



# **Danmarks Gymnastik Forbund Trampolin**

**Konkurrenceregler 2009  
Mesterskabsreglement 2009**

**Danmarks Gymnastik Forbund**  
**Trampolin**

# Konkurrenceregler

Gyldige fra 1. januar 2009

Disse regler følger i vid udstrækning de internationale regler, der gælder i FIG, men er tilpasset danske konkurrencer. Landsholdsspringere og andre med interesse for international trampolinspringning henvises dog til FIG's Code of Points for Trampolin.

## A. ALMENE BESTEMMELSER

### 1. Individuel konkurrence

- 1.1 En trampolinkonkurrence består af tre øvelser med 10 momenter i hver øvelse.
  - 1.1.1 En trampolinøvelse er karakteriseret ved høje, kontinuerligt rytmiske momenter med landinger på fødder, ryg, mave eller siddende, uden tøven eller mellemliggende strakte opspring.
  - 1.1.2 En trampolinøvelse bør demonstrere et udvalg af forlæns og baglæns momenter med eller uden skruer. Øvelsen skal demonstrere god kontrol, udførelse og konstant højde.
- 1.2 **Indledende runde**
  - 1.2.1 Der springes to øvelser i indledende runde. Den første øvelse skal overholde specielle krav, som det beskrives i regel 5.1.1; den anden er en fri øvelse.
    - 1.2.1.1 De enkelte forbund kan vælge at foreskrive en obligatorisk øvelse til første øvelse.
  - 1.2.2 Startrækkefølgen for den indledende runde bestemmes ved lodtrækning. Springerne inddeles i grupper med ca. 10 pr. gruppe, dog max. 16.
  - 1.2.3 Indledende runde afvikles i grupper, hvor hver gruppe udfører deres første og anden øvelse før den næste gruppe starter.
    - 1.2.3.1 Startrækkefølgen for anden øvelse er den samme som for første øvelse.
- 1.3 **Finaler**
  - 1.3.1 Der springes én fri øvelse i hhv. individuelle finaler, synkron finaler og holdfinaler.
  - 1.3.2 Springerne med de 8 højeste samlede karakterer i den indledende runde går videre til finalen. Dog kan maksimalt 2/3 af springerne i den indledende runde kvalificere sig til finalen.

Ved pointlighed inden finalen findes de bedst placerede efter følgende kriterier:

    1. højeste samlede karakter i 2. øvelse
    2. summen af de tællende udførelseskarakterer i 2. øvelse
    3. summen af alle udførelseskarakterer i 2. øvelse
    4. summen af de 4 højeste udførelseskarakterer i 2. øvelse
    5. summen af de 3 højeste udførelseskarakterer i 2. øvelse og så videre, indtil placeringen er afgjort.
  - 1.3.3 Startrækkefølgen for finalen fastlægges ud fra resultaterne i den indledende runde. Springeren med den laveste karakter begynder.

### 2. Holdkonkurrencer

- 2.1 Et trampolinhold består af minimum tre springere og maksimum fire springere af samme køn.
  - 2.1.1 De enkelte øvelser skal overholde regel 1.
- 2.2 **Indledende runde**

## Danmarks Gymnastik Forbund/Trampolin

- 2.2.1 Hver holddeltager skal springe to øvelser i henhold til regel 1.2.1
- 2.2.2 Startrækkefølgen for den indledende runde bestemmes ved lodtrækning blandt holdene. Startrækkefølgen på holdet bestemmes af holdet selv. Den endelige startrækkefølge vil være: 1. springer på 1. hold, 1. springer på 2. hold osv. Springerne inddeles i grupper med ca. 10 pr. gruppe, dog max. 16.
- 2.2.3 Indledende runde afvikles i grupper, hvor hver gruppe udfører deres første og anden øvelse før den næste gruppe starter.
- 2.2.3.1 Startrækkefølgen for anden øvelse er den samme som for første øvelse.
- 2.3 Finaler**
- 2.3.1 Der springes én fri øvelse i holdfinaler.
- 2.3.2 Holdene med de 5 højeste samlede karakterer i den indledende runde går videre til finalen. Dog kan maksimalt 2/3 af holdene i den indledende runde kvalificere sig til finalen. Ved pointlighed inden finalen findes bedst placerede hold efter følgende kriterier:
  - 1. Holdet med de 3 højeste samlede karakterer i 2. øvelse.
  - 2. Holdet med de 2 højeste samlede karakterer i 2. øvelse.
  - 3. Holdet med den højeste samlede karakter i 2. øvelse.
- 2.3.3 Startrækkefølgen for finalen fastlægges ud fra resultaterne i den indledende runde. Holdet med den laveste karakter begynder.
- 2.4 Pointberegning**
- 2.4.1 Holdets karakter for hver runde er summen af de tre højeste karakterer opnået af holddeltagerne i hver runde.

### 3. Synkronkonkurrence

- 3.1 Et synkronpar består af to damer eller to herrer.
- 3.1.1 En springer må kun starte i ét synkronpar.
- 3.1.2 De enkelte øvelser skal overholde regel 1
- 3.1.3 Springerne i synkronparret skal udføre de samme momenter samtidigt og i samme rytme, og de skal starte med front i samme retning. De behøver ikke at skrue i samme retning.
- 3.2 Indledende runde**
- Indledende runde afvikles som individuel, se regel 1.2
- 3.3 Finaler**
- 3.3.1 Der springes én fri øvelse i synkronfinaler.
- 3.3.2 Parrene med de 8 højeste samlede karakterer i den indledende runde går videre til finalen. Dog kan maksimalt 2/3 af parrene i den indledende runde kvalificere sig til finalen. Ved pointlighed inden finalen findes de bedst placerede efter følgende kriterier:
  - 1. højeste samlede karakter i 2. øvelse
  - 2. summen af synkronkarakterer i 2. øvelse
  - 3. summen af synkronkarakterer fra 1. og 2. øvelse

### 4. Vinder

- 4.1 Vinder ved DM er springeren, synkronparret eller holdet med den højeste samlede karakter i finalerunden.

## Danmarks Gymnastik Forbund/Trampolin

- 4.1.2 Vinder ved Dan Cup og Klubtræf er springeren, synkronparret eller holdet med den højeste samlede karakter.
- 4.2 *Individuel konkurrence*  
Ved pointlighed efter finalen afgøres placeringerne efter følgende kriterier:
1. summen af de tællende udførelseskarakterer i finalen (i konkurrencer, hvor karakteren for alle tre runder tæller, er første kriterium: højeste samlede karakter i finalen.)
  2. summen af alle udførelseskarakterer i finalen
  3. summen af de 4 højeste udførelseskarakterer i finalen
  4. summen af de 3 højeste udførelseskarakterer i finalen og så videre, indtil placeringen er afgjort.
- 4.3 *Synkron konkurrence*  
Ved pointlighed efter finalen afgøres placeringerne efter følgende kriterier:
1. højeste synkronkarakter i finalen (i konkurrencer, hvor karakteren for alle tre runder tæller, er første kriterium: højeste samlede karakter i finalen.)
  2. højeste samlede karakter fra indledende runde
- 4.4 *Hold konkurrence:*  
Ved pointlighed efter finalen i hold afgøres placeringerne efter følgende kriterier:  
- Bedst placerede hold er holdet med den bedste placering fra indledende runde.
- 4.5 I klubtræf og ved andre konkurrencer uden finale afgøres placeringerne efter regel 1.3.2
- 4.6 Medaljer uddeles ifølge mesterskabsreglementet.

## 5. Øvelser

- 5.1 Hver øvelse består af ti momenter.
- 5.1.1 Den første øvelse i indledende runde indeholder både frie momenter og specielle krav. Springeren må selv bestemme, i hvilken rækkefølge kravene overholdes. Der er mulighed for at indbyde til konkurrencer, hvor principperne for den internationale A-øvelse følges eller alternativt, at der udføres en obligatorisk øvelse jævnfør regel 1.2.1.1
- 5.1.2 Ændringer i krav til øvelser skal ske senest tre måneder før konkurrencens afholdelse.
- 5.1.3 Den anden øvelse i indledende runde og finaleøvelsen er frie øvelser, hvor øvelsens karakter er summen af vanskelighedskarakteren og udførelseskarakteren.
- 5.2 En øvelse må ikke springes om.
- 5.2.1 Hvis en springer bliver tydeligt generet under udførelsen af sin øvelse (materialefejl eller væsentlig forstyrrelse udefra), kan kamplederen give tilladelse til et nyt forsøg. Springerens tøj kan ikke give anledning til materialefejl.
- 5.2.2 Larm fra tilskuere, bifald og lignende vil normalt ikke blive betragtet som en forstyrrelse.

## 6. Påklædning for springere og modtagere

- 6.1 **Herrer:**
- Ærmeløs trikot.
  - Lange ensfarvede gymnastikbukser.
  - Trampolinsko eller anden fodbeklædning i samme farve som bukserne eller hvide.
- 6.2 **Damer:**

## Danmarks Gymnastik Forbund/Trampolin

- Gymnastikdragt med eller uden ærmer.
  - Lange thigts er tilladt (skal være helt kropsnære)
  - Heldragt (skal være helt kropsnær)
  - Hvide trampolinsko eller hvid fodbeklædning, der ikke når højere end til anklerne.
- 6.3 Smykker og ure må ikke bæres under konkurrencen. Glatte ringe må bæres, hvis de er dækket med tape.
- 6.4 Tilsidesættelse af regel 6.1, 6.2, 6.3 kan medføre diskvalifikation fra den runde, i hvilken tilsidesættelsen er begået. Afgørelse træffes af kamplæderen.
- 6.5 **Hold:** Deltagerne på et hold eller i et synkronpar skal være ens påklædt. Tilsidesættelse af denne regel medfører diskvalifikation af holdet eller synkronparret fra hele konkurrencen. Afgørelsen træffes af kamplæderen
- 6.6 **Modtagere:** Træningsdragt og idrætssko.

### 7. Øvelsesbeskrivelser

- 7.1 Momenterne i den første øvelse skrives ned på øvelsesbeskrivelsen og hvert krav og obligatorisk moment skal markeres med en stjerne. Tilsvarende nedskrives momenterne i den anden øvelse.
- 7.1.1 Kun den officielle danske terminologi eller FIG's numeriske system må bruges til at beskrive en øvelse på øvelsesbeskrivelsen.
- 7.2 Øvelsesbeskrivelser skal afleveres til den tid og på det sted, som organisationskomiteen har angivet. Beregneren er ansvarlig for, at de afleveres til vanskelighedsdommerne.
- 7.3 I den første øvelse skal springeren udføre momenterne på den måde og i den rækkefølge, de er skrevet på øvelsesbeskrivelsen. Manglende overholdelse af krav koster 1.0 point hos udførelsesdommerne for hvert krav, der ikke overholdes jævnfør regel 21.4.4. I tilfælde af, at der springes en obligatorisk øvelse, vil enhver ændring medføre øvelsesafbrud jævnfør regel 16.1.10.
- 7.4 I anden øvelse og i finalen er ændringer af momenter og deres rækkefølge tilladt.

### 8. Trampoliner

- 8.1 Trampolinens mål skal svare til FIG's normer.
- 8.2 Ved synkronkonkurrencer skal trampolinerne stå parallelt og ikke forskudt. Afstanden mellem dem, målt fra den ydre kant af rammen, skal være 2 meter.

### 9. Sikkerhed

- 9.1 Hver springer sørger for to kvalificerede modtagere.
- 9.2 En modtagermåtte må kun bruges af springerens egen modtager og på den side af trampolinen, der vender væk fra dommerpodiet.

### 10. Beregninger

- 10.1 <Kun relevant ved VM, EM, OL og WorldCup>
- 10.2 <Kun relevant ved VM, EM, OL og WorldCup>
- 10.3 **Beregnerens opgaver**
- 10.3.1 Indsamle øvelsesbeskrivelser, jf. regel 7.2 og foretage lodtrækning af startrækkefølgen.

## Danmarks Gymnastik Forbund/Trampolin

- 10.3.2 Notere starttrækkefølgen for den indledende runde og fastlægge opvarmningsgrupperne.
- 10.3.3 Notere karaktererne for udførelse, synkronitet og vanskelighed.
- 10.3.4 Tilsyn med og kontrol af beregningerne på øvelsesbeskrivelserne og beregningsskemaerne.
- 10.3.5 Fremvise hver springers slutkarakter.
- 10.3.6 Opstille en komplet resultatliste med karakter for hver runde, angivelse af placering og total karakter.

### 11. Indsigelser

- 11.1 En indsigelse (protest) kan kun afgives af en officiel repræsentant (holdleder, springer eller træner). Såfremt der gøres indsigelse, skal det ske til kamplederen umiddelbart efter den runde indsigelsen vedrører.
- 11.2 Indsigelser angående udførelseskarakterer og synkronkarakterer kan kun omhandle regnefejl.
- 11.3 Kamplederen vil træffe afgørelse vedrørende indsigelsens konsekvenser.

## B. KONKURRENCENS FORLØB

### 12. Opvarmning

- 12.1 De redskaber, der skal anvendes i konkurrencen, skal placeres i konkurrencehallen senest 1 ½ time før konkurrencens start for at give springerne mulighed for at varme op på konkurrenceredskaberne.
- 12.2 Umiddelbart før den indledende runde får de 10 springere i hver gruppe 5 minutters opvarmning (6 min. til grupper på 12, osv.). Dette giver hver springer ca. 30. sekunders opvarmning. I tilfælde af, at en springer overskrider denne tidsbegrænsning, kan kamplederen afgøre om der skal fratrækkes 0,3 point fra rundens score.
  - 12.2.1 Hvis konkurrenceforløbet ikke er som beskrevet i regel 1.2.3, har hver springer eller par ret til 30 sekunders opvarmning før den næste øvelse.
  - 12.2.2 Før finalen vil der være opvarmning, jf. regel 12.2.
  - 12.2.3 Arrangørerne kan afstå fra at lade springerne varme op på konkurrencetrampolinerne under selve konkurrencen, såfremt der er tilsvarende materiel til rådighed i en tilstødende hal.

### 13. Øvelsesstart

- 13.1 Hver springer skal starte på et tegn fra kamplederen.
- 13.2 Efter at dette tegn er givet, skal springeren påbegynde første moment inden for et minut, ellers vil der blive foretaget følgende fradrag af hver udførelsesdommer, jf. regel 21.4.3:
  - 1 min 01 sek = 0,1
  - 1 min 31 sek = 0,2
  - 2 min 01 sek = 0,3

Hvis tidsbegrænsningen overskrides på grund af materialefejl eller en væsentlig udefra kommende forstyrrelse, gives ingen fradrag. Afgørelsen træffes af kamplederen.

- 13.3 I tilfælde af afbrudt indspringning, kan kamplederen give tegn til en ny start.

### 14. Holdningsfordringer

- 14.1 I alle stillinger skal fødder og ben holdes samlede (undtagen splitspring) og fødder og tær

være strakte.

- 14.2 Springerens stilling skal være enten sammenbøjet, hoftebøjet eller strakt, svarende til kravene for springet.
- 14.3 I sammenbøjet og hoftebøjet stilling skal lårene være tæt til kroppen undtagen i skruefasen af saltoer på 720° eller mere, jf. regel 14.7.
- 14.4 I sammenbøjet stilling skal hænderne røre benene under knæene undtagen i skruefasen af saltoer på 720° eller mere, jf. regel 14.7.
- 14.5 Armene skal være strakte og/eller holdes tæt til kroppen, så snart det er muligt.
- 14.6 I det følgende defineres minimumskravene for springene:
  - 14.6.1 **Strakt stilling:**  
Vinklen mellem krop og lår skal være større end 135°.
  - 14.6.2 **Hoftebøjet stilling:**  
Vinklen mellem krop og lår skal være lig med eller mindre end 135°, og vinklen mellem lår og underben skal være større end 135°.
  - 14.6.3 **Sammenbøjet stilling:**  
Vinklen mellem krop og lår skal være mindre end 135°, og vinklen mellem lår og underben skal være mindre end 135°.
- 14.7 I saltoer på mere end 720° med skruer, kan sammenbøjet (puck) og hoftebøjet udførelse ændres i skruefasen som vist i 'Vejledning for bedømmelse'.

### 15. Gentagelse af moment

- 15.1 I en øvelse må et moment ikke gentages. Vanskelighedskarakteren for et gentaget moment medregnes ikke. Ydermere vil momentgentagelser i første øvelse koste et fradrag på 1.0 fra hver udførelsesdommer for hver gentagelse jævnfør regel 21.4.5.
- 15.2 Momenter med samme antal saltoer og skruer udført sammenbøjet, hoftebøjet eller strakt, betragtes som forskellige momenter og ikke gentagelser.
  - 15.2.1 Sammenbøjet og puck udførelse betragtes som ens.
- 15.3 Saltoer på 630° (1 ¾) eller mere med samme antal saltoer og skruer betragtes ikke som gentagelse, hvis skruen er beliggende i forskellige faser af momentet (se 'Vejledning for bedømmelse').

### 16. Øvelsesafbrud

- 16.1 Øvelsen betragtes som afbrudt, hvis springeren:
  - 16.1.1 Tydeligt ikke lander med begge fødder samtidig på dugen
  - 16.1.2 Efter landingen ikke benytter dugens tilbagefjedring til straks at fortsætte med næste moment. .
  - 16.1.3 Udfører et strakt mellemspring i øvelsen.
  - 16.1.4 Lander på andre dele af kroppen end fødder, ryg, mave eller siddende.
  - 16.1.5 Ikke afslutter det påbegyndte moment.
  - 16.1.6 Berører noget som helst uden for dugen med en del af legemet.
  - 16.1.7 Bliver berørt af en modtager eller en modtagermåtte.
  - 16.1.8 Forlader trampolinen på grund af usikkerhed.
  - 16.1.9 Udfører et andet moment end sin partner i en synkronøvelse.
    - 16.1.9.1 Hvis en springer er mere end et halvt moment foran sin partner, udfører de forskellige



momenter.

- 16.1.10 Ikke udfører den obligatoriske øvelse som krævet jævnfør 1.2.1.1.
- 16.2 Det moment, der er årsag til øvelsesafbrud, skal ikke bedømmes.
- 16.3 Øvelsen bliver kun bedømt på grundlag af de momenter, der er blevet udført på dugen.
- 16.4 Kamplederen afgør øvelsens maksimumkarakter.

## 17. Øvelsesafslutning

- 17.1 Øvelsen skal slutte i en kontrolleret stående stilling med begge fødder på dugen, ellers vil der blive fradrag, jf. regel 21.3.2.
- 17.2 Efter den afsluttende landing skal springeren stå oprejst i mindst tre sekunder i modsat fald vil der blive fradrag efter regel 21.3.2.1.
- 17.3 Efter det sidste moment i en individuel konkurrence er det tilladt springeren at udføre et strakt efterspring ved brug af dugens tilbagefjedring.
- 17.4 I en synkronkonkurrence skal begge springere enten udføre et strakt efterspring eller blive stående stille, ellers vil der blive et fradrag på 0.2 pr. synkrondommer jf. regel 24.3.3.
- 17.5 Hvis en springer udfører mere end ti momenter, vil der blive et fradrag på 1.0 point jf. regel 21.4.2

## 18. Karaktergivning

Der er tre typer karakterer: "V" er en vanskelighedskarakter og "U" er en udførelseskarakter og "S" er en synkronkarakter.

### 18.1 Vanskelighedskarakter

- 18.1.1 Vanskelighedskarakteren for hvert moment beregnes på basis af antallet af skruer og saltoer med en bonus for gennemførte (360°) saltoer.
    - 18.1.1.1 ¼ salto (90°): 0.1 point
    - 18.1.1.2 For gennemførelse af en hel salto (360°): 0.5 point
    - 18.1.1.3 For gennemførelse af en dobbelt salto (720°): 1.0 point
    - 18.1.1.4 For gennemførelse af trippel salto (1080°) 1.6 point
    - 18.1.1.5 For gennemførelse af firdobbelt salto (1440°) 2.2 point
    - 18.1.1.3 ½ skrue (180°): 0.1 point
  - 18.1.2 Sidesaltoer og momenter uden skrue eller salto har ingen vanskelighedskarakter.
  - 18.1.3 I momenter, der er sammensat af saltoer og skruer, bliver vanskelighedskarakteren for skruer og saltoer lagt sammen.
  - 18.1.4 Strakte og hoftebøjede saltoer på 360°-630° (1 - 1¾) får ud over saltobonusen i regel 18.1.1.2 et tillæg på 0.1 point såfremt de udføres uden skrue.
  - 18.1.5 Strakte eller hoftebøjede saltoer på 720° eller mere, med eller uden skrue, får et tillæg på 0.1 point pr. hele salto.
- ### 18.2 Bedømmelsessystem
- 18.2.1 Bedømmelsen af udførelsen (stil, sikkerhed og konstant højde), vanskelighed og synkronitet sker i tiendedele point.
  - 18.2.2 Dommerne skal notere deres fradrag uafhængigt af hinanden.
  - 18.2.3 På et tegn fra kamplederen vises karaktererne for udførelse og synkronitet samtidig.

## Danmarks Gymnastik Forbund/Trampolin

- 18.2.4 Undlader en af dommerne for udførelse eller synkronitet at vise sin karakter på kamplederens tegn, benyttes gennemsnittet af de øvrige karakterer som erstatning for den manglende karakter. Afgørelsen træffes af kamplederen.
- 18.2.5 **Beregning af udførelseskarakteren**
- 18.2.5.1 Fradragene for forkert udførelse trækkes fra maksimumkarakteren, jf. regel 16.4.
- 18.2.5.2 Individuelle konkurrencer: Højeste og laveste karakter fra udførelsesdommerne udgår. Summen af de tre resterende karakterer udgør udførelseskarakteren.
- 18.2.5.3 Synkronkonkurrencer: Højeste og laveste karakter fra udførelsesdommerne udgår. Summen af de resterende to midterste karakterer udgør udførelseskarakteren.
- 18.2.6 **Beregning af vanskelighedskarakteren:**
- 18.2.6.1 Dommerne nummer 6 og 7 beregner vanskelighedskarakteren for den fri øvelse jf. regel 18.1 og noterer den på øvelsesbeskrivelsen.
- 18.2.7 **Beregning af synkronkarakteren:**
- 18.2.7.1 Fradrag for manglende synkronitet trækkes fra maksimumkarakteren, jf. regel 16.4.
- 18.2.7.2 Den midterste synkronkarakter ganges med 2 og anvendes som synkronkarakteren.
- 18.2.7.3 Beregnerne lægger denne synkronkarakter til udførelseskarakteren (se regel 18.2.5.3).
- 18.2.8 **Beregning af den totale karakter for en runde**
- 18.2.8.1 Udførelseskarakteren og vanskelighedskarakteren lægges sammen.
- 18.2.8.2 Beregnerne udregner den totale karakter ved at summere de U- karakterer (udførelse), S – karakteren (synkron) og V-karakteren (vanskelighed) minus fradrag jf. regel 12.2
- 18.2.9 Alle karakterer afrundes til to decimaler. En sådan afrunding udføres først, når springerens endelige karakter for en øvelse er beregnet.
- 18.2.10 Beregneren skal kontrollere de endelige karakterer på beregnerskemaerne og øvelsesbeskrivelserne.
- 18.2.11 Kamplederen er ansvarlig for gyldigheden af den endelige karakter.

## C. DOMMERPANEL

### 19. Dommerpanel

	Individuelt	Synkront
19.1 Sammensætning		
19.1.1 Kampleder	1	1
19.1.2 Udførelsesdommere		
Individuel konkurrence nr. 1-5	5	
Synkron konkurrence:		4
trampolin 1: nr. 1 og 3		
trampolin 2: nr. 2 og 4		
19.1.3 Vanskelighedsdommere nr. 6 og 7	2	2
19.1.4 Synkrondommere nr. 8, 9 og 10		3 (1)
19.1.5 Kamplederassistent		1
19.1.6 Total	8	11 (9)

19.2 I en synkronkonkurrence skal kamplederassistenten sidde ved siden af vanskelighedsdommerne.

19.3 Dommerne nr. 1-7 skal sidde på et dommerpodium, der er hævet minimum 1 meter og

## Danmarks Gymnastik Forbund/Trampolin

maksimum 2 meter med en afstand på 5-7 meter.

- 19.4 Dommerne nr. 8-10 skal placeres enten på dommerpodiet eller ved siden af dommerpodiet, så trampolindugen er i øjenhøjde.
- 19.5 Hvis en dommer ikke udfører sit job på en tilfredsstillende måde, kan han udskiftes. Denne beslutning tages af kamplederen.
- 19.5.1 Hvis en udførelses- eller synkrondommer udskiftes, kan kamplederen beslutte, at dommerens tidligere karakterer erstattes af middelværdien af de øvrige karakterer, jf. regel 18.2.4.
- 19.6 Bedømmelsen af synkronitet kan gøres elektronisk af en synkronmaskine. Dommer nr. 8 er her ansvarlig for at kontrollere og betjene synkronmaskinen.

### 20. Kamplederens opgaver

- 20.1 Kontrollere konkurrencearrangementet.
- 20.2 Gennemføre dommermøde og prøvebedømmelser.
- 20.3 Placere og overvåge alle dommere, modtagere og beregnere.
- 20.4 Lede konkurrencen.
- 20.5 Indkalde dommerpanelet.
- 20.6 Afgøre om et ekstra forsøg skal tillades, jf. regel 5.2.1.
- 20.7 Vurdere springernes påklædning, jf. regel 6.
- 20.8 Afgøre om hjælp fra en modtager var nødvendig.
- 20.9 Oplyse om maksimumkarakteren i tilfælde af øvelsesafbud, jf. regel 16
- 20.10 Oplyse udførelsesdommere og synkrondommere om ekstra fradrag jf. regler 21.3.2.2-4, 21.4 og 24.3.3
- 20.11 Tage beslutning, hvis en dommer ikke viser sine karakterer straks, jf. regel 18.2.4.
- 20.12 Overvåge synkronbedømmelse fra video hvis synkronmaskinen fejler.
- 20.13 Træffe beslutning om fradrag vedrørende overskredet opvarmningstid jf. regel 12.2
- 20.14 Overvåge og kontrollere alle karakterer, beregninger og slutresultater.
- 20.15 Træffe afgørelse om åbenlyse fejl i beregning af vanskelighed eller talfejl ved udførelses- eller synkronkarakterer, hvis han gøres opmærksom på det af en holdrepræsentant eller en dommer.

### 21. Udførelsesdommernes (nr. 1-5) opgaver

- 21.1 Bedømme udførelsen i fradrag fra 0.0 til 0.5 (stil, sikkerhed og konstant højde), jf. regel 21.3 og notere fradragene på de respektive fradragstyper.
- 21.2 Trække fradragene fra maksimumkarakteren meddelt af kamplederen, jf. regel 20.9
- 21.3 **Frdrag for udførelse:**
  - 21.3.1 Dårlig stil, ukonstant højde og usikkerhed i hvert moment: 0.1 - 0.5 point
  - 21.3.2 Usikkerhed ved eller efter det sidste moment (kun fradrag for den største fejl):
    - 21.3.2.1 Landing på begge fødder i oprejst position, men ustabil og ikke stående stille i 3 sekunder: 0.1 - 0.2 point
- 21.3.2.2 *Eller tage følgende fradrag meddelt af kampleder*
  - 21.3.2.2 Falde eller røre trampolindugen med andre dele af kroppen end fødderne 0.5 point

## Danmarks Gymnastik Forbund/Trampolin

- 21.3.2.3 Røre eller træde på andet end trampolindugen 0.5 point
- 21.3.2.4 Lande eller falde på andet end trampolindugen eller udføre en ekstra salto i stedet for et efterspring 1.0 point
- 21.4 *Foretage følgende supplerende fradrag meddelt af kamplederen:*
- 21.4.1 Tilråb eller anden form for tegn til en springer fra egen modtager eller træner, for hvert tilfælde: 0.3 point
- 21.4.2 For mange momenter jf. 17.5 1.0 point
- 21.4.3 Overskridelse af tidsbegrænsningen jf. reglerne 12.2 og 13.2 0.1 – 0.3 point
- 21.4.4 Udeladte krav til første øvelse, for hvert krav jævnfør regel 7.3: 1.0 point
- 21.4.5 Gentagelse af moment i første øvelse, for hver gentagelse jævnfør regel 15.1: 1.0 point
- 21.5 Under synkronkonkurrencer bedømmer dommerne nr. 1 og 3 trampolin nr. 1, og dommerne nr. 2 og 4 trampolin nr. 2.
- 21.6 Udførelsesbedømmelsen i en synkronkonkurrence sker på samme måde som i en individuel konkurrence.
- 21.7 Fremvise udførelseskarakteren.

### 22. Vanskelighedsdommernes (nr. 6 og 7) opgaver

- 22.1 Indsamle øvelsesbeskrivelserne fra beregneren.
- 22.2 Kontrollere momenter og vanskelighedskarakterer på øvelsesbeskrivelsen.
- 22.3 Kontrollere de obligatoriske krav til den første øvelse jævnfør reglerne 7.1 og 7.3 og orientere kamplederen om antallet af ændringer/uopfyldte krav jf. regel 21.4.4 og 21.4.5.
- 22.3.1 Nedskrive enhver ændring af øvelsen samt notere enhver gentagelse, jf. regel 21.4.4 og 21.4.5.
- 22.4 Fastsætte vanskelighedskarakteren for de fri øvelser, jf. regel 18.1 og indføre den på øvelsesbeskrivelsen.
- 22.5 Afgøre om nogle af momenterne var strakte mellemspring og informere kamplederen jf. regel 16.1.3
- 22.6 Afgøre om springerne i en synkronkonkurrence udfører de samme momenter på samme tid, jf. regel 16.1.9.
- 22.7 Fremvise vanskelighedskarakteren.

### 23. Kamplederassistentens opgaver

- 23.1 Assistere kamplederen i overvågning af trampolin 1 i synkronkonkurrencer
- 23.2 Assistere vanskelighedsdommere og kontrollere at par i synkronkonkurrencer udfører samme momenter samtidigt jf. 16.1.9 samt at orientere kamplederen.

### 24. Synkrondommernes (nr. 8-10) opgaver

- 24.1 Bedømme synkroniteten ifølge regel 24.3 og notere fradragene på de respektive fradragstister.
- 24.2 Trække fradragene fra maksimumkarakteren meddelt af kamplederen, jf. regel 16.4.
- 24.3 Foretage og notere følgende fradrag for hver asynkron landing:
- 24.3.1 Højdeforskel under 80 cm i landingen: 0.1 – 0.3 points
- 24.3.2 Højdeforskel over 80 cm i landingen: 0.4 – 0.5 points

## Danmarks Gymnastik Forbund/Trampolin

- 24.3.3 Ikke slutter ens efter tiende moment (efterspring eller stående stille): 0.2 points
- 24.4 Hvis der bruges synkronmaskine udpeges dommer nr. 8 til at overvåge det elektroniske system
- 24.5 Fremvise synkronkarakteren

## TOLKNING

Disse tolkninger af nogle af konkurrencereglerens paragraffer er baseret dels på FIG's Tekniske Komites tolkninger og dels på TTU's danske kommentarer.

### 6. Påklædning

Alt hår bør holdes tæt til hovedet. Løst hår er springerens egen risiko – det kan være en sikkerhedsrisiko og kan resultere i øvelsesafbrud ifølge regel 16.1.6.

#### 6.1/6.2 Påklædning

Ved klubtræf er T-shirt og korte bukser eller tilsvarende påklædning tilladt.

### 7.1 Øvelsesbeskrivelse

Der skal anføres stillingsbeskrivelse alle steder, hvor det er nødvendigt.

### 11.3 Protest

I tilfælde af regnefejl kan kamplederen acceptere en senere indgivet protest, hvis resultatlisten, i hvilken fejlen findes, ikke har været tilgængelig. Ingen protester accepteres efter medaljeoverrækkelse.

### 13.1/13.2 Øvelsesstart

Tiden starter når kamplederen giver tegn til at begynde.

### 14 Position

Springerens stilling (sammenbøjet, hoftebøjet eller strakt) bedømmes som den letteste stilling i momentet.

### 15 Gentagelser

Når et moment udføres i forskellige stillinger, er der 2 faktorer, der afgør om der er tale om en gentagelse: antal og fase af skrue og antal af saltoer.

#### *Skrue fra 0° - 180°:*

Indtil 3 stillinger er mulige, hvis der er salto på 270° (¾) eller mere.

Eksempel:

¾ baglæns salto	(Skrue=0° Salto=270°)	3 stillinger
Ryg ½ skrue stå	(Skrue=180° Salto=90°)	1 stilling
Barani ball out	(Skrue=180° Salto=450°)	3 stillinger

#### *Skrue fra 360° eller mere:*

Indtil 3 stillinger er mulige, hvis der er salto på mere end 450° (> 1 ¼).

Eksempel:

Rudy ball out	(Skrue=540° Salto=450°)	1 stilling
Baglænder med 1/1 skrue	(Skrue=360° Salto=360°)	1 stilling
2 baglæns m. 2/1 skrue	(Skrue=720° Salto=720°)	3 stillinger

Saltoer	Skrue	
	0 - 180°	360° og mere
0 - 180°	(I) én stilling	(I) én stilling
270° - 450°	O V I tre stillinger	(I) én stilling
540° og mere	O V I tre stillinger	O V I tre stillinger

#### *Saltoer på 720° eller mere:*

I saltoer på 720° eller mere bedømmes stillingen som den letteste stilling. Hvis f.eks. første salto er hoftebøjet og anden sammenbøjet, bedømmes hele 2/1 baglænder som sammenbøjet.

**Skruer i forskellige faser:**

I saltoer på 540° (1½) eller mindre er der kun 1 fase.

I saltoer på 630° – 900° (1¾ - 2½) er der 2 faser, tidlig og sen. De findes ved at dele med 2.

I saltoer på mere end 900° (> 2½) er antal faser lig med antal saltoer.

Eksempel:

2¾ forlæns salto, 990°                      3 faser

3/1 baglæns salto, 1080°                    3 faser

Bemærk: de ovennævnte kriterier skal også anvendes i synkron konkurrencer. Der er således ikke tale om øvelsesafbrud selv om den ene springer strakt ½ skrue stå, den anden sammenbøjet.

**16.1 En fods landing**

Det moment, hvori landingen på en fod sker, tælles ikke med som et moment og øvelsen afbrydes ved denne landing. Reglen gælder kun dobbelt kontakt med fødderne. Landing på mave eller ryg med efterfølgende berøring med fødderne giver ikke øvelsesafbrud, hvis berøringen sker mens springeren er i dugen.

**17.1 Afslutning på begge fødder**

Landing på begge fødder betyder på fodsålerne. Hvis springeren rører trampolindugen med fødderne under landing, men aldrig kommer i nærheden af lodret stilling med overkroppen og er nødt til at bruge hænderne for at undgå at falde eller ligefrem falder i samme bevægelse, vil springet ikke blive godkendt. Der er intet ekstra fradrag for faldet med mindre springeren berører arealet udenfor trampolindugen.

**18.1 Vanskelighed**

I tilfælde af tvivl hos vanskelighedsdommerne har kamplederen afgørelsen.

**18.2.5.2 Manglende udførelseskarakter**

Udgår en udførelseskarakter, skal denne karakter udregnes som gennemsnittet af de øvrige 4 udførelseskarakterer.

**18.2.5.3 Bedømmelsessystem**

I synkronkonkurrencer benyttes den anden karakter for den trampolin, hvor en karakter mangler.

**20.15 Opgaver for kamplederen**

I tilfælde af åbenlyse fejl vedrørende beregning af udførelses- eller vanskelighedskarakterer bør en dommer, springer, træner eller andre officials henvende sig til kamplederen på en venlig og professionel måde før afslutningen af den aktuelle runde for at give kamplederen mulighed for at afgøre sagen inden næste runde starter.

**21.3.2 Sidste moment**

Sidste moment defineres som det 10. moment. Ved Klubtræf kan sidste moment være det 6. moment. I tilfælde af øvelsesafbrud midt i en obligatorisk øvelse gives ikke fradrag efter sidst udførte moment.

Fradrag lægges ikke sammen, det højeste tæller.

Hvis springeren ikke står stille og forlader trampolinen inden 3 sekunder, afgør kamplederen, om der er tale om mangel på kontrol.

**22.5 Momenter**

Ryg - ryg, mave - mave, sidde - sidde bedømmes på samme måde som et strakt mellemspring i en øvelse.

**24.3.3 Synkrondommernes opgaver**

Hvis den ene springer står stille, mens den anden kun delvis stopper benyttes fradraget ikke, da der ikke er tale om et egentligt efterspring.

# Mesterskabsreglement for Danmarks Gymnastik Forbund, Trampolin, 2009

Gyldig pr. 1. januar 2009

## 1 Almindelige bestemmelser

1.1 Konkurrencer afholdt af Danmarks Gymnastik Forbund er åbne for følgende medlemmer af en forening under Danmarks Gymnastik Forbund:

- danske statsborgere
- statsløse personer og ikke danske statsborgere med fast bopæl i Danmark.

For de af Danmarks Idræts-Forbund anerkendte danmarksmesterskaber er det dog Danmarks Idræts-Forbunds mesterskabsreglement, der er gældende.

1.2 Konkurrencer afholdes i overensstemmelse med Danmarks Gymnastik Forbunds konkurrenceregler for trampolin. Ændringer i konkurrencereglerne skal være bekendtgjort senest 3 måneder før konkurrencerne afholdes. Obligatoriske øvelser eller de momenter, der skal indgå i disse, fastlægges af Trampolin Teknisk Udvalg. Øvelserne udsendes hurtigst muligt, senest 3 måneder før konkurrencen, hvori den/de skal bruges.

1.3 Indbydelsen til det enkelte mesterskab skal udsendes senest 7 uger før konkurrencen afholdes og bør indeholde oplysninger om:

- Tidspunkt for konkurrencens start
- Sted
- Øvelse
- Kampleder

Tilmeldinger er rettidige, hvis de er poststempelt senest 3 uger før konkurrencens afholdelse eller er ankommet på Danmarks Gymnastik Forbunds kontor senest kl. 23.59 om søndagen 20 dage før stævnet. Tilmeldingsgebyr skal være til rådighed for Danmarks Gymnastik Forbund på samme tidspunkt.

1.4 Efter tilmeldingsfristens udløb og indtil 14 dage før konkurrencen kan tilmelding eller rækkeskift ske mod forhøjet tilmeldingsgebyr. Se Trampolinhåndbogen for takster.

1.5 Ved tilmeldingen til individuelle konkurrencer oplyses navn, forening og fødselsdato.

1.6 En springers alder er den alder springeren har ved et årsskifte.

1.7 Der må kun startes for én forening i en konkurrenceperiode - mulige skiftedage er 1/1 og 1/7.

### 1.8 Synkronbestemmelser

1.8.1 Et synkronpar består af 2 springere, der ikke behøver at være fra samme forening.

1.8.2 Én springer må kun deltage i ét synkronpar i samme konkurrence.

1.8.3 Ved tilmeldingen oplyses navn, forening og fødselsdato på hver af springerne. Det er tilladt at ændre parret ind til 1 time før konkurrencen. Ved ændring skal begge springere være tilmeldt jf. regel 1.4.

### 1.9 Holdbestemmelser

1.9.1 Et hold består af 3-4 springere fra samme forening.

1.9.2 Én springer må kun deltage i ét hold i samme konkurrence.

1.9.3 Ved tilmeldingen oplyses en betegnelse på holdet og forening. Senest 1 time inden



konkurrencen skal springernes navne og placering på holdet oplyses til beregnerbordet.

## 2 Danske mesterskaber og Danmarksmesterskaber

Danmarks Gymnastik Forbund afholder årligt følgende mesterskaber i trampolinspring for såvel damer som herrer. Mesterskaberne er åbne for alle springere, som overholder regel 1.1.

- 2.1 Danmarksmesterskaber for seniorer - åben række, individuelt og synkront.  
Vinderen af mesterskabet er danmarksmester for det pågældende år og tildeles Danmarks Idræts-Forbunds mesterskabsmedalje.
- 2.2 Danmarksmesterskaber for seniorer - åben række, hold  
Vinderne af mesterskabet er hold danmarksmestre for det pågældende år og tildeles Danmarks Idræts-Forbunds mesterskabsmedalje. Holdresultatet beregnes som summen af karakteren for de 3 bedste springere i hver springrunde. Et hold består af 3-4 springere.
- 2.3 Danske mesterskaber for U12, individuelt og synkront  
Vinderen af mesterskabet er dansk mester for U12 det pågældende år. Mesterskabet er for alle springere, der fylder 12 år eller er yngre.
- 2.4 Danske mesterskaber for U14, individuelt og synkront  
Vinderen af mesterskabet er dansk mester for U14 det pågældende år. Mesterskabet er for alle springere, der fylder 14 år eller er yngre.
- 2.5 Danske mesterskaber for U17, individuelt og synkront  
Vinderen af mesterskabet er dansk mester for U17 det pågældende år. Mesterskabet er for alle springere, der fylder 17 år eller er yngre.
- 2.6 Danske mesterskaber for U17, hold  
Vinderne af mesterskabet er danske mestre for U17 hold for det pågældende år. Holdresultatet beregnes som summen af karakteren for de 3 bedste springere i hver springrunde. Et hold består af 3-4 springere, der fylder 17 år eller er yngre.
- 2.7 Danske mesterskaber for ungdom, individuelt.  
Vinderen af mesterskabet er dansk mester for ungdom det pågældende år. Mesterskabet er for springere, der fylder fra 18 år til og med 30 år. Højest tællende vanskelighed i fri øvelse er 6,5. Deltagerne må ikke i samme år deltage i de individuelle eller synkrone danmarksmesterskaber for seniorer.
- 2.8 Danske mesterskaber for oldies, individuelt.  
Vinderen af mesterskabet er dansk mester for oldgirls eller oldboys det pågældende år. Mesterskabet er for springere, der fylder 31 år eller er ældre. Deltagerne må ikke i samme kalenderår deltage i de individuelle eller synkrone danmarksmesterskaber for seniorer.
- 2.9 Danske mesterskaber for ungdom og oldies synkront.  
Vindererne af mesterskabet er danske mestre for ungdom/oldies det pågældende år. Mesterskabet er for springere, der fylder 18 år eller er ældre. Deltagerne må ikke i samme kalenderår deltage i de individuelle eller synkrone danmarksmesterskaber for seniorer.

## 3 Dan Cup

Dan-Cup er en turnering på 5 konkurrencer, der afholdes landsdækkende i perioden 1/1 til 31/12. 1 af konkurrencerne er en synkron-konkurrence.

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, B og C er der ingen kriterier om alder. I række D gælder det at springene i det pågældende år fylder 14 år eller er yngre.

## Danmarks Gymnastik Forbund/Trampolin

- 3.1 Begrænsninger for deltagelse
- 3.1.1 En springer kan kun deltage i en række i et stævne.
- 3.2 For hver konkurrence optjener deltagerne cup-point efter følgende skala

<b>Placering</b>	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Point</b>	30	27	24	21	18	16	14	12

<b>Placering</b>	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Point</b>	10	8	6	5	4	3	2	1

- 3.2.1 I synkronkonkurrencer optjener begge springere cup-point.
- 3.3 For hver konkurrence optjener springerens forening cup-point for de ti bedst placerede springere.
- 3.4 **Resultater og vindere i Dan Cup**
- 3.4.1 Ved hver konkurrence udnævnes vindere, nr. 2 og nr. 3 individuelt eller synkron i hver række. Endvidere udnævnes vindende forening.
- 3.4.1.1 Vinderen i hver række er springeren med den højeste samlede score for både indledende runde og finalen.
- 3.4.1.2 I tilfælde af pointlighed findes vinderen i henhold til punkt 4.2 i konkurrencereglerne.
- 3.4.2 For hver række og for den enkelte springer summeres cup-point for de bedste 4 konkurrencer. Vinder i hver række er springeren med højeste pointsum
- 3.4.2.1 Hvis ikke regel 3.4.2. kan afgøre Dan-Cup, opnår springerne samme placering.
- 3.4.3 For hver forening summeres cup-point for de 4 bedste konkurrencer. Vinderen er foreningen med højeste sum.
- 3.4.3.1 Hvis ikke regel 3.4.3 kan afgøre Dan-Cup, opnår foreningerne samme placering.

### 4 Klubtræf

Klubtræf er en turnering på 3 konkurrencer, der afholdes regionalt i perioden 1/7 til 30/6. Der afvikles 2 individuelle og 1 synkron konkurrence i hver region.

Der springes i følgende rækker:

- Række A+ Springes kun i område 1 og 2. 10 spring, ingen max. vanskelighed. Rækken er for springere, der tidligere i samme sæson har stillet op i række A eller B ved DanCup.
- Række A 10 spring, max. vanskelighed 3,5. Rækken er for springere, der fylder 15 år eller er ældre..
- Række B 10 spring, max. vanskelighed 2,5. Rækken er for springere, der fylder 15 år eller er ældre.
- Række C 10 spring, max. vanskelighed 3,5. Rækken er for springere, der fylder 14 år eller er yngre.
- Række D 10 spring, max. vanskelighed 2,5. Rækken er for springere, der fylder fra 10 år til og med 14 år.
- Række E 10 spring, max. vanskelighed 1,2. Rækken er for springere, der fylder fra 10 år til og med 14 år.

## Danmarks Gymnastik Forbund/Trampolin

Række F 6 spring, max. vanskelighed 0,5. Rækken er for springere, der fylder fra 10 år til og med 14 år.

Række G 10 spring, max. vanskelighed 1,2. Rækken er for springere, der fylder 9 år eller er yngre

Række H 6 spring, max. vanskelighed 0,5. Rækken er for springere, der fylder 9 år eller er yngre.

Række I Springes kun i område 1. 6 spring. Rækken er for springere, der ved årets start er 6 år eller yngre.

4.1 I klubtræf er aldersgrupperne lukkede, således at f.eks. en C-springer ikke kan deltage i B-række. Ved synkronstævner kan den ene springer i et synkronpar deltage i den højere række hvor synkronmakkeren hører hjemme.

4.2 For hver konkurrence optjener deltagerne cup-point efter følgende skala:

<b>Placering</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Points</b>	34	31	28	25	22	20	18	16	14	12

<b>Placering</b>	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Points</b>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

4.2.1 Foreningen optjener points for foreningens 10 bedste springere.

4.2.2 I synkronkonkurrencer optjener begge springere cup-point.

### 4.3 Resultater og vindere i Klubtræf

4.3.1 Ved hver konkurrence udnævnes individuelt eller synkront i hver række vinderen samt nr. 2 og 3. Endvidere udnævnes vindende forening.

4.3.1.1 I tilfælde af pointlighed findes vinderen i henhold til punkt 1.3.2. i konkurrencereglerne.

4.3.2 For hver forening summeres træf-point for de 2 bedste konkurrencer. Vinderen er foreningen med højest sum.

4.3.2.1 I tilfælde af pointlighed opnår foreningerne samme placering.

4.4 Afgørelser fra konkurrencereglerne.

4.4.1 Individuelle konkurrencer i Klubtræf kan afvikles med 3 udførelsesdommere og 1 vanskelighedsdommer.

4.4.2 Synkron konkurrencer i Klubtræf kan afvikles med 4 udførelsesdommere, 1 vanskelighedsdommer og 1 synkrondommer.

4.4.3 Kampleder og vanskelighedsdommer kan være samme person.

4.4.4 Placeringen af dommerne (podium/gulv/stående) aftales med kamplederen.

4.4.5 I Klubtræf springes 2 frie runder.

## 5. Udenlandske springere

5.1 Springere, der er medlem af FIG, men som ikke overholder regel 1.1 kan deltage i individuelle og synkron konkurrencer i DM, Dan-Cup og Klubtræf med følgende begrænsninger:

5.1.1 Den udenlandske springer deltager i konkurrencen på linie med de danske springere, men antallet af finaledeltagere udvides, så der er plads til max 8 danske springere jf. 2/3 reglen.

5.1.2 **Placering**










## Danmarks Gymnastik Forbund/Trampolin




- 5.1.2.1 Ved DM kan den udenlandske springer ikke opnå placering.
- 5.1.2.2 Ved Dan-Cup kan den udenlandske springer opnå placering, men ved beregning af cup-point ignoreres den udenlandske springer.
- 5.1.2.3 Ved Klubtræf indgår den udenlandske springer på linie med danske springere.

# Tegninger

Tegningerne skal betragtes som vejledning og skal ikke tolkes for bogstaveligt.



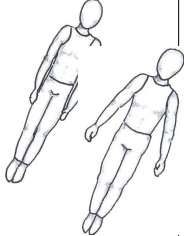

FRADRAG	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----



BEN						
Bending of the legs						
Position of the legs (1)						
Position of the legs (2)						

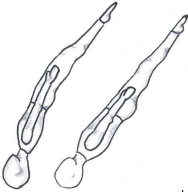
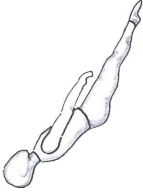
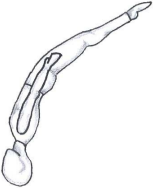
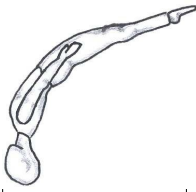
FØDDER						
Pointing of the feet/toes						

## Danmarks Gymnastik Forbund/Trampolin

FRADRAG	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----




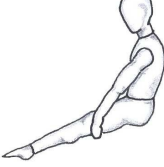
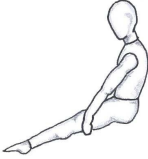






ARME						
Bending of the arms						
Position of the arms						

HOVED						
Position of head						

STRAKT STILLING						
Bending of the body						

Danmarks Gymnastik Forbund/Trampolin











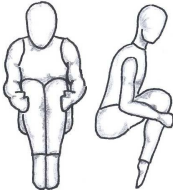



FRADRAG	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

HØFTEBØJET STILLING						
Vinkel mellem krop og ben Spring uden skrue						
Multiple saltoer med skrue						
Placering af hænder						
Benspring: Split						

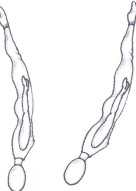
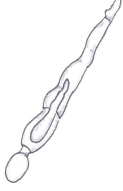
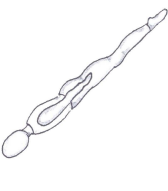
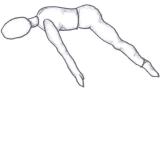
Danmarks Gymnastik Forbund/Trampolin

FRADRAG	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----



**SAMMENBØJET STILLING**

Vinkel mellem krop og ben Spring uden skrue						
Multiple saltoer med skrue						
Spredte knæ						
Placering af arme/hænder						

**UDRETNINGER**

Udretning af saltoer						
----------------------	---	---	---	--	--	--

**LANDINGER**


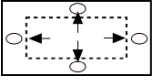
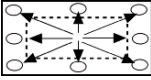
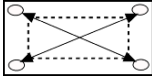
Bøjede ben						
------------	---	---	--	--	--	--



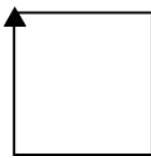
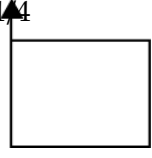
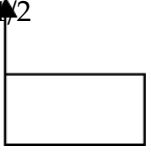
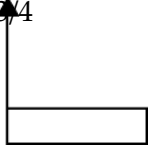
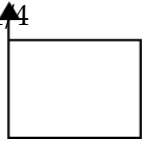
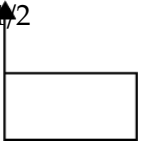
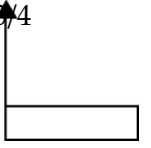
## Danmarks Gymnastik Forbund/Trampolin

FRADRAG	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

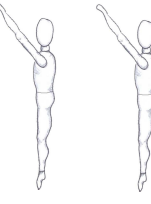
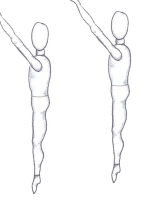
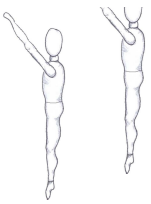
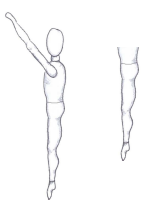
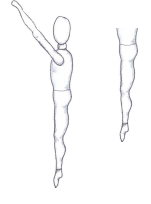
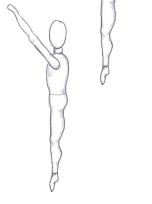
### USIKKERHED

Vandringer						
------------	---	---	---	--	--	--

### HØJDETAB

Afsæt fra fødderne						
Afsæt fra mave, ryg eller sidde						

### SYNKRONITET

Forskel i landingen for to springere						
--------------------------------------	---	---	---	--	---	---



## Appendix fra Internationalt reglement

### A. Vanskelighedsberegning trampolin - principper

Rotation		Værdi	Bonus	Eksempel
1/4 salto		0,1	----	3/4 baglænder = 0,3
fuldført salto (360)			0,1	sammenbøjet baglæns salto = 0,5
fuldført tredobbelt salto (1080° )		1,6		Tredobbelt sammenbøjet baglæns salto = 1,6
fuldført firedobbelt salto (1440° )		2,2		Firedobbelt baglæns salto = 2.2
1/2 skrue	Position	0,1		1/1 skrue til ryg [0.1+0.2] = 0.3
0° - 630° salto med skrue				Strakt barani [0.5+0.1] = 0.6
360° - 630° salto uden skrue	< eller /		0,1	1 3/4 hoftebøjet [0.8+0.1] = 0.9
720° - 990° salto med eller uden skrue	< eller /		0,2	2 3/4 hoftebøjet [1.3+0.2] = 1.5
1080° - 1350° salto med eller uden skrue	< eller /		0,3	1/2 ud truffis hoftebøjet [1.6+0.1+0.3] = 2.0
1440° salto med eller uden skrue	< eller /		0,4	1/2 ud quadrifis hoftebøjet [2.2+0.1+0.4] = 2.7

## B. Vanskelighed trampolin - eksempler

Spring	Sammenbøjet eller puck	Hoftebøjet eller strakt
3/4 forlæns el. baglæns	0,3	0,3
Baglæns el. forlæns salto	0,5	0,6
Barani	0,6	0,6
Cody	0,6	0,7
Barani ball out	0,7	0,7
Helskrue		0,7
Rudolf		0,8
1 3/4 forlæns salto	0,8	0,9
Dobbeltskrue		0,9
Rudy ball out	0,9	0,9
Dobbeltbaglænder	10	12
Halv ud	11	13
Halv ind Halv ud	12	14
Hel ud	12	14
2 3/4 forlæns salto	13	15
Rudi out	13	15
Hel ind halv ud	13	15

Spring	Sammenbøjet eller puck	Hoftebøjet eller strakt
Hel ind hel ud	1,4	1,6
Halv ind Rudi ud	1,4	1,6
Randi ud	1,5	1,7
Hel ind Rudi ud	1,5	1,7
Tripple baglænder	1,6	1,8
Halv ind Randi ud	1,6	1,8
Hel ind dobbelt ud	1,6	1,8
Halv ud truffis	1,7	2,0
Hel ind Randi ud	1,7	1,9
Halv ind halv ud truffis	1,8	2,1
Hel ind halv ud truffis	1,9	2,2
Rudi ud truffis	1,9	2,2
Halv ind Rudi ud truffis	2,0	2,3
Hel ind Rudi ud truffis	2,1	2,4
Full Full Full	2,2	2,5
Halv ud quadriffis	2,3	2,7
Halv ind halv ud quadriffis	2,4	2,8