over to dage med overnatning.

Det kræver [national konkurrencelicens](#) at deltage i både Cup og Camp.

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	14 år og ældre i konkurrenceåret
Herre D og Dame D	Minimum 4 saltospring	Max 13 år i konkurrenceåret

(Saltospring er defineret ved minimum 270 graders rotation)

Du kan altid se planlagte stævner og træninger på GymDanmarks hjemmeside.

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 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.



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

Der springes Danmarksmesterskaber i følgende rækker:

- **U12 individuelt**
springere der fylder 12 år i konkurrenceåret eller yngre
- **U12 synkront**
springere der fylder 12 år i konkurrenceåret eller yngre
- **U14 individuelt**
springere der fylder 13 eller 14 år i konkurrenceåret
- **U14 synkront**
springere der fylder 14 år i konkurrenceåret eller yngre
- **U17 individuelt (også B)**
springere der fylder 15, 16 eller 17 år i konkurrenceåret
- **U17 synkront (også B)**
springere der fylder 17 år i konkurrenceåret eller yngre
- **Senior individuelt**
springere der fylder 13 år i konkurrenceåret eller ældre
- **Senior synkront**
springere der fylder 13 år i konkurrenceåret eller ældre
- **Senior hold**
springere der fylder 13 år i konkurrenceåret eller ældre

DM krav kan findes her: <http://www.gymtranet.dk/media/4142/dm-krav-2018.pdf>

* 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 mandag aften 3 uger før** en konkurrence. (19 dage hvis konkurrencen ligger på en lørdag)

Tilmelding **skal** foretages via GymDanmarks hjemmeside www.gymdanmark.dk



Betaling skal ske via Dankort eller netbank betaling (på tilmeldingsbekræftelsen vil der være angivet en betalingsstreng).

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

Tilmeldingen skal altid indeholde:

- springerens licensnummer
- klubbens navn
- klubbens kontaktperson for konkurrencen
- evt. dommere

Se reminder under konkurrencen i [kalenderen](#)

Tilmeldingsgebyrer - Trampolin

Klubtræf	120 kr
Seniortræf	180 kr
Dan Cup	160 kr
DM	230 kr
DM hold	720 kr

Hertil kommer indløsning af [konkurrencelicens](#)

- Begynderlicens (75 kr til klubtræf og seniortræf)

- National licens (225 kr til Dan Cup/Camp og DM)

Husk at der kræves ekstra gebyr for eftertilmelding (100 kr pr gymnast)

For alle gebyrer gælder, at der er tale om tilmeldingsgebyr uden nogen form for forplejning.



Eftertilmelding

Tilmelding efter tilmeldingsfristen er mulig **senest mandag aften 2 uger før konkurrencen**. (12 dage hvis konkurrencen ligger på en lørdag)

Konkurrenceresultater

Konkurrenceresultater udleveres normalt til klubtræf ved selve konkurrencen.

Til Dan Cup og DM kan resultaterne følges [her](#):

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

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

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

	Grundmærket Guld
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 Forbundskontoret. For alle øvelser gælder, at de skal gennemføres med en gennemsnitskarakter på 7,0. Der udføres ingen fri øvelse.



SPRINGMÆRKERNE

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

	Springmærket Sølv
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

	Springmærket Guld
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



KONKURRENCEMÆRKERNE

	Konkurrencemærket Bronze
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

	Konkurrencemærket Sølv
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

Opfylder nuværende krav til U12 og Dan Cup række C

	Konkurrencemærket Guld
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



ELITEMÆRKERNE

	Elitemærket Bronze
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

	Elitemærket Sølv
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

	Elitemærket Guld
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 topplaceringer i internationale konkurrencer.

Arbejdet omkring elite og talentarbejdet varetages af vores koordinerende landstræner Anette Dalsten i samarbejde med TRES og Trampolins ledelse. Det primære ansvarsområde for den koordinerende landstræner er " At styrke talentudviklingen i klubberne samt at koordinere og sikre gennemførelse af landsholdets aktiviteter. Herunder planlægge og koordinere landsholdsspringernes træning i tæt samarbejde med klubtrænerne."

Indholdet/rammen i det tætte samarbejde mellem koordinerende landstræner og klubtræner er aktuelt ved at blive beskrevet.

Internationale obligatoriske øvelser

EM / VM (FIG A-øvelse)

- En øvelse skal bestå af 10 forskellige saltospring på minimum 2700.
- 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 2700 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

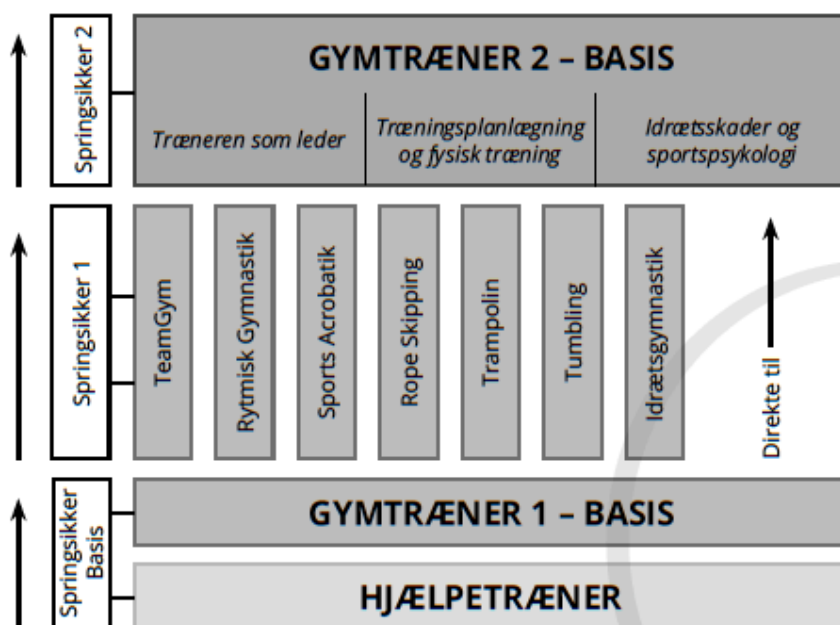
Kurser og træneruddannelse er under udvikling.

Læs derfor om mulighederne på Gymdanmarks [hjemmeside](#) som løbende bliver opdateret

GYMTRÆNER – EN UDDANNELSE FOR LIVET

GymTræner er fleksible og specialiserede træneruddannelser – lige fra hjælpetræner- til elitetrænerniveau

Alle niveauer på uddannelsen kickstartes med et basismodul, hvorefter der er mulighed for specialisering indenfor den slags gymnastik, man som træner underviser i. Uddannelsens mål er at skabe gode undervisere, som er deres trænerrolle bevidst og ved, hvilke ting der påvirker gymnasterne, fysisk såvel som psykisk og socialt.



Find alle
uddannelserne her



Dommerkurser

Konkurrenceafdelingen 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.