

# Håndbog i Mandlig Idrætsgymnastik

(Revideret marts 2019)

## **INDHOLDSFORTEGNELSE**

1. Udvalget for Idrætsgymnastik (MIG)
2. Redskabsnormer
3. Teknisk reglement
4. Dommere
5. Diverse
  - 5.1 *Tirrenia-træningslejr*
  - 5.2 *Refundering af udgifter*

# 1. UDVALGET FOR IDRÆTSGYMNASTIK (MIG)

Vi henviser til GymDanmarks hjemmeside, hvor man til enhver tid kan finde en opdateret liste med kontaktoplysninger på UIG's medlemmer.

## 2. REDSKABSNORMER

Nedenstående krav til konkurrenceredskaber ønsker GymDanmark - UIG overholdt ved arrangementer, som GymDanmark - UIG står som arrangør af.

### Generelt

**Højden på redskaberne måles fra gulvets overflade – er også gældende i trinkonkurrencer, med mindre andet er angivet!**

**MÅTTER:** Nedspringsmætter skal være 20 cm høje (en afvigelse på 1 cm tillades).

**SIKKERHEDSMÅTTER:** Det er obligatorisk at bruge en sikkerhedsmåtte i landing på hest, i afsving i barre, reck og ringe og i afspring på benvingshest. Måtten skal placeres inden øvelsen starter, og den må ikke flyttes under øvelsen. Højden på redskaberne måles fra nedspringsmåtten, og **ikke** fra den ekstra måtte.

**SPRINGBRÆT:** 22 cm højt. Der skal være to typer af springbræt til rådighed under konkurrencen. En hård og en blød udgave. Det er valgfrit hvilken type gymnasten vælger at benytte.

**SIKKERHEDSMÅTTE:** En sikkerhedsmåtte rundt om springbrættet er krav ved rondat/ Yurchenco. Sikkerhedsmåtten skal følge springbrættets overflade og fylde 15 cm til hver side og 30 cm for enden af springbrættet.

**MÅTTE TIL HÆNDER:** Til brug ved Yurchenco-indspring på hest. Længde: 120 cm, bredde: 100 cm.

**MAGNESIUM:** Spredning af magnesia på springgulvet er ikke tilladt. Dog er det tilladt ved f.eks. svære akrobatiske serier at sætte et kryds på gulvet. Der skal være en magnesiumbeholder/-kasse til rådighed, som gymnasterne kan træde op i før øvelsen starter.

Ved præpareringen af barren og recken er overdrevet brug af magnesia ikke tilladt.

*Hallen:* Der skal være god afstand (min. 2 m) fra konkurrenceredskabet til publikum eller vægge.

### **Redskabsnormer til trinkonkurrencer**

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

*Gulv* Almindelig 14x14 gulv.

*Bensving* 1) Svamp  
2) Gulv hest uden bøjler / alm hest, hvor man kan tage bøjlerne af.

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

*Hest* En tilløbsbane og de forskellige springopstillinger (hest/podie/madras).

*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. Håndstands bøjler må max være 20 cm. fra gulv til øverste punkt, hvor man holder hånden.

## 3. TEKNISK REGLEMENT (MIG)

### INDHOLDSFORTEGNELSE:

#### Kapitel I Generelle bestemmelser

- § 1 Antal konkurrencer
- § 2 Aldersbestemmelser
- § 3 Tidspunkter for mesterskaber
- § 4 Økonomiske vilkår
- § 5 Arrangementer
- § 6 Tilmelding
- § 7 Påklædning og optapening

#### Kapitel II Individuelle mesterskaber

- § 8 Senior – DM, SM og JM
- § 9 U16 og U18 – DM, SM og JM
- § 10 U8-U14 – DM, SM og JM
- § 11 Trinmesterskaber – NaM og RM
- § 12 Masters – DM, SM og JM
- § 13 U14 Cup 1. runde og finale

#### Kapitel III Holdmesterskaber

- § 14 Senior DM – kvalifikation og finale
- § 15 U16 og U18 – DM, SM og JM
- § 16 Trin 1-8 – DM, SM og JM
- § 17 Masters - DM, SM og JM

#### Kapitel IV Øvrige konkurrencer

- § 18 Diverse invitationskonkurrencer

#### Kapitel V Fællesbestemmelser

- § 19 Medaljer ved officielle GymDanmark konkurrencer
- § 20 Beståelse af trinøvelser
- § 21 Procedure vedr. klage over D-scoren i CoP

## Kapitel I Generelle bestemmelser

### § 1 Antal konkurrencer

Indenfor GymDanmarks Udvalg for Idrætsgymnastik kan der årligt afholdes følgende konkurrencer i mandlig idrætsgymnastik:

#### Nationale konkurrencer:

DM – Senior, individuelt (juniorgymnaster 17-18 år må også deltage):	FIG Code of Points
DM – U16, U18, individuelt	FIG Code of Points
DM – U 8, 10, 12, 14, individuelt	Danske Trinsystem
NaM – Trin 1-8, individuelt	Danske Trinsystem
Masters, individuelt ( <i>Se 3. divisions-tillæg på Gymtranet</i> )	FIG Code of Points
DM – Senior, hold (kval. og finale) (se bemærkning længere nede):	FIG Code of Points
DM – U 8,10,12, 14, hold	Danske Trinsystem
Masters, hold ( <i>Se 3. divisions-tillæg på Gymtranet</i> )	FIG Code of Points
U14 cup 1. runde og finale ( <i>se reglement på Gymtranet</i> )	Frie øvelser i nordiske bedømmelsesregler

#### Regionale konkurrencer:

JM/SM – Senior, individuelt	FIG Code of Points
JM/SM – U16, U18, individuelt	FIG Code of Points
JM/SM – U 8,10,12, 14, individuelt	Danske Trinsystem
RM – Trin 1-8, individuelt	Danske Trin System
Masters, individuelt ( <i>Se 3. divisions-tillæg på Gymtranet</i> )	FIG Code of Points
JM/SM – Senior, hold	FIG Code of Points
JM/SM – U16, U18, hold	FIG Code of Points
JM/SM – U 8,10,12, 14, hold	Danske Trinsystem
Masters, hold	FIG Code of Points

*Se 3. divisions-tillæg på Gymtranet*

Alle konkurrencer skal åbnes i form af en samlet indmarch af alle konkurrencedeltagere. Der skal være en tilsvarende samlet udmarch af deltagerne ved konkurrencens afslutning. Ved åbning og afslutning skal der benyttes fane, som bør anbringes synlig under hele arrangementet.

Der henvises desuden til UIG's stævnekontrakt.

### § 2 Aldersbestemmelser

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 gymnasten fylder 13 år i konkurrenceåret, er det muligt at stille op i U14 konkurrence, også selvom gymnasten ikke er fyldt 13 år på konkurrencetidspunktet.

Senior: Fylder 19 i konkurrenceåret og ældre  
Junior/U18: Fylder 17 eller 18 år i konkurrenceåret  
U16: Fylder 14 eller 15 år i konkurrenceåret  
U14: Fylder 12 eller 13 år i konkurrenceåret  
U12: Fylder 10 eller 11 år i konkurrenceåret  
U10: Fylder 8 eller 9 år i konkurrenceåret  
U8: Fylder 5, 6 eller 7 år i konkurrenceåret

**Bemærk:** Ved elitedivisionen/Hold DM skal gymnasten i 2019 fylde 13 år for at kunne deltage.

I 2020 og fremadrettet skal gymnasten fylde 16 år i konkurrenceåret eller være ældre for at kunne deltage.

**Bemærk:** Ved DM, JM og SM for seniorer (individuel) må juniorgymnaster også deltage. Dvs. gymnasterne skal fylde 17 år eller 18 år i konkurrenceåret for at deltage.

### § 3 Tidspunkt for mesterskaber

Alle mesterskaber afholdes hvert år i løbet af konkurrencesæsonen, som følger kalenderåret. Af hensyn til placering af NM, NECh, EM og VM mv. kan en fast tidstermin ikke fastlægges.

Alle konkurrencedatoer offentliggøres i oktober/november året før konkurrencesæson.

### § 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 4 om retningslinjer for dommere.

### § 5 Arrangementer

UIG og GymDanmark står som arrangører af Danmarks mesterskaberne, JM, SM, Nationale mesterskaber samt regionsmesterskaber i samarbejde med den arrangerende klub.

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 1-2 timer før konkurrencestart. Der henvises igen til stævnekontrakten.

### § 6 Tilmelding

For holdmesterskaber såvel som for individuelle mesterskaber gælder det, at konkurrencerne er åbne for alle gymnaster, der har indløst GymDanmarks

konkurrencelicens og i øvrigt opfylder kravene i UIG's konkurrencebestemmelser samt GymDanmarks fælles konkurrencebestemmelser.

Ved tilmelding til mesterskaberne gælder følgende regler:

**Tilmelding:** Skal ske på GymDanmarks hjemmeside (Gymtranet) senest 3 uger før konkurrencen. Herefter er der en uges mulighed for eftertilmelding mod betaling af dobbelt startgebyr.

**Licens:** Gymnasten skal have indløst licens. Licensen skal benyttes ved tilmelding.

**Startgebyr:** Indbetales ved tilmelding på GymDanmarks hjemmeside.

## § 7 Påklædning og op-tapening

**Påklædning:** Gymnasten stiller ved individuelle konkurrencer op i tricot og bensvingsbukser på alle redskaber undtaget gulvøvelse, spring over hest og specialøvelse, hvor der benyttes shorts.  
På trin 1-3 kan en tætsiddende undertrøje bruges.

Ved holdkonkurrencer stiller holdet op i ens tricot, shorts og bensvingsbukser.

Der fratrækkes 0,5 point fra holdets samlede score, hvis en gymnast skiller sig ud. Fradraget tages af konkurrencens overdommer.

**Op-tapening:** Det tilstræbes, at der benyttes hudfarve tape.

## Kapitel II Individuelle Mesterskaber

### § 8 Senior - DM, SM og JM

DM Senior i mangelkamp (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.

**Bemærk:** Ved DM, SM og JM individuelt for seniorer må juniorgymnaster også deltage. Dvs. gymnasterne skal fylde 17 år eller 18 år i konkurrenceåret for at deltage.



### **§ 9 U16 og U18 - DM, SM og JM**

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

Konkurrencerne bedømmes efter FIG CoP for juniorer.

### **§ 10 U8-U14 - DM, SM og JM**

Ved de individuelle konkurrencer i ovennævnte aldersgrupper er de først 4 trin låste: Den pågældende gymnast skal konkurrere i det samme trin på alle redskaber.

I trin 5-8 er trinnene åbne: Den pågældende gymnast kan konkurrere i et trin på nogle redskaber og i et andet trin på andre redskaber.

### **§ 11 Trinmesterskaber - NaM og RM**

Ved NaM og RM i trin skal gymnasten lave samme trin på alle redskaber, og har frit valg af specialøvelse.

Der er ingen aldersbegrænsninger. Der kåres én mester i alle trin.

### **§ 12 Masters - DM, SM og JM**

Masters i mangekamp (AA) har kun én konkurrencedag, hvor både AA og disciplinfinaler afgøres i samme konkurrence.

Konkurrencerne bedømmes efter COP med et 3. divisions tillæg (se [gymtranet.dk](http://gymtranet.dk), reglementer, MIG).

### **§ 13 U14 Cup 1. runde og finale**

U14 Cup er en individuel konkurrence med to runder i frie øvelser iht. de nordiske bedømmelsesregler (se reglement på Gymtranet).

Det er summen af resultatet i de to konkurrencer, der er bestemmende for placeringerne.

## **Kapitel III Holdmesterskaber**

### **§ 14 Senior DM - kvalifikation og finale**

Der afholdes årligt en hold kvalifikationskonkurrence. Konkurrenceformen er 8-4-3: Der må tilmeldes 8 gymnaster på hvert hold, der må deltage 4 gymnaster på hvert redskab og de 3 højeste karakterer tæller med i holdkonkurrencer.

Hver forening kan maksimalt deltage med to hold. Et hold kan bestå af gymnaster i alle aldre, men FIG Code of Points er gældende for alle gymnaster.

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.

**Aldersbestemmelser:**

I 2019 skal deltagere ved MIG hold DM (kvalifikation og finale) fylde 13 år eller være ældre.

Fra 2020 og frem gælder følgende aldersbestemmelser: Gymnasten skal være junior for at kunne deltage. Dvs. gymnasten skal fylde 16 år eller være ældre i konkurrenceåret for at kunne deltage.

**1. runde**

1. runde afvikles over én dag. Hvis 8 hold eller flere er tilmeldt, afvikles konkurrencen i 2 subdivisioner. Hver klub må stille med så mange hold som ønsket.

De hold, der kvalificerer sig til 2. runde, medbringer deres samlede pointsum til 2. runde, hvor denne tæller med i forhold til det samlede resultat.

**2. runde**

4 hold kvalificerer sig til finalen. Der kan kun kvalificeres ét hold pr. klub (uanset placeringen af klubbens hold 2).

Vinderen er det hold, der samlet har opnået flest point i 1. og 2. runde.

**Øvrige bemærkninger**

Hvis en gymnast bliver skadet måder der ske udskiftning på holdet – ellers skal holdet fastholdes til finalen.

**§15 U16 og U18 - DM, SM/JM**

Konkurrenceformen er 6-4-3 og bliver afholdt over én konkurrencedag.

Det er tilladt at sammensætte hold jf. reglerne i §13. Hver forening må dog maksimalt stille med 2 hold.

Konkurrencerne bedømmes efter COP for juniorer.

**§16 Trin 1-8 - DM, SM og JM**

Regler ved alderskonkurrencerne er gældende ved holdturneringen (se §10). Der skal dog ikke udføres nogen specialøvelse til holdmesterskaberne.

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

De gældende regler er 6 på et hold, 6 stiller op, 3 tæller (6-6-3).

Reglerne for sammensætning af hold er gældende (se §14)

**§17 Masters - DM, SM og JM**

Konkurrenceformen er 8-4-3 og bliver afholdt over én konkurrencedag.

Det er tilladt at sammensætte hold jf. reglerne i §14. Hver forening må dog maksimalt stille med 2 hold.

Konkurrencerne bedømmes efter COP med et 3. divisions tillæg (se [gymtranet.dk](http://gymtranet.dk)).

## Kapitel IV Øvrige konkurrencer

### §18 Diverse invitationskonkurrencer

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

## Kapitel V Fællesbestemmelser

### §19 Medaljer ved officielle GymDanmark konkurrencer:

Der udråbes ikke vindere, ved konkurrencer hvor der kun stiller én gymnast/èt hold op på et trin/ved en konkurrence. Jf. DIF's regler kan der heller ikke deles medaljer ud på hvor der kun stiller en gymnast/hold.

Der uddeles følgende medaljer til trimesterskaberne:

Regionale trimesterskaber: All-around medaljer og beståelsesmedaljer (se § 19)

Nationale trimesterskaber: Fuldt medaljesæt og beståelsesmedaljer. (se § 19)

Ved de individuelle konkurrencer JM, SM, DM vil det ikke være muligt at bestå sit trin, og der uddeles derfor ikke beståelsesmedaljer.

Der er fuldt medaljesæt ved disse konkurrencer.

### §20 Beståelse af trinøvelser ved trimesterskaber

Trin	Beståelseskrav (antal point, der skal opnås for at bestå trin)
1	27,00 point i AA
2	31,50 point i AA
3	37,50 point i AA
4	44,80 point i AA
5	51,20 point i AA
6	56,00 point i AA
7	61,00 point i AA
8	63,00 point i AA

NB: Det er fortsat ikke et krav at bestå sit trin for at rykke til næste trin.

## **§21 Procedure vedr. klage over D-scoren i CoP**

Jf. artikel 2.2 i Code of Points er følgende vedtaget for klageprocedure ved CoP-konkurrencer i Danmark:

D-scoren offentliggøres umiddelbart efter afgivelse ved at denne holdes op eller siges mundtligt.

På baggrund af D-scoren og kun denne, kan der indgives klage direkte til D1-dommeren efter endt rotation.

Der kan kun klages over egne gymnasters D-score.

Der anvendes ikke video, da de danske haller ikke er opbygget til at honorere de tekniske krav for optimal videooptagelse.

Ligeledes er dommerne ikke udstyrede med de nødvendige computerfaciliteter, der gør det muligt, at videooptagelser som arbejdsredskab i forbindelse med bedømmelsen, kan anvendes.

Når D-dommerne har taget deres endelige beslutning i forhold til klagen, kan der ikke længere klages.

## 4. Dommere

### 4.1 Udpegning af dommerpanel

UIG udpeger inden alle konkurrencer et eller flere dommerteams jf. nedenstående retningslinjer:

DM individuelt og hold: 2 D-dommere og 4 E-dommere

DM individuelt disciplinfinaler: 2 D-dommere og 6 E-dommere.

Alle andre konkurrencer med frie øvelser: 2 D- og 2 E-dommere.

Trinkonkurrencer: 2 dommere i hver disciplin.

#### §22 Dispensationsregler

Udvalget for Idrætsgymnastik (UIG) kan dispensere fra ovennævnte paragraffer efter skriftlig ansøgning til [UIG@gymdanmark.dk](mailto:UIG@gymdanmark.dk).

### 4.2 Retningslinjer for dommere

#### Aflønning

- UIG tildeler dommerne 150 kr. i godtgørelse pr. konkurrencedag, der dømmes. Se afsnittet om "Refundering af udgifter" for udbetaling af dommerhonorar.
- Der kan i nogle tilfælde blive tildelt dommerne sponsorgaver fra værtsforeningen.

#### Påklædning

- Kvindelige dommere skal være iklædt mørkeblå/sorte bukser eller nederdel, hvid skjorte samt mørkeblå/sort jakke eller trøje.
- Mandlige dommere skal være iklædt grå/mørke bukser, ensfarvet bluse, T-shirt eller skjorte samt mørk jakke, blazer eller pullover og mørke sko.
- Ved internationale mesterskaber/konkurrencer skal dommerne være klædt som nævnt ovenfor, dog skal de mandlige dommere bære skjorte, slips og jakke/blazer.

## 4.3 Dommeruddannelse

### Lokale dommerkurser - Mandlig Idrætsgymnastik - Trinsystemet

Der afholdes to forskellige dommerkurser.

#### 1) E-Dommerkursus

Dette kursus henvender sig til nye dommere. Formålet med kurset er at lære de grundlæggende fradragsregler. Der vil være et fokus på trin 1-4 i samtlige seks redskaber. Kursisten vil efter afslutningen på kurset kunne dømme som 2. dommer til de regionale og nationale trin-konkurrencer.

#### 2) D-Dommerkursus

Dette kursus henvender sig til rutinerede dommere og trænere. Formålet med kurset er at lære at udregne D-scoren for trin 7 og 8. Der vil være fokus på at notere de rigtige elementer ved anvendelse af "bogstav", "elementgrupper" og "tegn". Kursisten vil efter afslutningen på kurset kunne fungere som D-dommer til de regionale og nationale trin-konkurrencer.

#### Antal kursister

Det maksimale antal kursister på et kursus er 10.

Der kan søges dispensation for antal kursister hos Uddannelses sektion under UIG.

#### Undervisere

På Sjælland er Ralf Petersen D-dommer-underviser og Andreas Bøgebo E-dommer-underviser. I Jylland er Jakob Maagaard D-dommer-underviser og Kasper Rydberg E-dommer-underviser.

#### Koncept

Uanset hvilken kategori, man ønsker at uddanne dommere inden for, kræves der en minimum af undervisning af ovenstående undervisere.

Efter endt kursus anbefales det, at klubben udvælger erfaren dommer fra klubben til at undervise og øve med "kursisterne", således de bliver bedst muligt forberedt til praktisk bedømmelse. Klubberne er også velkomne til at gå sammen og undervise hinanden.

#### Undervisning

Der kan vælges mellem følgende modeller:

A) 2x3 timer. Her vil kurset blive gennemført over to hverdagsaftener. Kurset vil som udgangspunkt være fra kl. 19:00 til 22:00.

B) 1x5 timer. Her vil kurset blive gennemført en lørdag eller søndag. Kurset vil som udgangspunkt være fra kl. 12:30 til 17:30.

Et alternativt start- og sluttidspunkt kan aftales med den respektive underviser.

#### Forplejning

Al forplejning er klubben selv økonomisk og praktisk ansvarlig for.

#### Faciliteter og materialer

Der skal stilles et mødelokale til rådighed med minimum 11 stole samt tilhørende borde, samt en projektor.

Alle kursister skal medbringe egen computer og materiale.

#### Pris og booking

Kurserne koster 6.000 kr. pr styk.

Booking sker hos Andreas Bøgebo på [APB@gymndanmark.dk](mailto:APB@gymndanmark.dk).

Ved booking benyt venligst bookingskema, der er vedhæftet som bilag til håndbogen. (bagerst)

Når kurset er booket, vil det blive registreret hos GymDanmark, således betaling og tilmelding foregår på GymTranet.

## **4.4 Diverse dommerrelateret info**

### **Dækning af omkostninger**

- UIG dækker dommernes udgifter til transport til og fra konkurrencestedet samt forplejning under konkurrencen og eventuel deltagelse i banket.
- Transportudgifterne dækkes efter bilag eller som kørsel i egen bil. Der dækkes ikke højere transportudgifter efter bilag end udgiften ved kørsel i egen bil. Der henstilles til at dommerne benytter sig af samkørsel – evt. med andre dommere og/eller med gymnaster og trænere (UIG dækker den andel af udgifterne til transporten, som antallet af dommere i bilen udgør).
- Eventuelle udgifter til overnatning og øvrig forplejning i forbindelse med konkurrencer dækkes inden for rimelighedens grænser af UIG.

Se afsnit 5.2 om refundering af udgifter.

## 5. Diverse

### 5.1 Tirrenia træningslejr KIG/MIG

Grundet stor efterspørgsel omkring den årlige Tirrenia-lejr i Italien, har UIG set sig nødsaget til at komme med retningslinjer for deltagelse heri.

Der afholdes hvert år en KIG og en MIG Tirrenia-lejr. Lejren varer i 10 dage og afholdes separat (KIG/MIG) på to forskellige tidspunkter.

Både gymnaster og trænere må kunne begå sig på engelsk på et vist niveau.

Lejren kræver god fysisk forberedelse og det forventes at gymnaster og trænere repræsenterer Danmark på en positiv og velforberedt måde.

Der kan hvert år sendes to gymnaster og to trænere på henholdsvis KIG og MIG lejren fra samme land. Der kan i enkelte tilfælde søges om dispensation hos UEG, hvis et land ønsker at sende mere end to trænere af sted.

Som udgangspunkt er det ikke muligt for en klub at blive sendt af sted to år i træk, med mindre der ikke er andre ansøgere.

Klubben er selv økonomisk ansvarlig for lejren og transport.

For at komme i betragtning skal der laves en motiveret ansøgning, som skal sendes til uddannelsessektionen i UIG på mail: [uig-us@gymdanmark.dk](mailto:uig-us@gymdanmark.dk). UIG skal have ansøgningen i hænde senest 31/1 samme år som lejren finder sted.

Den motiverede ansøgning skal indeholde følgende:

- Hvorfor denne træningslejr gavner netop din klub og din klubs udvikling
- Hvilke trænere ønsker I skal deltage
- Hvilke gymnaster ønsker I skal deltage.

UIG stiller krav til deltagerne om, at de videreformidler det lærte stof og de erfaringer, de har gjort sig i Tirrenia. Derfor skal deltagerne i løbet af efteråret efter lejren afholde en inspirationsdag (må gerne være i egne klub) – hvor de videreformidler viden og viser videoer/billeder til inspiration for andre trænere og klubber.

Inspirationsdagen arrangeres i samarbejde med Louise Brandenborg, tovholder på uddannelsessektionen under UIG.

UIG betaler mad- og rejseudgifter til den afholdende træner af denne inspirationsdag, men der aflønnes ikke for undervisning.



## 5.2 Refundering af udgifter

Ved refundering af udgifter som GymDanmark betaler, f.eks. transportudgifter for dommere gøres følgende:

1. På GymDanmarks hjemmeside downloades afregningsbilag afhængig af refunderingens beskaffenhed (GymTranet, Download, Bilag).
2. Dette udfyldes og relevante bilag vedhæftes (medmindre det gælder kørsel i egen bil).
3. Det udfyldte afregningsbilag vedhæftet relevante bilag fremsendes til Ann Krogsgaard på [uig-kigregnskab@gymdanmark.dk](mailto:uig-kigregnskab@gymdanmark.dk) hurtigst muligt dog senest 3 uger efter arrangementets afholdelse.

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

Spørgsmål kan rettes til Ann Krogsgaard på [uig-kigregnskab@gymdanmark.dk](mailto:uig-kigregnskab@gymdanmark.dk).

## Bilag

### Booking af dommerkursuser MIG

Sendes til APB@gymdanmark.dk

(Sæt kryds) E-dommerkursus: \_\_\_\_\_ D-dommerkursus: \_\_\_\_\_

Ønsket dato og klokkeslæt for 1. undervisningsgang (3 eller 5 timer):

\_\_\_\_\_

Eventuelt ønsket dato og klokkeslæt for 2. undervisningsgang (3 timer):

\_\_\_\_\_

Sted/adresse: \_\_\_\_\_

Antal kursister: \_\_\_\_\_

Kontaktperson i klubben: \_\_\_\_\_

Mail på kontaktperson i klubben: \_\_\_\_\_