

## Indholdsfortegnelse

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Velkommen til en ny Trampolin og Tumbling sæson .....</b>    | <b>2</b>  |
| <b>Aktivitetsudvalget for Trampolin og Tumbling.....</b>        | <b>3</b>  |
| <b>Her finder du information om Trampolin og Tumbling .....</b> | <b>4</b>  |
| <b>TRAMPOLINAKTIVITETER .....</b>                               | <b>5</b>  |
| <b>Klubtræf – for hele klubben .....</b>                        | <b>5</b>  |
| <b>Dan Cup – en Cup konkurrence.....</b>                        | <b>12</b> |
| <b>Danmarks mesterskaber .....</b>                              | <b>14</b> |
| <b>Tilmeldingsprocedure .....</b>                               | <b>17</b> |
| <b>Tilmeldingsgebyrer 2013/2014.....</b>                        | <b>18</b> |
| <b>Andre konkurrencer, som afholdes af klubberne.....</b>       | <b>19</b> |
| <b>Mærkeøvelser .....</b>                                       | <b>20</b> |
| <b>Elitearbejdet og landshold .....</b>                         | <b>22</b> |
| <b>Internationale obligatoriske øvelser.....</b>                | <b>23</b> |
| <b>Kursusstruktur.....</b>                                      | <b>24</b> |
| <b>TUMBLINGAKTIVITETER .....</b>                                | <b>30</b> |
| <b>Dommerkursus i Tumbling .....</b>                            | <b>30</b> |
| <b>Trænerkursus 1 Tumbling.....</b>                             | <b>31</b> |
| <b>Udvalgsoversigt.....</b>                                     | <b>32</b> |
| <b>Foreninger med Trampolin .....</b>                           | <b>34</b> |
| <b>Foreninger med Tumbling.....</b>                             | <b>36</b> |
| <b>Dommere 2013-2014 .....</b>                                  | <b>37</b> |

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

Denne håndbog er endnu et skridt på vejen til både at være for trampolin og tumbling. Vi arbejder dog stadig på at få alle tumblingaktiviteter med i håndbogen.

Gem denne Trampolinhåndbog og brug den som opslagsværk hele sæsonen.

Vær opmærksom på, at der kan ske ændringer i løbet af sæsonen. Ændringer vil blive annonceret som *GymNYT* og aktivitetskalenderen for Trampolin og Tumbling vil løbende blive opdateret på DGFs hjemmeside [www.dgf.dk](http://www.dgf.dk).

**Rigtig god sæson 2013/2014.**

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

---

|                     |                                                        | Telefon     | E-mail      |
|---------------------|--------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| Formand             | Marianne Knudsgård                                     | 20 85 56 72 | mak@dgf.dk  |
| Næstformand         | Jette Rahbek Møller                                    | 28 74 48 10 | jrm@dgf.dk  |
| Økonomisk ansvarlig | Rikke Holmslykke                                       | 52 34 43 11 | rhoe@dgf.dk |
| TUU-formand         | Sarah Müller                                           | 28 49 26 76 | smu@dgf.dk  |
| TBU-formand         | Betina Pihl Thomsen                                    | 22 59 40 95 | bpt@dgf.dk  |
| TTU-formand         | Trine Frederiksen                                      | 48 28 58 16 | tfr@dgf.dk  |
| TUES-formand        | Flemming Kaas                                          | 59 50 75 29 | fkaa@dgf.dk |
| TRES-formand        | Bo Zierau                                              | 23 34 39 85 | boz@dgf.dk  |
| Telefon DGF         | 43 26 26 01                                            |             |             |
| Fax                 | 43 26 26 10                                            |             |             |
| E-mail              | dgf@dgf.dk                                             |             |             |
| Telefontid          | mandag-torsdag, kl. 9:30-15:30, fredag, kl. 9:30-14:30 |             |             |
| Hjemmeside          | <a href="http://www.dgf.dk">www.dgf.dk</a>             |             |             |

---

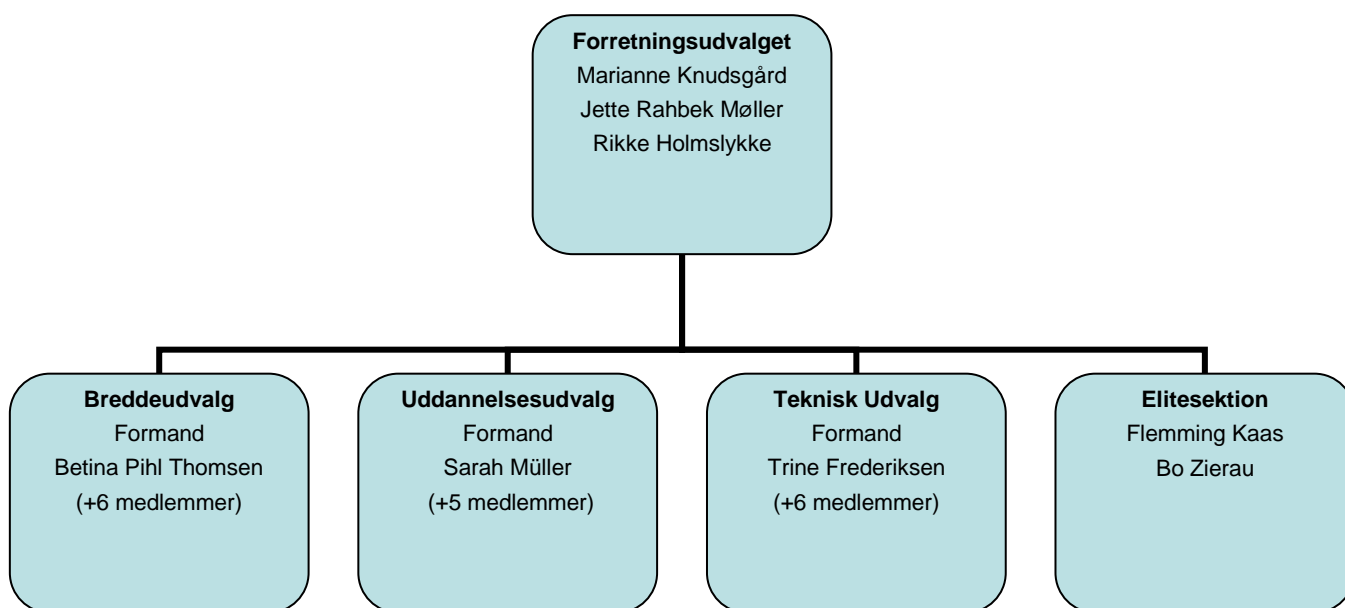
## Aktivitetsudvalget for Trampolin og Tumbling

Aktivitetsudvalget er ansvarligt for alle trampolin og tumblingaktiviteter i DGF.

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

3 af udvalgets medlemmer er desuden formænd for henholdsvis Uddannelsesudvalget, Teknisk Udvalg og Breddeudvalget.

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 i andre underudvalg samt daglige økonomiske forhold, Trampolin og Tumbling Håndbogen og PR, m.v. Herudover har TFU den løbende kontakt til DGFs Forbundsledelse.

### **Breddeudvalget (TBU)**

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

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

Ansvarlig for eliteaktiviteter, dvs. lands-

hold, juniorlandshold samt talentklubordningen.

### **Teknisk Udvalg (TTU)**

Ansvarlig for afviklingen af aktiviteter med et tydeligt konkurrencemoment, f.eks. Dan Cup og DM. Ansvarlig for uddannelse af dommere, vedligeholdelse af mesterskabsreglement samt konkurrence-regler.

### **Uddannelsesudvalget (TUU)**

Ansvarlig for uddannelse af trampolin- og tumblinginstruktører i forbundet.

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

### **GymNYT**

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

### **DGFs hjemmeside [www.dgf.dk](http://www.dgf.dk)**

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

Her findes:

- Håndbogen
- Stævnekalenderen
- Resultatlistor
- Adresselister
- Kursusbeskrivelser og
- Nyhedssider

Her kan du også tilmelde til konkurrencer og kurser.

## **Trampolinaktiviteter**

### **Konkurrencer**

(ansvarlige udvalg: TBU/TTU)

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

### **Andre aktiviteter**

(ansvarligt udvalg: TBU)

- Fællestræninger
- Sommerlejrene
- Mærkeprøver og Hoppegøjen

### **Træneruddannelser**

(ansvarligt udvalg: TTU)

- Trampolininstruktørkurser
- Trænersamlinger / workshops /  
Brush Up kurser
- Temaweekender / temadage
- Ungdomskursus for kommende  
trænere

### **Dommer og beregneruddannelser**

(ansvarligt udvalg: TTU)

- Dommeruddannelse
- Beregneruddannelse

### **Eliteaktiviteter**

(ansvarligt udvalg: TRES/TUES)

- Talentudvikling
- Kraftcentre
- WAG Team
- Junior og landsholdgruppe

## **TRAMPOLINAKTIVITETER**

### **Klubtræf – for hele klubben**

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

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

#### **Regler**

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

#### **Optjening af Cup-point**

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

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

#### **Tilmelding til Klubtræf**

Indbydelse til Klubtræf vil blive udsendt via GymNYT.

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

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

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

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

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

**OMRÅDE 1**

**Række A+**

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

**Række A**

- Født i 1998 eller tidligere for konkurrencer i 2013
- Født i 1999 eller tidligere for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

**Række B**

- Født i 1998 eller tidligere for konkurrencer i 2013
- Født i 1999 eller tidligere for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 2,5
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

**Række C**

- Født i 1999 eller senere for konkurrencer i 2013
- Født i 2000 eller senere for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

**Række D**

- Født i 1999, 2000, 2001, 2002 eller 2003 for konkurrencer i 2013
- Født i 2000, 2001, 2002, 2003 eller 2004 for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,0
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

**Række E**

- Født i 1999, 2000, 2001, 2002 eller 2003 for konkurrencer i 2013
- Født i 2000, 2001, 2002, 2003 eller 2004 for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 0,8
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

**Række F**

- Født i 1999, 2000, 2001, 2002 eller 2003 for konkurrencer i 2013
- Født i 2000, 2001, 2002, 2003 eller 2004 for konkurrencer i 2014
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,5
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række G

- Født i 2004 eller senere for konkurrencer i 2013
- Født i 2005 eller senere for konkurrencer i 2013
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 1,2
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række H

- Født i 2004 eller senere for konkurrencer i 2013
- Født i 2005 eller senere for konkurrencer i 2014
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,3
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række I

- Født i 2006 eller senere for konkurrencer i 2013
- Født i 2007 eller senere for konkurrencer i 2014
- 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

|                 |
|-----------------|
| <b>OMRÅDE 2</b> |
|-----------------|

### Række A+

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

### Række A

- Født i 1998 eller tidligere for konkurrencer i 2013
- Født i 1999 eller tidligere for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

### Række B

- Født i 1998 eller tidligere for konkurrencer i 2013
- Født i 1999 eller tidligere for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 2,5
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række C

- Født i 1999 eller senere for konkurrencer i 2013
- Født i 2000 eller senere for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

#### Række D

- Født i 1999, 2000, 2001 eller 2002 for konkurrencer i 2013
- Født i 2000, 2001, 2002 eller 2003 for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,0
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

#### Række E

- Født i 1999, 2000, 2001 eller 2002 for konkurrencer i 2013
- Født i 2000, 2001, 2002 eller 2003 for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 0,8
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

#### Række F

- Født i 1999, 2000, 2001, 2002 eller 2003 for konkurrencer i 2013
- Født i 2000, 2001, 2002, 2003 eller 2004 for konkurrencer i 2014
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,5
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

#### Række G

- Født i 2003 eller senere for konkurrencer i 2013
- Født i 2004 eller senere for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 2,0
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

#### Række H

- Født i 2004 eller senere for konkurrencer i 2013
- Født i 2005 eller senere for konkurrencer i 2014
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,3
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### OMRÅDE 3

#### Række A

- Født i 1998 eller tidligere for konkurrencer i 2013
- Født i 1999 eller tidligere for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

#### Række B

- Født i 1998 eller tidligere for konkurrencer i 2013
- Født i 1999 eller tidligere for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 2,5
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer



### Række C

- Født i 1999 eller senere for konkurrencer i 2013
- Født i 2000 eller senere for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

### Række D

- Født i 1999, 2000, 2001, 2002 eller 2003 for konkurrencer i 2013
- Født i 2000, 2001, 2002, 2003 eller 2004 for konkurrencer i 2013
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 2,5
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række E

- Født i 1999 eller senere for konkurrencer i 2013
- Født i 2000 eller senere for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 1,2
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række F

- Født i 1998 eller senere for konkurrencer i 2013
- Født i 1999 eller senere for konkurrencer i 2014
- 6 spring – **INGEN SALTOER**
- Maksimal vanskelighed 0,5
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række G

- Født i 2001 eller senere for konkurrencer i 2013
- Født i 2002 eller senere for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 1,2
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række H

- Født i 2001 eller senere for konkurrencer i 2013
- Født i 2002 eller senere for konkurrencer i 2014
- 6 spring – **INGEN SALTOER**
- Maksimal vanskelighed 0,5
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række I

- Født i 2003 eller senere for konkurrencer i 2013
- Født i 2004 eller senere for konkurrencer i 2014
- 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**

**Række A**

- Født i 1998 eller tidligere for konkurrencer i 2013
- Født i 1999 eller tidligere for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

**Række B**

- Født i 1998 eller tidligere for konkurrencer i 2013
- Født i 1999 eller tidligere for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 2,5
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

**Række C**

- Født i 1999 eller senere for konkurrencer i 2013
- Født i 2000 eller senere for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

**Række D**

- Født i 1999, 2000, 2001, 2002 eller 2003 for konkurrencer i 2013
- Født i 2000, 2001, 2002, 2003 eller 2004 for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 2,5
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

**Række E**

- Født i 1999 eller senere for konkurrencer i 2013
- Født i 2000 eller senere for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 1,2
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

**Række F**

- Født i 1998 eller senere for konkurrencer i 2013
- Født i 1999 eller senere for konkurrencer i 2014
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,5
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

**Række G**

- Født i 2001 eller senere for konkurrencer i 2013
- Født i 2002 eller senere for konkurrencer i 2014
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 1,2
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

**Række H**

- Født i 2001 eller senere for konkurrencer i 2013
- Født i 2002 eller senere for konkurrencer i 2014
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,5
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række I

- Født i 2003 eller senere for konkurrencer i 2013
- Født i 2004 eller senere for konkurrencer i 2014
- 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 - 5 springere: Ingen dommer/beregner.

6 - 15 springere: 1 dommer/beregner.

16 - 25 springere: 2 dommere/beregnere.

Over 25 springere: 3 dommere/beregnere.

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

### Klubtræfkalender 2013 / 2014

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

| Dato     | Konkurrence           | Sted       | Tilmeldingsfrist |
|----------|-----------------------|------------|------------------|
| 2/11-13  | Område 4, individuelt | Aarhus     | 12/10-13         |
| 10/11-13 | Område 2, individuelt | Karise     | 20/10-13         |
| 10/11-13 | Område 3, individuelt | Glamsbjerg | 20/10-13         |
| 24/11-13 | Område 1, individuelt | Lundtofte  | 3/11-13          |
| 12/1-14  | Område 4, individuelt | Østervrå   | 22/12-13         |
| 19/1-14  | Område 2, synkron     | Greve      | 29/12-13         |
| 26/1-14  | Område 1, synkron     | Viben      | 5/1-14           |
| 26/1-14  | Område 3, individuelt | Strib      | 5/1-14           |
| 16/3-14  | Område 2, individuelt | Greve      | 23/2-14          |
| 16/3-14  | Område 3, synkron     | Odense     | 23/2-14          |
| 29/3-14  | Område 4, individuelt | Ry         | 8/3-14           |
| 30/3-14  | Område 1, individuelt | Viben      | 9/3-14           |

Breddeudvalget er ansvarligt for afviklingen af Klubtræf.

## Senior træf

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

Der vil komme mere information om dette træf senere.

Breddeudvalget er ansvarligt for afviklingen af Senior træf

## Dan Cup – en Cup konkurrence

Dan Cup er en turnering på 5 konkurrencer, der afholdes landsdækkende i perioden fra 01.01.13 til 31.12.13. 4 konkurrencer er individuelle. 1 er synkron.

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

Efter de 5 konkurrencer kåres der individuelle guld, sølv og bronze vindere i 4 aldersrækker, ligesom den mest vindende forening kåres.

### Alders og obligatoriske krav til 1. øvelse

| Rækker            | Krav                  | Alder                 |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|
| Herre A og Dame A | FIG A eller B øvelse  | Ingen alderskriterier |
| Herre B og Dame B | Minimum 7 saltospring | Ingen alderskriterier |
| Herre C og Dame C | Minimum 4 saltospring | Minimum 14 år         |
| Herre D og Dame D | Minimum 4 saltospring | Maksimum 14 år        |

(Saltospring er defineret ved minimum 270 graders rotation)

### Gennemgående konkurrencer 2014

| Rækker               | Alder                                         |
|----------------------|-----------------------------------------------|
| Senior Herre og Dame | Minimum 18 år (født 1996 eller tidligere)     |
| U17 Herre og Dame    | 15, 16 og 17 år (født år 1997-1999 )          |
| U14 Herre og Dame    | 13 og 14 år (født år 200-2001)                |
| U 12 Herre og Dame   | 12 år eller yngre (født år 2002 eller senere) |

Efter den 5. Dan Cup kåres vinderne i de gennemgående konkurrencer, både individuelt og for hold.

### Holdkonkurrence:

10 bedste pointscorer for en klub ved en konkurrence, tæller til holdresultatet. De 4 bedste resultater over året tæller.

### Pointgivning:

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

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

### Dan Cup kalenderen 2013/2014

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

| Dato     | Konkurrence        | Sted      | Tilmeldingsfrist |
|----------|--------------------|-----------|------------------|
| 21.09.13 | Dan Cup 3          | Haslev    | 01.09.13         |
| 13.10.13 | Dan Cup 4, Synkron | Haslev    | 29.09.13         |
| 30.11.13 | Dan Cup 5          | Odense    | 10.11.13         |
| 15.03.14 | Dan Cup 1          | Lundtofte | 23.02.14         |
| 03.05.14 | Dan Cup 2          | Haslev    | 13.04.14         |
| 20.09.14 | Dan Cup 3          | Haslev    | 31.08.14         |
| 25.10.14 | Dan Cup 4, Synkron | Haslev    | 05.10.14         |
| 29.11.14 | Dan Cup 5          | Odense    | 09.11.14         |

### Finaler:

For alle Dan Cup-finaler gælder det, at scoren fra den indledende runde føres med over i finalen.

### Udenlandske springere:

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

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

**Konkurrenceregler:**

Hvis du ønsker en uddybning af konkurrence og mesterskabsreglementet henvises til [www.dgf.dk](http://www.dgf.dk) hvor dette kan downloades.

Teknisk Udvalg er ansvarlig for afholdelsen af Dan Cup.

**Danmarksmesterskaber**

Der springes Danmarksmesterskaber i følgende rækker (fødselsår gælder stævner i 2014):

- **U12 individuelt**  
springere 12 år eller yngre (født 2002 eller senere)
- **U12 synkront**  
springere 12 år eller yngre (født 2002 eller senere)
- **U14 individuelt**  
springere 14 år eller yngre (født 2000 eller senere)
- **U14 synkront**  
springere 14 år eller yngre (født 2000 eller senere)
- **U17 hold**  
springere 17 år eller yngre (født 1997 eller senere)
- **U17 individuelt**  
springere 17 år eller yngre (født 1997 eller senere)
- **U17 synkront**  
springere 17 år eller yngre (født 1997 eller senere)
- **senior individuelt**  
ingen krav til springerens alder
- **senior synkront**  
ingen krav til springerens alder
- **senior hold**  
ingen krav til springerens alder

**I obligatoriske øvelser individuelt og synkron kræves:**

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U12    | 10 forskellige spring, heraf mindst 4 forskellige saltoer på minimum 270°. Ligeledes skal øvelsen indeholde en halv skrue til mave.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| U14    | 10 forskellige spring, heraf mindst 6 forskellige saltoer på minimum 270°. Et af de 6 saltospring skal være en half twist.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| U17    | 10 forskellige spring, heraf mindst 8 forskellige saltoer på minimum 270°. Et af de 8 saltospring skal være en baglæns salto (360°) med 1/1 skrue.<br><br>Den internationale A-øvelse inkl. en salto på minimum 720° (der tælles ikke vanskelighed i 1. øvelse)<br><br>Den internationale B-øvelse:<br>9 spring med salto (mindst 270°)<br>mindst et dobbeltspring (720°)<br>landing på mave eller ryg, salto fra mave eller ryg (mindst 270°)<br>salto med skrue på minimum 540° |
| Senior | 10 forskellige saltoer på minimum 270°, heraf mindst en forlæns eller baglæns dobbelt salto (720°) med eller uden skrue.<br>To valgfrie spring markeret med en stjerne i øvelsesbeskrivelsen tæller vanskelighed i 1. øvelse. Disse to spring kan ikke give vanskelighed i 2. øvelse.                                                                                                                                                                                             |

**I obligatoriske øvelser for hold kræves:**

|             |                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U17-hold    | Samme krav som til DM U14 individuelt og synkront eller samme krav til DM U17 individuelt.                                                                                                              |
| Senior-hold | 9 forskellige saltospring på minimum 270°<br><br>To valgfrie spring markeret med en stjerne i øvelsesbeskrivelsen tæller vanskelighed i 1. øvelse. Disse spring kan ikke give vanskelighed i 2. øvelse. |

**I 2013/2014 holdes der Danmarksmesterskaber på følgende dage:**

| Dato         | Konkurrence                                                    | Sted        | Tilmeldingsfrist |
|--------------|----------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 28.09.13     | DM U17 individuelt + synkron                                   | Haslev      | 08.09.13         |
| 23.11.13     | DM Senior hold                                                 | Haslev      | 03.11.13         |
| 26.04.14     | DM U12 individuelt + synkron*<br>DM U14 individuelt + synkron* | Haslev      | 06.04.14         |
| 01.03.14     | DM U17 hold                                                    | Nordjylland | 09.02.14         |
| 16.-17.05.14 | DM senior individuelt + synkron                                | Odense      | 27.04.14         |
| 27.09.14     | DM U17 individuelt + synkron                                   | Odense      | 07.09.14         |
| 22.11.14     | DM senior hold                                                 | Haslev      | 02.11.14         |

\* DM U 12 og DM U 14 afvikles på samme dag og sted. Det betyder, at springere som opfylder kravene kan stille op i begge konkurrencer. Afhængig af antallet af tilmeldte, afvikles konkurrencen muligvis med to dommerteam, hvilket kan betyde at de to konkurrencer afvikles sideløbende.

**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   |

Teknisk Udvalg er ansvarlig for afholdelse af DM



## Tilmeldingsprocedure

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

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

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

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

Husk i givet fald en kopi af indbetalingskvitteringen.

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

**Tilmeldingen skal altid indeholde:**

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

Information ang. tilmelding til Ungdom/olies træf vil komme senere.

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

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

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

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

- I den første tabel *Vælg din medlemsforening* kan man ved at trykke det første bogstav i klubbens navn komme ned i det rigtige område af tabellen. Herefter kan man så med *Page down* eller *piletaster* hurtigt finde frem til sin egen forening
- Man kan bruge *tabulatortasten* til at skifte til næste felt
- Når *Konkurrence* er markeret, kan man igen ved tastning af første bogstav eller brug af piletaster komme frem til den rigtige konkurrence
- Det samme er muligt ved indtastning af *Række*, når *Vælg række* er markeret
- Under *Køn* er det nok blot at trykke "m" eller "k".

## Tilmeldingsgebyrer 2013/2014

### Klubtræf sæsonen 2013/14

Det koster **180 kr.** i alt for 3 stævner i samme område.

Tilmelder man sig til 1 klubtræf konkurrence i 2013/2014, koster det 110 kr. hvoraf de 35 kr. er et arrangementsgebyr.

Tilmelder man sig til 2 klubtræf konkurrencer i 2013/2014, koster det 145 kr. i alt = 110 kr. første gang og 35 kr. anden gang.

Tilmelder man sig til 3 klubtræfkonkurrencer i 2013/2014, koster det 180 kr. i alt = 110 kr. første gang, 35 kr. anden gang og 35 kr. tredje gang.

Ovennævnte regler gælder ved Klubtræfkonkurrencer **indenfor samme område**. Hvis man deltager i Klubtræf i flere områder, starter man forfra i hvert område.

### DanCup og DM

| Tilmeldingsgebyr pr. konkurrence | Individuel pr. springer | Individuel pr. springer ved eftertilmelding | Synkron pr. par | Synkron pr. par ved eftertilmelding | Hold    | Hold ved eftertilmelding |
|----------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|---------|--------------------------|
| <b>Dan Cup</b>                   | 120 kr.                 | 195 kr.                                     | 240 kr.         | 390 kr.                             | -       | -                        |
| <b>DM</b>                        | 120 kr.                 | 195 kr.                                     | 240 kr.         | 390 kr.                             | 480 kr. | 780 kr.                  |

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

Startgebyr udgør 75 kr. pr. deltager og arrangementsgebyret udgør 35 kr. pr. deltager. Ved Hold-DM betales for 4 deltagere.

Ved DM og Dan Cup er der desuden lagt et dommergebyr på. Gebyret andrager 10 kr. pr. springer.

### Senior træf

Information om betaling for dette træf følger senere.

### Eftertilmelding

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

Eftertilmeldingsgebyret er altid **dobbelt startgebyr og enkelt arrangementsgebyr** og gebyret indbetales til DGF samtidig med eftertilmeldingen.

### Manglende betaling

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

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

### **Konkurrenceresultater**

Konkurrenceresultater udleveres normalt ved selve konkurrencen.

Det er også muligt efterfølgende at se resultaterne på [www.dgf.dk](http://www.dgf.dk) under resultater.

### **Andre konkurrencer, som afholdes af klubberne**

Selvom Trampolin og Tumbling udvalget tilbyder mange aktiviteter til medlemmerne, er der alligevel foreninger, der har energi og visioner til at lave yderligere arrangementer. Indbydelser til sådanne arrangementer bliver annonceret i en *GymNYT* eller sendt direkte til klubberne. Nedenfor nævnes kun de konkurrencer, som er tilbagevendende konkurrencer.

#### **Scandinavian Open**

Scandinavian Open er en international trampolinkonkurrence af høj kvalitet med store springmæssige krav. Scandinavian Open afholdes i påsken i ulige år og består af en åben individuel konkurrence for seniorspringere, en konkurrence for U14 springere og en konkurrence for U17 springere. Arrangør er Haslev TT. Indbydelsen udsendes i en *GymNYT* og på HTTs hjemmeside [www.htt.dk](http://www.htt.dk).

#### **Copenhagen Cup, Ishøj**

Afholdes i påsken i lige år. Der er rækker for "oldboys/oldgirls"-springere samt for elitespringerne. Arrangør er Viben, Ishøj. Indbydelse i en *GymNYT*, direkte til klubberne og på [www.vibenishoj.dk](http://www.vibenishoj.dk).

#### **Fynsmesterskabet**

Afholdes af en af klubberne på Fyn. Indbydelse i en *GymNYT* eller direkte til klubberne.

#### **Oktoberstævnet**

Stævnet afholdes normalt i sidste weekend af oktober af den klub, som søger Trampolinudvalget om at afholde stævnet. Der springes sædvanligvis i 4 el. 5 rækker – inddelt efter springernes evner. Der springes 2 el. 3 øvelser, som regel efterfulgt af en "for-sjov-finale". Stævnet er meget velbesøgt og er altid efterfulgt af en fest. Se indbydelse og dato i en *GymNYT*.

## 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.

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

### 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 |

### SPRINGMÆRKERNE

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

## Trampolin og Tumbling Håndbog 2013-2014

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

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

### KONKURRENCEMÆRKERNE

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

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

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

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

*Opfylder nuværende krav Dan Cup række B*

### ELITEMÆRKERNE

| <b>Elitemærket Bronze</b> |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| 1                         | I baglænder             |
| 2                         | I barani                |
| 3                         | Baglænder med 1/1 skrue |
| 4                         | V barani                |
| 5                         | V baglænder             |
| 6                         | O barani                |
| 7                         | O baglænder             |
| 8                         | Y                       |
| 9                         | 3/4 baglænder           |
| 10                        | cody                    |

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

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

## **Elitearbejdet og landshold**

Elitesektionerne (TUES/TRES) laver forskellige aktiviteter, som har til formål at højne det springmæssige niveau i Danmark og at opnå topplaceringer i internationale konkurrencer.

Aktiviteterne er opdelt i fire niveauer:

- Talentudvikling og Projekter
- Kraftcentre
- Juniorgruppe
- Landsholdsgruppe

### **Talentudvikling**

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

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

### **Kraftcentre**

Kraftcentret er et regionalt tilbud til potentielle kommende eliteudøvere og giver springeren mulighed for at øge den ugentlige træningsmængde til et niveau, der sikrer yderligere udvikling.

For at deltage i kraftcentertræningen skal forskellige springmæssige krav være opfyldt. Deltagelse i kraftcentertræningen kan ske ved henvendelse til kraftcenteret fra klubtræneren, samt fra springere, som deltager i projekter.

### **Juniorgruppen**

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

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

Træneren for juniorgruppen foretager udvælgelsen til gruppen. Springerne i juniorgruppen må ikke være fyldt 18 år pr. 1. januar. Gruppen træner en gang om ugen i forbundets TEAM Danmark træningscenter i Idrættens Hus sammen med landsholdet udover de almindelige klubtræninger.

Gruppen tilbydes 2-3 gange om året at deltage i udenlandske konkurrencer for egen regning.

### **Landsholdsgruppen**

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

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

Ud over de almindelige klubtræninger træner landsholdsgruppen tre dage om ugen: tirsdag, torsdag og søndag i forbundets TEAM Danmark træningscenter i

Ildrættens Hus. Yderligere er der 2-3 træningslejre i årets løb.

Deltagere til EM/VM, World-Cups og landskampe udtages fra denne gruppe. Springerne udtages til / tilbydes desuden

2-5 gange hvert år at deltage i udenlandske konkurrencer.

Udtagelse til landsholdsgruppen foretages af landstræneren.

## **Internationale obligatoriske øvelser**

### **EM / VM (FIG A-øvelse)**

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

For 2 valgfrie spring, markeret med en stjerne i øvelsesbeskrivelsen, tæller vanskeligheden i 1. øvelse.

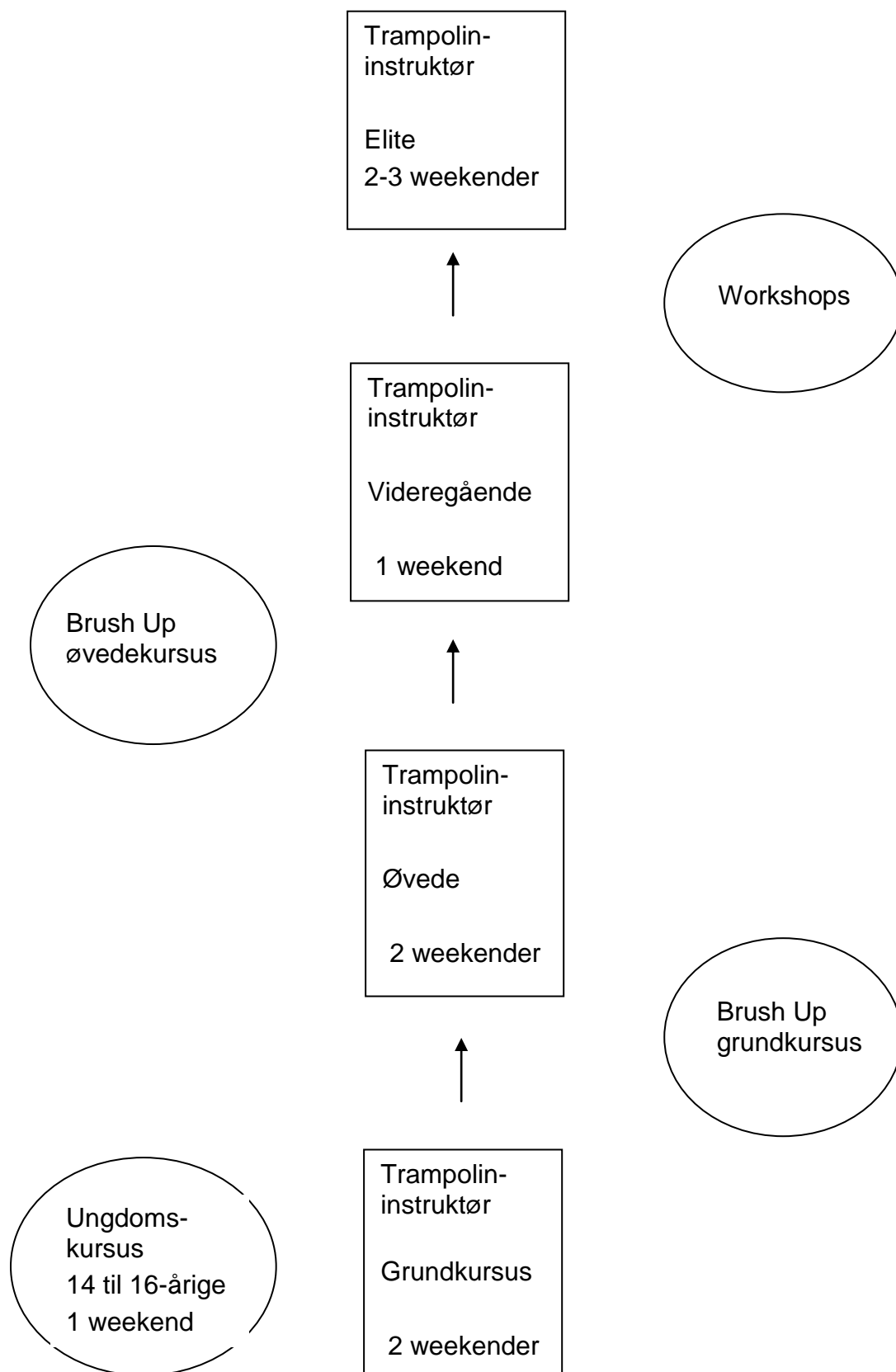
Gentages et eller begge de 2 markerede spring fra 1. øvelse i 2. øvelse, tæller det/disse spring ikke vanskelighed i 2. øvelse.

### **Junior-EM (FIG B-øvelse)**

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

De specifikke krav må ikke kombineres i 1 spring.

## Kursusstruktur





### **Fakta om instruktøruddannelse**

Uddannelsesudvalget tilbyder:

- Trampolininstruktør Grundkursus (2 weekender)
- Trampolininstruktør Øvede (2 weekender)
- Trampolininstruktør Videregående (1 weekend)
- Trampolininstruktør Elite (2-3 weekender)
- Genopfrisknings- og brush-up kurser (1 dag)
- Ungdomskursus (14-16-årige) (1 weekend)
- Workshops (supplement og inspiration til instruktørkurserne)

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

DGFs kurser man tidligere har deltaget på, samt sted og dato/år for afholdelse af kurset.

- Al tilmelding bedes foregå over nettet på adressen [www.dgf.dk/kurser](http://www.dgf.dk/kurser)
- Uddannelsesudvalget forbeholder sig ret til at ændre i kursustilbud, herunder tid, sted og kursusafvikling m.v.
- Dato og sted for kommende kurser, kan løbende ses på [www.dgf.dk](http://www.dgf.dk).

### **For alle kurser gælder:**

- Trampolininstruktørkurserne skal tages i rækkefølge jf. figuroversigt. Man kan ikke nøjes med at tage den ene af to weekender i et kursusforløb.
- Man skal være 16 år for at kunne deltage på Trampolininstruktør Grundkursus.
- De to-tre weekender i et kursusforløb ligger med to-tre ugers mellemrum.
- Der vil være to prøver ved kursernes afslutning, en praktisk og en teoretisk.
- Et personligt instruktørcertifikat udstedes og stemples i henhold til beståede prøver.
- Der afholdes primært kurser i august/september. Ved øget efterspørgsel evt. også i januar/februar. Alle kursuspriser er inkl. måltider og kursusmateriale.
- Når man tilmelder sig trampolinkurserne, bedes man oplyse, hvilke af

## Trampolininstruktør Grundkursus

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

### 1. weekend - Indhold:

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

### 2. weekend - Indhold:

- Opbygning og fejlretning af grundspring.
- Modtageteknik og fejlretning af enkelt-saltoer.
- Øvelsessammensætning.
- Planlægning af en træningssæson.
- Trænerroller og ansvar.
- Praksis og teori omkring opvarmning.
- En praktisk og en teoretisk prøve.

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

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

**Deltagerantal:** max. 25 personer.

## Trampolininstruktør Øvede

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

### 1. weekend - Indhold:

- Opbygning og fejlretning af enkeltsaltoer og videregående spring.
- Modtageteknik, både med longer, måtter og kantmodtagning.
- Fokus på grundteknik og trampolinsportens byggeklodser.
- Øvelsessammensætning
- Trampolinrelateret fysisk træning.

### 2. weekend - Indhold:

- Opbygning og fejlretning af enkeltsaltoer og videregående spring bl.a. skruespring.
- Modtageteknik, herunder håndtering af loftlonge.
- Fokus på grundteknik og trampolinsportens byggeklodser.
- Øvelsessammensætning
- En praktisk og en teoretisk prøve.

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

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

**Deltagerantal:** max. 20 personer.

### **Trampolininstruktør Videregående (1 weekend)**

**Formål:** At give kompetence til at fungere som instruktør for springere på Dan Cup niveau.

**Indhold:**

- Opbygning og fejlretning af dobbelt-spring og skruespring.
- Fokus på teknik, fejlretning og forståelse af fejl.
- Fokus på pædagogik og psykologi i undervisningen.
- Terminologi (det numeriske system)
- Introduktion til aldersrelateret træning, ernæring og smidighedstræning.
- En praktisk og en teoretisk prøve.

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

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

**Deltagerantal:** max. 12 personer.

### **Trampolininstruktør Elite (2-3 weekender)**

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

**Indhold:**

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

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

**Krav:** Kursisten skal have bestået Trampolininstruktør Videregående.

**Deltagerantal:** max. 12 personer.

### **Brush Up-kursus**

**Formål:** At få genopfrisket et tidligere gennemført kursus.

**Indhold:** Opdatering og genopfriskning af træningsteknikker og byggeklodser.

**Målgruppe:** Alle, der ønsker at få genopfrisket deres kursus. Anbefales til alle, der har taget deres kursus for mere end 5 år siden.

## Ungdomskursus for 14-16-årige

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

### Indhold:

- Lege både i og udenfor trampolinen.
- Hvad kan trampolinsporten give dig? – prøv f.eks. at være dommer!
- Hjælp dine træningskammerater med deres trampolinspringning.
- Hvordan kan du få mere ud af din egen træning?

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

**Deltagerantal:** 25 personer.

## Workshop for trænere

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

**Indhold:** I en nærmere indbydelse vil der blive mulighed for at vælge imellem forskellige emner.

**Målgruppe:** Det forventes, at kursisterne som minimum har gennemført Trampolininstruktør Grundkursus eller det tidligere Hjælpeinstruktørkursus.

**Deltagerantal:** 25 personer.

## Dommerkurser

Der afholdes følgende kurser, hvor Teknisk Udvalg er kursusudbyder:

- regionale dommerkurser
- nationale dommerkurser
- kamplederkursus
- beregnerkursus

**Regionale dommere** kan bedømme udførelse ved Klubtræf og Dan Cup, anvendes til mærketagning eller for de dygtigstes vedkommende supplere dommerteams ved DM.

**Nationale dommere** kan bedømme udførelse og synkron ved alle danske stævner. Det er dog op til Teknisk Udvalg om en dommer vurderes som tilstrækkeligt kvalificeret til at dømme ved DM.

**Kampledere** er erfarne dommere, der til lige er hjemme i konkurrenceregler samt praktisk afvikling af stævner.

**Internationale dommere** (FIG-dommere) er særligt udvalgte dommere, der har gennemgået et FIG-godkendt kursus og har bestået en prøve på alle områder af bedømmelse og konkurrenceledelse. FIG-dommere anvendes ved konkurrencer, hvor der er deltagelse fra flere nationer.

## Beregnerkurser

**Beregnerkurser** afholdes af Teknisk Udvalg for alle interesserede. Der kræves ikke særligt kendskab til trampolin, men nogen erfaring med EDB er nødvendig. Beregnere uddannes i EDB-programmet Swescore.

Kurserne afholdes efter behov og vil blive annonceret via GymNYT.

## **TUMBLINGAKTIVITETER**

### **Konkurrencer**

Se [www.dgf.dk](http://www.dgf.dk) for datoer og steder for afholdelse af konkurrencer.

### **Dommerkursus i Tumbling**

Sæsonens kurser vil begge gange være delt op i to grupper!

#### **Gruppe 1**

Brush-up kursus for de dommere, som allerede har deltaget i dommerkursus og gerne vil dygtiggøre sig.

#### **Gruppe 2**

For folk, som gerne vil være dommer og ikke har kurset endnu.

Se DGFs hjemmeside for tidspunkter for afholdelse.

Begge kurser er gratis!

## **Trænerkursus 1 Tumbling**

På Grundkurset for tumblingtrænere, kommer man rundt om en lang række spørgsmål, man som ny tumblingtræner kan stå med. Du vil bl.a. få et indblik i, hvad powertumbling er, hvordan danskerne klarer sig internationalt og lidt om historien bag tumbling samt hvordan denne sport kom til Danmark. Der vil derudover blive foretaget en gennemgang af regler og fremgangsmåder i tumblingkonkurrencer i Danmark og i udlandet.

Du vil få inspiration til, hvordan du kan tilrettelægge opvarmning, udstrækning, smidighed og styrketræning målrettet de væsentlige momenter i tumbling.

Du vil derudover få kendskab til de grundlæggende momenter, der danner grundlaget for næsten alle spring inden for tumbling og en masse input til, hvordan hver eneste lille detalje på en sjov og udfordrende måde kan trænes, så dine gymnaster får et optimalt udbytte af træningen.

De momenter der primært vil blive set på er: ruller, håndstand, vejrmøller, araberspringet, flikflak, whipbacks samt baglæns og forlæns saltoer i de tre hovedpositioner: sammenbøjet, hoftebøjet og strakt.

Her ud over vil der blive sat fokus på, hvordan man motiverer sine gymnaster, hvordan man kan mentaltræne og hvor-

dan man kan optimere sin træning ved at sætte individuelle mål for gymnasterne.

Kurset er ment som et inspirationskursus, hvor du vil få gode ideer samt en masse inspiration til tumblingtræning og meningen er, at du skal kunne vende tilbage til din forening med det samme og afprøve de ideer, du får med fra kurset.

### **Oversigt over kursets hovedemner:**

1. Hvad er tumbling?
2. Danske resultater internationalt
3. Regler og fremgangsmåder
4. Opvarmning
5. Udstrækning/smidighed
6. Styrketræning
7. Momenter
  - 7.1. Ruller
  - 7.2. Håndstand
  - 7.3. Vejrmøller
  - 7.4. Araberspringet
  - 7.5. Flikflak
  - 7.6. Whipbacks
  - 7.7. Forlæns & Baglæns salto i de tre positioner
8. Mentaltræning samt målsætning
9. Afslutning

Dato og sted for kommende kurser, kan løbende ses på [www.dgf.dk](http://www.dgf.dk).

## **Udvalgsoversigt**

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

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

#### **Trampolin/tumblingledelsen (trampolin@dgf.dk)**

##### **Formand:**

Marianne Knudsgård  
Hollandsvej 13, st.tv  
2800 Lyngby  
Tlf.: 45 88 93 72  
Mobil: 20 85 56 72  
E-mail: mak@dgf.dk

##### **Næstformand:**

Jette Rahbek Møller  
Bøgevej 10, Tullebølle  
5953 Tranekær  
Mobil: 28 74 48 10  
E-mail: jrm@dgf.dk

#### **Forretningsudvalg/ Økonomi**

Rikke Holmslykke  
Gråspurvevej 5, 4-1  
2400 København NV  
Tlf.: 32 11 57 33  
Mobil: 52 34 43 11  
E-mail: rhoe@dgf.dk

#### **Breddeudvalg:**

Betina Pihl Thomsen  
Gl. Slotsvej 9, Strib  
5500 Middelfart  
Mobil: 22 59 40 95  
E-mail: bpt@dgf.dk

#### **Uddannelsesudvalg:**

Sarah Müller  
Amagerbrogade 303, 1. th.  
2300 København S  
Tlf: 28 49 26 76  
E-mail: smu@dgf.dk

#### **Teknisk Udvalg:**

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

#### **Trampolin elitesektion (TRES):**

Bo Zierau  
Byvejen 63, Gummerup  
5620 Glamsbjerg  
Tlf.: 64 72 17 38  
Mobil: 23 34 39 85  
E-mail: boz@dgf.dk

#### **Tumbling elite sektion (TUES):**

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

---

#### **Breddeudvalget (tbu@dgf.dk)**

Betina Pihl Thomsen (for-  
mand)  
Gl. Slotsvej 9, Strib  
5500 Middelfart  
Mobil: 22 59 40 95  
E-mail: bpt@dgf.dk

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

Anita Hansen  
Mariendalsvej 23 A, 3. 404  
2000 Frederiksberg  
Mobil: 26 83 37 72  
E-mail: anha@dgf.dk

Lone Pultz  
Søndervigvej 60  
2720 Vanløse  
Tlf.: 38 79 90 70  
Mobil: 50 73 28 19  
E-mail: lpu@dgf.dk

Victoria Rapson  
Nybrovej 17A 2 th  
2820 Gentofte  
Mobil: 28 97 21 18  
E-mail: vra@dgf.dk

Maria Sigl  
Slørhatten 12E  
5220 Odense SØ  
Tlf.: 26 13 26 13  
E-mail: m.sille@hotmail.com

Marlene Ostenfeldt  
Følfodvej 6  
8680 Ry  
Mobil: 41 85 58 96  
E-mail: marleneosten-  
feldt@msn.com

---



## Trampolin og Tumbling Håndbog 2013-2014

### **Teknisk udvalg**

**(*ttu@dgf.dk*):**

Trine Frederiksen (formand)  
Slettebjerget 126  
3400 Hillerød  
Tlf.: 48 28 58 16  
mobil: 27 26 70 76  
E-mail: tfr@dgf.dk

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

Karsten Dehn  
Færøgade 11  
4690 Haslev  
Tlf.: 56 31 54 56  
Mobil: 21 65 56 86  
E-mail: kde@dgf.dk

Erik Juhl Mogensen  
Åløkken 12  
5250 Odense SV  
Tlf.: 65 96 02 03  
Mobil: 30 59 24 48  
E-mail: ejm@dgf.dk

Thomas Juul Hansen  
Hvidkløvervej 23  
5210 Odense NV  
Tlf.: 66 11 43 44  
Mobil: 20 80 23 04  
E-mail: tjh@dgf.dk

Peter Brøndum  
Ubberudgårdve 17  
Ubberud  
5491 Blommenslyst  
Mobil: 22 73 43 63  
E-mail: pbr@dgf.dk

Ralph Jensen  
Brejninggårdsvej 10  
6971 Spjald  
Tlf. 96 94 00 09  
E-mail: rje@dgf.dk

---

### **Uddannelsesudvalget**

**(*tuu@dgf.dk*):**

Sarah Müller (formand)  
Amagerbrogade 303, 1. th.  
2300 København S  
Tlf: 28 49 26 76  
E-mail: smu@dgf.dk

Lars Walmod  
Søndervang 8  
4000 Roskilde  
Tlf.: 46 36 32 16  
E-mail: lwa@dgf.dk

Jesper Due Lind  
Tinevej 12  
3060 Espergærde  
Tlf.: 49 21 25 27  
E-mail: jdl@dgf.dk

Daniel Bay Jensen  
Rødegårdsvej 305, 2.tv.  
5230 Odense M  
Tlf: 60 83 71 29  
E-mail: dbj@dgf.dk

---

### **Repræsentant i TUES:**

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

### **Repræsentant i TRES:**

Bo Zierau  
Byvejen 63, Gummerup  
5620 Glamsbjerg  
Tlf.: 64 72 17 38  
Mobil: 23 34 39 85  
E-mail: boz@dgf.dk

### **Repræsentant i Tres:**

Sarah Müller  
Amagerbrogade 303, 1. th.  
2300 København S  
Tlf: 28 49 26 76  
E-mail: smu@dgf.dk

### **Landstræner TRA:**

Bo Tureby Hansen  
Moltkesvej 70  
4690 Haslev  
Tlf./fax: 56 31 67 57  
mobil: 20 31 34 35  
E-mail: btu@dgf.dk

### **Juniorlandstræner TRA:**

Anette Dalsten Hansen  
Moltkesvej 70  
4690 Haslev  
Tlf./fax: 56 31 67 57  
Mobil: 60 95 65 57  
E-mail: ada@dgf.dk

### **Landstræner TUM:**

Michael Jensen  
Nørregade 16. 2. th.  
7500 Holstebro  
Tlf.: 31 71 21 03  
E-mail: mje@dgf.dk

### **Springerrepræsentant:**

Peter Jensen  
Øresundsvej 68, 2.th  
2300 København S  
Tlf.: 32 55 00 75

---

## Foreninger med Trampolin

| <b>Region Hovedstaden</b>         | <b>Email</b>                     | <b>Hjemmeside</b>                |
|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Birkerød Gymnastik og Trampolin   | johansen_bente@yahoo.dk          | rudersdal-bgt.dk                 |
| Egeboldens IC                     | hh@eic-gymnastik.dk              | eic-gymnastik.dk                 |
| Farum Trampolin Forening          | kontakt@fff.dgf.dk               | fff.dgf.dk                       |
| Gymnastikforeningen Hundested     | anni.brunsløv@webspeed.dk        | gymgh.dk                         |
| Hillerød G & IF                   | gymnastik_hgi@hotmail.com        | gymnastik-hgi.dk                 |
| Jyllinge-Gundsømagle IF           | sd@jgi-gymnastik.dk              | jgi-gymnastik.dk                 |
| Københavns Trampolinklub          | nt77@post.cybercity.dk           | kbhtrampolin.dk                  |
| Lundtofte Trampolinklub           | svorin@lundtoftetrampolinklub.dk | lundtoftetrampolinklub.dk        |
| Nordsjællands Trampolinklub       | info@ntgg.dk                     | ntgg.dk                          |
| Nyker Idrætsforening              | eskesvej7@gmail.com              | nyker-if.dk                      |
| Stenlille IF                      | jannielsen@mail.dk               | stenlille-if.dk                  |
| Søllerød Nærum IK                 | mariasoderberg@btinternet.com    | snikgym.dk                       |
| Trampolinklubben Viben            | vibenishøj@gmail.com             | vibenishøj.dk                    |
| USG                               | silas@comxnet.dk                 |                                  |
| Viking Rønne Gymn. og Trampolin   | cesarfj@mail.dk                  | ik-viking.dk                     |
| Ølstykke GF                       | konig@email.dk                   | oegf.dk                          |
| <b>Region Midtjylland</b>         | <b>Email</b>                     | <b>Hjemmeside</b>                |
| Holstebro GF                      | merestestroem@hotmail.com        | holstebrogymnastikforening.dk    |
| IK Skovbakken - Trampolin         | daoe@live.dk                     | skovbakken.dk                    |
| Randers gymnastiske Forening      | rgf@rgf.dk                       | rgfgym.dk                        |
| Rask Mølle Idrætsforening         | hvm@schur.com                    | rask-molle.dk                    |
| Ry Gymnastikforening              | helms@gefiberpost.dk             | rygymnastik.dk                   |
| Vestjysk GF (VGF89)               | vgf89@vgf89.dk                   | vgf89.dk                         |
| Viborg GF                         | jytte@vgf.dk                     | vgf.dk                           |
| <b>Region Nordjylland</b>         | <b>Email</b>                     | <b>Hjemmeside</b>                |
| Sindal Idrætsforening             | piagaden@gmail.com               | sindalif.dk                      |
| Spring-Team Nordjylland           | scholten@sonderskoven.net        | springteamnordjylland.dk         |
| Springteam Sæby                   | birgithe.jacobsen@gmail.com      | springteamsaebby.dk              |
| Thisted IK                        | kk@kai-berntsen.dk               | tik-gym.dk                       |
| Aars Gymnastikforening            | haldniels@hotmail.com            | aarsgymnastikforening.dk         |
| <b>Region Sjælland</b>            | <b>Email</b>                     | <b>Hjemmeside</b>                |
| Borup IF - Gymnastikafld.         | mouritsen@os.dk                  | borupif.dk                       |
| Fladså Gymnastik                  | formand.fg@gmail.com             | fladsaagymnastik.dk              |
| Greve Gymnastik og Trampolin      | lotte@grevegymnastik.dk          | grevegymnastik.dk                |
| Haslev TT                         | formand@htt.dk                   | htt.dk                           |
| Idrætsforeningen SOR              | formanden@sor.nu                 | sor.nu                           |
| IF Kildemarken                    | camillatycho@hotmail.com         | ifkgymnastik.dk                  |
| K.G.F. Vipperød                   | malene@lysgaard-hansen.dk        | vipperod.dk                      |
| Karise Idræts Klub                | Aage@email.dk                    | kikgymnastik.dk                  |
| Rishøj IF                         | beast@mail.tele.dk               | rishøj-gymnastik.dk              |
| Roskilde Gymnastikforening        | bente.lindegaard@mail.tele.dk    | roskilde-gymnastikforening.dk    |
| Skensved IF, Gymnastik            | lene_metz@hotmail.com            | skensvedgymnastik.dk             |
| Stillinge IF                      | piasv@msn.com                    | stillingeif.dk                   |
| Vertical Sport Roskilde           | laliwa@mail.dk                   | vsr-trampolin.dk                 |
| Vinde Helsingø Fri- og Efterskole | kontor@vhfe.dk                   | vhfe.dk                          |
| Vinde-Helsingø G& UF              | niensensmail@jubii.dk            | vindehelsingø.dk                 |
| Vintersbølle GF                   | monoton@tiscali.dk               | vigf.dk                          |
| Vordingborg GF                    | nisanne@sol.dk                   | vordingborg-gymnastikforening.dk |

## Trampolin og Tumbling Håndbog 2013-2014

| <b>Region Syddanmark</b>        | <b>Email</b>                     | <b>Hjemmeside</b>         |
|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| Bellinge-Gymnasterne            | lykkemoesgaard@gmail.com         | bellinge-gymnasterne.dk   |
| Bernstorffsminde IF             | info@berns.dk                    | berns.dk                  |
| Bov IF                          | klaus.hartung@email.dk           | bovif.dk                  |
| Fåborg-Vrønderup Idrætsforening | vrønderup@adr.dk                 |                           |
| G & UF Sydlangeland             | svendekruse@mail.dk              |                           |
| Glamsbjerg Trampolinklub 2000   | gummerup@mail.dk                 | gt2000.dgf.dk             |
| Grønbjerg-Langelund IF          | bodil.antonsen@altoboxmail.dk    | glinfo.dk/glif/gymnastik  |
| Højby Skytte & GF               | annahauritz@gmail.com            | hojby-sg.dk               |
| Jelling FS                      | john.tamberg@fibermail.dk        | jellingfs.dk              |
| Jysk Trampolin Klub             | troelsen@trampoliner.dk          |                           |
| Lundtoft Idrætsforening (LIF)   | marianne.knudsgaard@mail.tele.dk |                           |
| Nordenskov Ungdoms- og IF       | ruinen@paradis.dk                | nuif.dk                   |
| Nyborg Atlet Forening           | pialaursen77@gmail.com           | n-a-f.dk                  |
| Odense Gymnastik Forening       | khth@mail.dk                     | ogf.dk                    |
| Outrup GUB                      | gof@dbmail.dk                    | outrup-gub.dk             |
| Strib Udspring & Trampolin      | bpt@stribnet.dk                  | stribtramp.dk             |
| Svendborg GF                    | kontoret@svendborg-gf.dk         | svendborg-gf.dk           |
| Tinglev Idræts Forening         | vaas12@hotmail.com               | tinglevif.dk/gymnastik    |
| Varnæs/Bovrup Idrætsforening    | lisbetove@mail.dk                | vbif.dk                   |
| Vejen GF                        | palleh@privat.dk                 | vejengymnastikforening.dk |
| Vejle Gymnastik-Forening        | ruthlarsen@get2net.dk            | vejlegf.dk                |

**Foreninger med Tumbling**

| <b>Region Hovedstaden</b>                   | <b>Email</b>                            | <b>Hjemmeside</b>             |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|
| Gymnastikforeningen ODK                     | Viggo@odk.dk                            | odk.dk                        |
| <b>Region Midtjylland</b>                   | <b>Email</b>                            | <b>Hjemmeside</b>             |
| BGIs Gymnastikforening                      | jan@bgi.dk                              | bgi.dk                        |
| Bøvling Idrætsefterskoles Gymnastikforening | info@bi-efterskole.dk                   | bi-efterskole.dk              |
| Flemming Efterskole Gymnastikforening       | lrf@flemmingefterskole.dk               | flemmingefterskole.dk         |
| GF Gym College                              | info@giv.dk                             | giv.dk                        |
| Holstebro GF                                | merestestroem@hotmail.com               | holstebrogymnastikforening.dk |
| Hvide Sande AK                              | ellahornbaek@live.dk                    | hvak.dk                       |
| Lægårdens Gymnastikforening                 | mail@optur.nu                           | laegaarden.dk                 |
| Rask Mølle Idrætsforening                   | hvm@schur.com                           | rask-molle.dk                 |
| Silkeborg P / D                             | formand@silkeborg-p-d.dk                | silkeborg-p-d.dk              |
| TST Gymnastik                               | gym.formand@tst-tilst.dk                | tst-tilst.dk                  |
| Vejlby IK (VIK)                             | cbs1012@hotmail.com                     | vik-gym.dk                    |
| Vestjysk GF (VGF89)                         | vvgf89@vvgf89.dk                        | vvgf89.dk                     |
| Viborg GF                                   | jytte@vgf.dk                            | vgf.dk                        |
| <b>Region Nordjylland</b>                   | <b>Email</b>                            | <b>Hjemmeside</b>             |
| Springteam Sæby                             | birgithe.jacobsen@gmail.com             | springteamsaeby.dk            |
| <b>Region Sjælland</b>                      | <b>Email</b>                            | <b>Hjemmeside</b>             |
| Haslev TT                                   | formand@htt.dk                          | htt.dk                        |
| Stevns Gymnastik- og Idrætsefterskole       | carlo.kontor@sgie.dk                    | http://www.sgie.dk            |
| <b>Region Syddanmark</b>                    | <b>Email</b>                            | <b>Hjemmeside</b>             |
| Bellinge-Gymnasterne                        | lykkemoesgaard@gmail.com                | bellinge-gymnasterne.dk       |
| Bernstorffsminde IF                         | info@berns.dk                           | berns.dk                      |
| Bov IF                                      | klaus.hartung@email.dk                  | bovif.dk                      |
| Odense Gymnastik Forening                   | khth@mail.dk                            | ogf.dk                        |
| Ollerup Gymnastikforening                   | runenilen@hotmail.com                   | ollerupgymnastikforening.dk   |
| Oure-Gudme Idrætsforening (GS-Gudme)        | hanne@lundeborg.dk                      |                               |
| Outrup GUB                                  | gof@dbmail.dk                           | outrup-gub.dk/                |
| Starup U & IF                               | petersen-morten@hotmail.com             | starup-uif.dk                 |
| Svendborg GF                                | kontoret@svendborg-gf.dk                | svendborg-gf.dk               |
| Varnæs/Bovrup Idrætsforening                | lisbetove@mail.dk                       | vbif.dk                       |
| Vejen GF                                    | palleh@privat.dk                        | vejengymnastikforening.dk     |
| Vejle Gymnastik-Forening                    | ruthlarsen@get2net.dk                   | vejlegf.dk                    |
| Vejstrup Efterskole                         | vejstrup@vejstrup.dk                    | vejstrup.dk                   |
| Vesterlund Efterskole GF                    | viceforstander@vesterlund-efterskole.dk | vesterlund-efterskole.dk      |

## Dommere 2013-2014

**Udførelse:** R/N/I

**Vanskelighed:** V

**Kampleder:** K

**EDB-beregnere:** SWE

**R-dommere er Regionale dommere**

**N-dommere er Nationale dommere**

**I-dommere er Internationale dommere**

|                                 |                    |                                   |
|---------------------------------|--------------------|-----------------------------------|
| <b>Område 1</b>                 |                    |                                   |
| <b>Alberte Miller Breinholt</b> | N                  | albertemb@live.dk                 |
| Buen 8                          | 2000 Frederiksberg | 38798971/20786403                 |
| <b>Anders Christiansen</b>      | I V K              | ac.christiansen@gmail.com         |
| Solbjærget 19                   | 3460 Birkerød      | 35 13 16 60/22 83 24 29           |
| <b>Anette Sønderby Madsen</b>   | R                  | fotograf@anettesonderby.dk        |
| Oxford Have 31                  | 2300 København S   | 36 45 95 96/30 29 41 02           |
| <b>Anita Hansen</b>             | N V K SWE          | ah200876@gmail.com                |
| Mariendalsvej 23A, 3., 404      | 2000 Frederiksberg | 26 83 37 72                       |
| <b>Annie Truelsen</b>           | N V SWE            | ezechiell@post.cybercity.dk       |
| Lørenskogvej 7                  | 2610 Rødovre       | 39 20 04 17/51801713              |
| <b>Anton Bendtsen</b>           | R V                | knuden@sport.dk                   |
| Isterødvej 4                    | 2650 Hvidovre      | 22 73 11 15                       |
| <b>Benjamin Sørensen</b>        | R V                | dj_kox@hotmail.com                |
| Højagerparken 10, 1.th          | 2750 Ballerup      | 26 13 34 62                       |
| <b>Betina Nørskov</b>           | R                  | tnoerskov@hotmail.com             |
| Fuglegårdsvænget 27             | 2820 Gentofte      | 30 31 91 56                       |
| <b>Caroline Langholz</b>        | R                  | caroline.als.langholz@hotmail.com |
| <b>Casper Pedersen</b>          |                    | casper@cphealth.dk                |
| Hustoftevej 4                   | 2700 Brønshøj      | 43 36 32 77/40 15 31 77           |
| <b>Cherie Hylleborg</b>         | N                  | cherie.hylleborg@noricangroup.com |
| Baskemöllegatan 6 A             | S-214 40 Malmö     | 24 91 64 36                       |
| <b>Christian Andersen</b>       | R                  | kredetramp@gmail.com              |
| Gildhøjparken 8 st. lej. 7      | 2605 Brøndby       | 30 11 63 58                       |
| <b>Claus Pedersen</b>           |                    | pedersen.claus@gmail.com          |
| Kenny Drews Vej 57, st.         | 2450 København SV  | 36 30 31 79                       |
| <b>Elisabeth Penninga</b>       | R                  |                                   |
| Erslevsvej 4                    | 2820 Gentofte      | 39 65 46 04                       |
| <b>Gitte de Linde</b>           | SWE                | gittedelinde@mail.dk              |
| Øresund Parkvej 2, st. th.      | 2300 København S   | 38 80 60 30/23 26 48 59           |
| <b>Harald Toft</b>              | N V K              | Harald_Toft@hotmail.com           |
| Grækenlandsvej 104              | 2300 København S   | 21 72 67 46                       |
| <b>Jan Morton</b>               | N V                | jmr@jndata.dk                     |
| Agerskovvej 45                  | 2610 Rødovre       | 36 70 67 32                       |
| <b>Jeanne Marie Svan</b>        | R                  | jeannelassen12@hotmail.com        |
| Mosesvinget 12                  | 2400 København NV  | 38288936/40741431                 |
| <b>Kaspar Bentsen de Linde</b>  | SWE                | kaspar_b@mail.tele.dk             |
| Øresund Parkvej 2, st. th.      | 2300 København S   | 24 61 20 71                       |

## Trampolin og Tumbling Håndbog 2013-2014

|                                    |                      |                                         |
|------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------|
| <b>Kenneth Piral Didriksen</b>     | N K                  | kennethdid@gmail.com                    |
| Vildtbaneparken 96                 | 2635 Ishøj           | 50 58 56 05                             |
| <b>Lene Franck Thomsen</b>         | R                    | lene_franck@hotmail.com                 |
| Genforeningspladsen 18, 1. tv.     | 2400 København NV    | 28 57 39 59                             |
| <b>Mads Sejerøe Jørgensen</b>      | I V                  | sejeroe@gmail.com                       |
| Weidekampsgade 35, st              | 2300 København S     | 28 11 56 32                             |
| <b>Maiken Petersen</b>             | N                    | maikenpetersen77@gmail.com              |
| Landlystvej 10, 1. th.             | 2500 Valby           | 36 16 04 53/22 28 88 80                 |
| <b>Marianne Knudsgård</b>          | N V K SWE            | marianne@knudsgaard.net                 |
| Hollandsvej 13, st. tv.            | 2800 Lyngby          | 45 88 93 72/21 72 83 87                 |
| <b>Mette Vestergaard</b>           | I                    | dan.mette@vip.cybercity.dk              |
| Johnstrups Alle 4, 2. tv.          | 1923 Frederiksberg C | 35 37 98 37                             |
| <b>Nadim Khan</b>                  | R                    | nadim_k@hotmail.com                     |
| Teglholm Alle 9B stth              | 2450 København SV    | 22 62 62 72                             |
| <b>Natacha Præst</b>               | R                    | miss_indoloro@hotmail.com               |
| Dalkær 2, 1 tv                     | 2605 Brøndby         | 20 72 84 21                             |
| <b>Pernille Dietz</b>              | R                    | liss@egebjerg-dietz.dk                  |
| Manøgade 14, st.                   | 2100 København Ø     | 57 64 25 93                             |
| <b>Peter Tofte Philipsen</b>       | R                    | stivelanghaaretsvenskersvin@hotmail.com |
| Kollegiebakken 1, 2. 307           | 2800 Kongens Lyngby  | 26 85 34 58                             |
| <b>René Jørgensen</b>              | N V K SWE            | mette.rene@post.tele.dk                 |
| Willemoesgade 11, 2, th            | 2100 København Ø     | 35 36 35 14/26 36 35 14                 |
| <b>Rikke Holmslykke Østergaard</b> | N                    | Rho@horten.dk                           |
| Gråspurvevej 5,4,1                 | 2400 Købenavn NV     | 52 34 43 11                             |
| <b>Sarah Müller</b>                | N                    | trampmiller@hotmail.com                 |
| Weidekampsgade 21, 1. th           | 2300 København S     | 28 49 26 76                             |
| <b>Søs Nielsen</b>                 | R                    | vibinishoj@gmail.com                    |
| c/o Ishøj Idræts & Fritidscenter   | 2635 Ishøj           | 22807808                                |
| <b>Tina Truelson</b>               | N SWE                | tinaplesner@yahoo.dk                    |
| Bystrædet 21B, 2.2.                | 2610 Rødovre         | 36 72 39 27/22 91 14 47                 |
| <b>Uffe Ehlers</b>                 | N V                  | uffe.ehlers@gmail.com                   |
| Blåmejsevej 8, 2. tv.              | 2400 København NV    | 38 19 20 19/22 49 20 80                 |
| <b>Victoria Rapson</b>             | R                    | victoria_rapson@hotmail.com             |
| Nybrovej 15 B, 1.tv                | 2820 Gentofte        | 28 97 21 18                             |

|                         |                |                        |
|-------------------------|----------------|------------------------|
| <b>Område 2</b>         |                |                        |
| <b>Allan Laursen</b>    | R              | altidallan@hotmail.com |
| Vejgårdspark 147        | 3520 Farum     | 21 64 79 40            |
| <b>Erik Dippel</b>      | R V            |                        |
| Solvænget 30            | 3250 Gilleleje | 40 56 14 48/25533578   |
| <b>Jan Ferré Jensen</b> | N V SWE        | jan@ftf.dgf.dk         |
| Rytterhaven 20          | 3520 Farum     | 21 60 80 12            |

## Trampolin og Tumbling Håndbog 2013-2014

|                               |                  |                            |
|-------------------------------|------------------|----------------------------|
| <b>Jesper Due Lind</b>        | V                | jdldk58@gmail.com          |
| Tinevej 12                    | 3060 Espergærde  | 22 49 50 07                |
| <b>Lars-Christian Nielsen</b> | R V K            | lcn@ofir.dk                |
| Kjærbovænget 22               | 3520 Farum       | 44 95 94 93/21706458       |
| <b>Mikkel Dahl Foss</b>       | N V              | mikkeldf@gmail.com         |
| Messinavej 8, 4. 403          | 2300 København S | 60 60 00 40                |
| <b>Peter Præst</b>            | N K SWE          | ppr@eet.dk                 |
| Solgården 4                   | 3250 Gilleleje   | 48 30 39 21/21720202       |
| <b>Simon Præst</b>            | R                | ppr@eet.dk                 |
| Præstevænget 131              | 3230 Græsted     | 22 74 34 40                |
| <b>Susanne Winkel</b>         | R                | Susanne.Winkel@pf-c.dk     |
| Rytterhaven 20                | 3520 Farum       | 44 99 11 09                |
| <b>Trine Frederiksen</b>      | I V K            | trine.frederiksen@email.dk |
| Slettebjerget 126             | 3400 Hillerød    | 48 28 58 16/27 26 70 76    |
| <b>Vibeke Norman Berg</b>     | R                |                            |
| Kielshøj 204                  | 3520 Farum       | 44 99 15 39                |
| <b>Winni Christensen</b>      | SWE              | wi-to@erpconsult.dk        |
| Kighusvænget 8                | 3400 Hillerød    | 50 50 29 58                |

|                                   |                  |                          |
|-----------------------------------|------------------|--------------------------|
| <b>Område 3</b>                   |                  |                          |
| <b>Allan Holm</b>                 | R                |                          |
| Hemmingsvej 11                    | 4653 Karise      |                          |
| <b>Anders S. Olsen</b>            | S                | 7799olsen@gmail.com      |
| Strynøvej 24                      | 4700 Næstved     | 55 72 77 99/40 30 70 99  |
| <b>Anette Dalsten</b>             | I V K            | tureby@mail.dk           |
| Moltkesvej 70                     | 4690 Haslev      | 56 31 67 57/60 95 65 57  |
| <b>Bjørn Keller</b>               | SWE              | mail@coolit.dk           |
| Vandværksvej 2, Øster Syv         | 4130 Viby Sj     | 46 19 11 13/51 27 67 44  |
| <b>Bo Tureby</b>                  | I V K            | tureby@mail.dk           |
| Moltkesvej 70                     | 4690 Haslev      | 56 31 67 57/20 31 34 35  |
| <b>Camilla Rasmussen</b>          | R                | emilymilla@hotmail.com   |
| Rørkærvej 7                       | 4760 Vordingborg | 28 18 49 56              |
| <b>Camilla Zachau</b>             | R                | krokodille@live.dk       |
| Birkehegnet 253                   | 4700 Næstved     | 44 44 60 77/22 86 33 71  |
| <b>Casper Hartung Christensen</b> | R                | casper.hartung@gmail.com |
| Søndergade 15                     | 4653 Karise      | 60 22 65 84              |
| <b>Casper Poulsen</b>             | R                | dacapo_2@hotmail.com     |
| Kastanievej 9                     | 4760 Vordingborg | 55 37 61 21              |
| <b>Cecilie Gronemann</b>          | R                | jeanette@ny-post.dk      |
| Tejstgården 20                    | 2670 Greve       | 43 90 05 28              |
| <b>Dea Gyllenborg</b>             | R                | gyllenborg@mail.dk       |
| Skyttevænget 2                    | 4760 Vordingborg | 61 45 40 00              |
| <b>Ditte Christensen</b>          | N                | ditte_marquard@msn.com   |

## Trampolin og Tumbling Håndbog 2013-2014

|                                |                  |                                |
|--------------------------------|------------------|--------------------------------|
| Nørrevang 45                   | 2670 Greve       | 21 68 58 18                    |
| <b>Dorthe Nielsen</b>          | R                | dorthe@advice-adm.dk           |
| Skellet 30                     | 4760 Vordingborg | 30 12 34 34                    |
| <b>Emilie Gram</b>             | R                | emilie.gram@hotmail.com        |
| Ringsted 69 B                  | 4690 Haslev      | 42 76 86 25                    |
| <b>Frank Gyllenborg</b>        | R                | gyllenborg@mail.dk             |
| Skyttevænget 2                 | 4760 Vordingborg | 61 45 40 00                    |
| <b>Gitte Ladegaard</b>         | R SWE            | ladegaardgitte@gmail.com       |
| Torpeskovvej 2                 | 4690 Haslev      | 40 58 32 62                    |
| <b>Helene Jensen</b>           | R                |                                |
| Jørgen Roedsvej 1              | 4760 Vordingborg | 55 37 45 92                    |
| <b>Henrik Larsen</b>           | R                | Henrik-rikkemoll@stofanet.dk   |
| Søholmparken                   | 4200 Slagelse    | 29 60 36 09                    |
| <b>Inger Lind</b>              | N K SWE          | Inger.Lind@skolekom.dk         |
| Råbjerg 35                     | 2690 Karlslunde  | 46 15 15 97                    |
| <b>Jeanne Klippmann</b>        | R                | johnnyklippmann@cool.dk        |
| Ternevej 1                     | 4773 Stensved    | 60 37 77 24                    |
| <b>Jesper Dalsten</b>          | N V K            | fam.dalsten@gmail.com          |
| Birkelyparken 16               | 2670 Greve       | 43 69 46 48                    |
| <b>Jesper Egerup Larsen</b>    | R                | jesper_egerup@webspeed.dk      |
| Banevænget 10                  | 4293 Dianalund   | 20 22 55 14                    |
| <b>Jette Dehn</b>              | R                | jette@dehn-udlejning.dk        |
| Færøgade 11                    | 4690 Haslev      | 56 31 54 56                    |
| <b>Jørgen Lind</b>             | N K SWE          | jorgen.lind@get2net.dk         |
| Råbjerg 35                     | 2690 Karlslunde  | 46 15 15 97                    |
| <b>Kamilla Daugbjerg Dehn</b>  | R                | jette@dehn-udlejning.dk        |
| Færøgade 11                    | 4690 Haslev      | 23 74 68 21                    |
| <b>Karina B. Rømer</b>         | SWE              | karr@advodan.dk                |
| Brombærvej 4                   | 4690 Haslev      | 56 31 67 77/22740038           |
| <b>Karsten Dehn</b>            | I V K            | karsten@haslev-fjernvarme.dk   |
| Færøgade 11                    | 4690 Haslev      | 56 31 54 56/24521547           |
| <b>Lars Walmod</b>             | N K              | fbo-grafisk@mail.tele.dk       |
| Søndervang 8                   | 4000 Roskilde    | 46 36 32 16/27638387           |
| <b>Mads Ledstrup</b>           | R K              | madsledstrup@hotmail.com       |
| Engmarksvej 11                 | 2670 Greve       | 43 69 29 09                    |
| <b>Mette Dalsten</b>           | R                | fam.dalsten@gmail.com          |
| Birkelyparken 16               | 2670 Greve       | 43 69 46 48                    |
| <b>Mie Duelund</b>             | R                |                                |
| Grøndalsparken 16              | 4690 Haslev      | 22 97 78 15                    |
| <b>Mikkel Mørkeberg</b>        | R                | sisse@tunenet.dk               |
| Lindevej 15, Tune              | 4000 Roskilde    | 46139626/60119409              |
| <b>Nadia Duelund Køppen</b>    | R                | nadia.duelund@hotmail.com      |
| Grøndalsparken 16              | 4690 Haslev      | 53 29 04 38                    |
| <b>Patricia Duelund Køppen</b> | R                | patricia-trampolin@hotmail.com |
| Grøndalsparken 16              | 4690 Haslev      | 28 97 20 45                    |



## Trampolin og Tumbling Håndbog 2013-2014

|                             |                  |                             |
|-----------------------------|------------------|-----------------------------|
| <b>Pia Labuz</b>            | R                | pil@vordingborg.com         |
| Nygårdsvej 19               | 4760 Vordingborg | 25 14 61 23/41 82 97 20     |
| <b>Sara Ladegaard</b>       | R                | gitte.ladegaard@skolekom.dk |
| Torpeskovvej 2              | 4690 Haslev      | 24 46 81 08                 |
| <b>Sussi Beck Petersen</b>  | R                |                             |
| Olsbjergvej 143             | 4760 Vordingborg | 43 99 08 68/22 51 13 89     |
| <b>Vibeke Dehn</b>          | R                | ksvdehn@tdcadsl.dk          |
| Granhøjen 12                | 4690 Haslev      | 56 31 54 68/20 12 72 19     |
| <b>Aage Sandfeld Jensen</b> | R                | aage@email.dk               |
| Fasanvej 7                  | 4653 Karise      | 20 40 84 21                 |

|                                 |                       |                                    |
|---------------------------------|-----------------------|------------------------------------|
| <b>Område 4</b>                 |                       |                                    |
| <b>Amalie Thomsen</b>           | R V                   | crt@stribnet.dk                    |
| Gl. Slotsvej 9, Strib           | 5500 Middelfart       | 22 33 88 42                        |
| <b>Betina Phil Thomsen</b>      | R                     | bpt@stribnet.dk                    |
| Gl. Slotsvej 9, Strib           | 5500 Middelfart       | 64 40 20 38/22 59 40 95            |
| <b>Bo Zierau</b>                | I V K                 | gummerup@mail.dk                   |
| Byvejen 63, Gummerup            | 5620 Glamsbjerg       | 64 72 17 38/23 34 39 85            |
| <b>Erik Juhl Mogensen</b>       | I V K                 | ejm@sporteentfyn.dk                |
| Åløkken 12                      | 5250 Odense SV        | 65 96 02 03/30 59 24 48            |
| <b>Erik Refsgaard</b>           | SWE                   | er@desmi.com                       |
| Rosenvej 15                     | 5250 Odense SV        | 66 15 10 08                        |
| <b>Gitte Clausen Refsgaard</b>  | N K                   | gcr@nyborg.dk, refsgaard@privat.dk |
| Rosenvej 15                     | 5250 Odense SV        | 66 15 10 08/51599181               |
| <b>Gunnar Henriksen</b>         | R                     | kaervej33@mail.dk                  |
| Kærvej 33                       | 5762 Vester Skerninge | 62 24 22 32                        |
| <b>Henrik Andersen</b>          | SWE                   | skovhaven140@hotmail.com           |
| Skovhaven 140                   | 5320 Agedrup          | 26 21 25 23                        |
| <b>Jane Møller Hansen</b>       | R                     | jmh_mat@hotmail.com                |
| Assensvej 344                   | 5690 Tommerup         | 53 32 83 34                        |
| <b>Kim Andersen</b>             |                       | kimtrampo@jubii.dk                 |
| Højbyvej 69, Allerup            | 5220 Odense SØ        | 65 95 80 75/40 25 34 30            |
| <b>Kim Dybdahl Jensen</b>       | R                     | privat@dybdahltoj.dk               |
| Høngårdsvej 13                  | 9750 Østervrå         | 20 27 13 46                        |
| <b>Mads Corvenius Jørgensen</b> |                       | madsorvenius@hotmail.com           |
| <b>Maria S. Sigl</b>            | R                     | m.sille@hotmail.com                |
| Slørhatten 12E                  | 5220 Odense SØ        | 26 13 26 13                        |
| <b>Mathias Thorsted</b>         | R                     | margudir@hotmail.com               |
| Udlodgyden 35                   | 5220 Odense SØ        | 21 37 33 57                        |
| <b>Nicolaj Møller Jensen</b>    | R                     | nicolaj.jensen@hotmail.com         |
| Vestergårdsvej 23               | 5500 Middelfart       | 22 64 11 16                        |
| <b>Nina Hansen</b>              | R V                   | ni90na@hotmail.com                 |
| Skovhavevej 52, Fangel          | 5260 Odense S         | 28 14 24 52                        |

## Trampolin og Tumbling Håndbog 2013-2014

|                                |                   |                                |
|--------------------------------|-------------------|--------------------------------|
| <b>Peter Brøndum</b>           | R K               | broendum@redder.dk             |
| Ubberudgårdvej 17, Ubberud     | 5491 Blommenslyst | 22 73 43 63                    |
| <b>Peter Clausen Refsgaard</b> | V                 | pcrefsgaard@gmail.com          |
| Rosenvej 15                    | 5250 Odense SV    | 66 17 00 08/22 83 15 08        |
| <b>Pia Memborg</b>             | R                 | piamemborg@vip.cybercity.dk    |
| Egernvænget 2                  | 5800 Nyborg       | 65 31 08 50                    |
| <b>Sonja Klingenberg</b>       | R SWE             | sonjaklingenbjerg2@hotmail.com |
| Dannebrosvej 6                 | 5690 Tommerup     | 22 50 01 43                    |
| <b>Vivi Kristensen</b>         |                   | vivikristensen@ejbynet.dk      |
| Birkelunden 111                | 5592 Ejby         | 51 26 57 95                    |

|                                   |               |                             |
|-----------------------------------|---------------|-----------------------------|
| <b>Område 5</b>                   |               |                             |
| <b>Anita Pedersen</b>             | R             | anita.gunnar@mail.dk        |
| Højbjergvej 5                     | 9750 Østervrå | 30 90 41 61                 |
| <b>Charlotte Kokholm</b>          | R             | charlotteoghansi@bbnpost.dk |
| Blomstervænget 11                 | 9750 Østervrå | 40 26 30 28                 |
| <b>Debbie Pakes</b>               | R             | apakes@privat.dk            |
| Baunegårdsvej 47A                 | 6600 Vejen    | 75 55 75 26                 |
| <b>Dorthe Paulsen</b>             | R             | dorthe_paulsen@hotmail.com  |
| Kallemosen 18 E, st.7             | 6200 Aabenraa | 27 21 01 17                 |
| <b>Ejnar B. Brandt</b>            | R             |                             |
| Oksbølvej 20                      | 6851 Jandrup  | 23 24 76 72                 |
| <b>Karina Jull Poulsen</b>        | R             | karinapoulsen22@hotmail.com |
| Overfiddevej 23                   | 6854 Henne    | 21 43 84 73                 |
| <b>Kenneth Vestergaard</b>        | N             | kenneth@trampofanterne.dk   |
| Maltvej 41 A, Askov               | 6600 Vejen    | 23 61 28 53                 |
| <b>Susanne Jespersen Selmer</b>   | R             | ruinen@paradis.dk           |
| Højvangsvej 4, Vesterbæk          | 6800 Varde    | 75 29 89 19                 |
| <b>Kurt Jørgensen</b>             | R             | kurtjorg@jellingnet.dk      |
| Rødeskolevej 3                    | 7300 Jelling  | 75 72 38 25                 |
| <b>Lars Christensen</b>           | R             | lac@tunet.dk                |
| Engvej 17                         | 7100 Vejle    | 75 83 77 72                 |
| <b>Marlene Ostenfeld</b>          | R V           | marleneostenfeldt@gmail.com |
| Følfodvej 6                       | 8680 Ry       | 27 14 07 74                 |
| <b>Nadia Stave Jespersen</b>      | R             | nadia_stave@hotmail.com     |
| Valsbølsgade 30, Bov              | 6330 Padborg  | 74670665/60174270           |
| <b>Pia Godsk</b>                  | R             | piagodsk@hotmail.com        |
| Skovbøllingvej 2, Hygum           | 7300 Jelling  | 75 87 06 06/21 48 70 37     |
| <b>Rikke Sandberg Poulsen</b>     | R             | rsandbergp@hotmail.com      |
| Nedervej 15, Vrigsted             | 7140 Stouby   | 75687918/40735467           |
| <b>Svitlana Seredyuk Pedersen</b> | R             | svitlana@nymenholt.dk       |
| Bindsløvsvej 312                  | 9870 Sindal   | 28 73 33 03                 |

## Trampolin og Tumbling Håndbog 2013-2014

|                              |               |                         |
|------------------------------|---------------|-------------------------|
| <b>Område 6</b>              |               |                         |
| <b>Brian York</b>            | N V K         | brian@houseofyork.dk    |
| J.F. Willumsensvej 11 A      | 8270 Højbjerg | 87277252/20212569       |
| <b>Dan Østergaard</b>        | N V K SWE     | daoe@live.dk            |
| Søbakken 15                  | 6000 Kolding  | 86 21 10 39/51 71 83 22 |
| <b>Fie Sandberg Poulsen</b>  | R             | fie.Sandberg@gmail.com  |
| Lærkehaven 58                | 8520 Lystrup  | 22 53 80 18             |
| <b>Hannah Pakes</b>          | R             | hannahp@privat.dk       |
| Baunegårdsvej 47A            | 6600 Vejen    | 75 55 75 26             |
| <b>Mariann Holmslykke</b>    | N V K SWE     | mar@asb.dk              |
| Søbakken 15                  | 6000 Kolding  | 86 21 10 39/21657664    |
| <b>Tobias Dybdahl Jensen</b> | R             | privat@dybdahltoj.dk    |
| Høngårdsvej 13               | 9750 Østervrå | 28 73 33 03             |

