

## 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>13</b>
<b>Danmarks mesterskaber .....</b>	<b>15</b>
<b>Tilmeldingsprocedure .....</b>	<b>19</b>
<b>Tilmeldingsgebyrer 2014/2015 - Trampolin.....</b>	<b>20</b>
<b>Tilmeldingsgebyrer 2014/2015 – Tumbling .....</b>	<b>21</b>
<b>Andre konkurrencer, som afholdes af klubberne.....</b>	<b>23</b>
<b>Mærkeøvelser .....</b>	<b>24</b>
<b>Elitearbejdet og landshold .....</b>	<b>26</b>
<b>Internationale obligatoriske øvelser.....</b>	<b>27</b>
<b>Kursusstruktur.....</b>	<b>28</b>
<b>TUMBLINGAKTIVITETER .....</b>	<b>34</b>
<b>Dommerkursus i Tumbling .....</b>	<b>34</b>
<b>Trænerkursus 1 Tumbling.....</b>	<b>34</b>
<b>Udvalgsoversigt.....</b>	<b>36</b>
<b>Foreninger med Trampolin .....</b>	<b>37</b>
<b>Foreninger med Tumbling.....</b>	<b>40</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 i Danmarks Gymnastik Forbunds nyhedsbrev og i aktivitetskalenderen for Trampolin og Tumbling vil løbende blive opdateret på DGFs hjemmeside [www.dgf.dk](http://www.dgf.dk).

**Rigtig god sæson 2014/2015.**

### ***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	31 16 11 21	rhoe@dgf.dk
TUU-formand	Sarah Müller	28 49 26 76	smu@dgf.dk
TBU-formand	Maria Sigl	26 13 26 13	msi@dgf.dk
TTU-formand	Trine Frederiksen	27 26 70 76	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>		

---

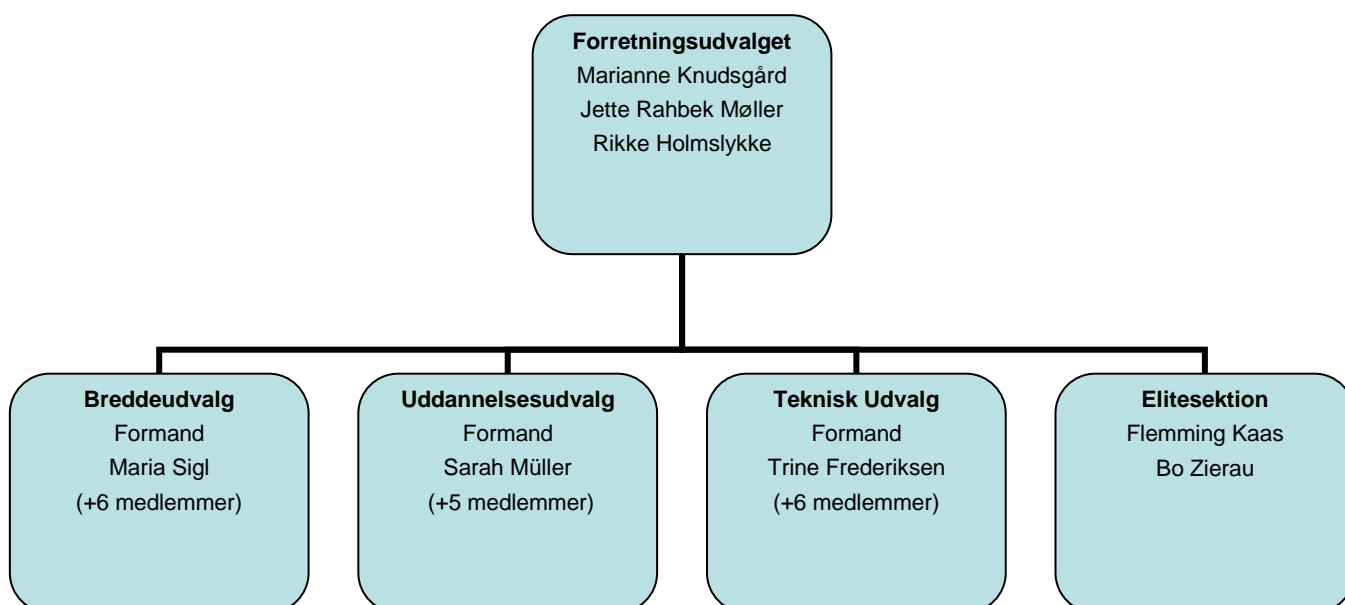
## **Aktivitetsudvalget for Trampolin og Tumbling**

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 konkurrenceregler.

### **Uddannelsesudvalget (TUU)**

Ansvarlig for uddannelse af trampolin- og tumblinginstruktører i forbundet.

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

### **DGFs nyhedsmail**

Tilmeld dig Nyhedsmailen via DGFs hjemmeside 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
- Resultatlisters
- 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 (TBU)
- 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: TUU)

- Trampolininstruktørkurser
- Workshops
- 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 DGFs Nyhedsmail.

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 1999 eller tidligere for konkurrencer i 2014
- Født i 2000 eller tidligere for konkurrencer i 2015
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

**Række B**

- Født i 1999 eller tidligere for konkurrencer i 2014
- Født i 2000 eller tidligere for konkurrencer i 2015
- 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 2000 eller senere for konkurrencer i 2014
- Født i 2001 eller senere for konkurrencer i 2015
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

**Række D**

- Født i 2000, 2001, 2002, 2003 eller 2004 for konkurrencer i 2014
- Født i 2001, 2002, 2003, 2004 eller 2005 for konkurrencer i 2015
- 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 2000, 2001, 2002, 2003 eller 2004 for konkurrencer i 2014
- Født i 2001, 2002, 2003, 2004 eller 2005 for konkurrencer i 2015
- 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 2000, 2001, 2002, 2003 eller 2004 for konkurrencer i 2014
- Født i 2001, 2002, 2003, 2004 eller 2005 for konkurrencer i 2015
- 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 2005 eller senere for konkurrencer i 2014
- Født i 2006 eller senere for konkurrencer i 2015
- 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 2005 eller senere for konkurrencer i 2014
- Født i 2006 eller senere for konkurrencer i 2015
- 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 2007 eller senere for konkurrencer i 2014
- Født i 2008 eller senere for konkurrencer i 2015
- 6 spring
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer
- Der optjenes ikke klubpoint i denne række

## OMRÅDE 2

### 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 1999 eller tidligere for konkurrencer i 2014
- Født i 2000 eller tidligere for konkurrencer i 2015
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

### Række B

- Født i 1999 eller tidligere for konkurrencer i 2014
- Født i 2000 eller tidligere for konkurrencer i 2015
- 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 2000 eller senere for konkurrencer i 2014
- Født i 2001 eller senere for konkurrencer i 2015
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

### Række D

- Født i 2000, 2001, 2002 eller 2003 for konkurrencer i 2014
- Født i 2001, 2002, 2003 eller 2004 for konkurrencer i 2015
- 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 2000, 2001, 2002 eller 2003 for konkurrencer i 2014
- Født i 2001, 2002, 2003 eller 2004 for konkurrencer i 2015
- 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 2000, 2001, 2002, 2003 eller 2004 for konkurrencer i 2014
- Født i 2001, 2002, 2003, 2004 eller 2005 for konkurrencer i 2015
- 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 2014
- Født i 2005 eller senere for konkurrencer i 2015
- 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 2005 eller senere for konkurrencer i 2014
- Født i 2006 eller senere for konkurrencer i 2015
- 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



**OMRÅDE 3**

**Række A**

- Født i 1999 eller tidligere for konkurrencer i 2014
- Født i 2000 eller tidligere for konkurrencer i 2015
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

**Række B**

- Født i 1999 eller tidligere for konkurrencer i 2014
- Født i 2000 eller tidligere for konkurrencer i 2015
- 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 2000 eller senere for konkurrencer i 2014
- Født i 2001 eller senere for konkurrencer i 2015
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

**Række D**

- Født i 2000, 2001, 2002, 2003 eller 2004 for konkurrencer i 2014
- Født i 2001, 2002, 2003, 2004 eller 2005 for konkurrencer i 2015
- 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 2000 eller senere for konkurrencer i 2014
- Født i 2001 eller senere for konkurrencer i 2015
- 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 1999 eller senere for konkurrencer i 2014
- Født i 2000 eller senere for konkurrencer i 2015
- 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 2002 eller senere for konkurrencer i 2014
- Født i 2003 eller senere for konkurrencer i 2015
- 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 2002 eller senere for konkurrencer i 2014
- Født i 2003 eller senere for konkurrencer i 2015
- 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 2004 eller senere for konkurrencer i 2014
- Født i 2005 eller senere for konkurrencer i 2015
- 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

<b>OMRÅDE 4</b>
-----------------

### Række A

- Født i 1999 eller tidligere for konkurrencer i 2014
- Født i 2000 eller tidligere for konkurrencer i 2015
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

### Række B

- Født i 1999 eller tidligere for konkurrencer i 2014
- Født i 2000 eller tidligere for konkurrencer i 2015
- 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 2000 eller senere for konkurrencer i 2014
- Født i 2001 eller senere for konkurrencer i 2015
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

### Række D

- Født i 2000, 2001, 2002, 2003 eller 2004 for konkurrencer i 2014
- Født i 2001, 2002, 2003, 2004 eller 2005 for konkurrencer i 2015
- 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 2000 eller senere for konkurrencer i 2013
- Født i 2001 eller senere for konkurrencer i 2015
- 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 1999 eller senere for konkurrencer i 2014
- Født i 2000 eller senere for konkurrencer i 2015
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,5
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række H

- Født i 2002 eller senere for konkurrencer i 2014
- Født i 2003 eller senere for konkurrencer i 2015
- 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 2002 eller senere for konkurrencer i 2014
- Født i 2003 eller senere for konkurrencer i 2015
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 1,2
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

### Række I

- Født i 2004 eller senere for konkurrencer i 2014
- Født i 2005 eller senere for konkurrencer i 2015
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,5
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer

## Dommere

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

- 0 - 6 springere: Ingen dommer/beregner.
- 6 - 10 springere: 1 dommer/beregner.
- 10 - 20 springere: 2 dommere/beregnere.
- 20 – 30 springere: 3 dommere/beregnere.
- Over 30 springere: 4 dommere/beregnere.

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

## Klubtræfkalender 2014 / 2015

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

Dato	Konkurrence	Sted	Tilmeldingsfrist
8/11-14	Område 4, individuelt	Risskov	19/10-14
16/11-14	Område 2, individuelt	Greve	26/10-14
16/11-14	Område 3, individuelt	Glamsbjerg	26/10-14
30/11-14	Område 1, individuelt	Viben, Ishøj	9/11-14
30/11-14	Område 4, individuelt	Ry	9/11-14
11/1-15	Område 2, synkron	Greve	21/12-14
25/1-15	Område 3, individuelt	Strib	4/1-15
7/2-15	Område 4, individuelt	Ry	18/1-15
8/2-15	Område 1, synkon	Sundby	18/1-15
15/3-15	Område 2, individuelt	Greve	22/2-15
22/3-15	Område 3, synkron	Odense	1/3-15
22/3-15	Område 1, individuelt	Lundtofte	1/3-15

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 01.01.15 til 31.12.15. 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**

<b>Rækker</b>	<b>Krav</b>	<b>Alder</b>
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 2015**

<b>Rækker</b>	<b>Alder</b>
Senior Herre og Dame	Minimum 18 år (født 1997 eller tidligere)
U17 Herre og Dame	15, 16 og 17 år (født år 1999-2000 )
U14 Herre og Dame	13 og 14 år (født år 2001-2002)
U 12 Herre og Dame	12 år eller yngre (født år 2003 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 2014/2015

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

Dato	Konkurrence	Sted	Tilmeldingsfrist
07.03.15	Dan Cup 1	Odense	15.02.15
25.04.15	Dan Cup 42	København	05.04.15
19.09.15	Dan Cup 3	København	30.08.15
24.10.15	Dan Cup 4	Haslev	04.10.15
14.11.15	Dan Cup 5	Haslev	25.10.15
20.09.14	Dan Cup 3	Haslev	31.08.14
04.10.14	Dan Cup 4, Synkron	Odense	14.09.14
29.11.14	Dan Cup 5	Haslev	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 <http://www.dgf.dk/konkurrence/default.asp?Num=148&Menu=894> hvor dette kan downloades.

Teknisk Udvalg er ansvarlig for afholdelsen af Dan Cup.

**Danmarksmesterskaber**

Der springes Danmarksmesterskaber i følgende rækker (fødselsår gælder stævner i 2015):

- **U12 individuelt**  
springere 12 år eller yngre (født 2003 eller senere)
- **U12 synkront**  
springere 12 år eller yngre (født 2003 eller senere)
- **U14 individuelt**  
springere 14 år eller yngre (født 2001 eller senere)
- **U14 synkront**  
springere 14 år eller yngre (født 2001 eller senere)
- **U17 hold**  
springere 17 år eller yngre (født 1998 eller senere)
- **U17 individuelt**  
springere 17 år eller yngre (født 1998 eller senere)
- **U17 synkront**  
springere 17 år eller yngre (født 1998 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	<p>10 forskellige spring, heraf mindst 4 forskellige saltoer på minimum 270°. Ligeledes skal øvelsen indeholde en halv skrue til mave.</p> <p>Den internationale B-øvelse:            9 spring med salto (mindst 270°)            mindst et dobbeltspring (720°)            landing på mave eller ryg, salto fra mave eller ryg (mindst 270°)            salto med skrue på minimum 540°</p>
U14	<p>10 forskellige spring, heraf mindst 6 forskellige saltoer på minimum 270°. Et af de 6 saltospring skal være en half twist.</p> <p>Den internationale B-øvelse:            9 spring med salto (mindst 270°)            mindst et dobbeltspring (720°)            landing på mave eller ryg, salto fra mave eller ryg (mindst 270°)            salto med skrue på minimum 540°</p>
U17	<p>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.</p> <p>Den internationale B-øvelse:            9 spring med salto (mindst 270°)            mindst et dobbeltspring (720°)            landing på mave eller ryg, salto fra mave eller ryg (mindst 270°)            salto med skrue på minimum 540°</p>
Senior	<p>10 forskellige saltoer på minimum 270°, heraf mindst en forlæns eller baglæns dobbelt salto (720°) med eller uden skrue.</p> <p>To valgfrie spring markeret med en stjerne i øvelsesbeskrivelsen tæller vanskelighed i 1. øvelse. Disse to spring kan ikke give vanskelighed i 2. øvelse.</p>



**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°  To valgfrie spring markeret med en stjerne i øvelsesbeskrivelsen tæller vanskelighed i 1. øvelse. Disse spring kan ikke give vanskelighed i 2. øvelse.

**I 2014/2015 holdes der Danmarksmesterskaber på følgende dage:**

Dato	Konkurrence	Sted	Tilmeldingsfrist
27.09.14	DM U17 individuelt + synkron	Haslev	07.09.14
22.11.14	DM Senior hold	Haslev	02.11.14
18.04.15	DM U12 individuelt + synkron* DM U14 individuelt + synkron*	Haslev	29.03.15
28.02.15	DM U17 hold	Hjørring	08.02.14
09.05.15	DM senior individuelt + synkron	Holstebro	19.04.15
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:

<b>Antal springere</b>	<b>1-3</b>	<b>4</b>	<b>5-6</b>	<b>7</b>	<b>8-9</b>	<b>10</b>	<b>11⇒</b>
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 2014/2015 - Trampolin

### Klubtræf sæsonen 2014/15

Det koster **380 kr.** i alt for 3 stævner i samme område for springere uden licens.

Det koster **275 kr.** i alt for 3 stævner i samme område for springere med licens.

Forskellen skyldes et gebyr for licensfrie konkurrencer på 35 kr. pr. konkurrence. Springere som har licens, skal ikke betale dette gebyr.

Tilmelder man sig til **1 klubtræf** konkurrence i 2014/2015, koster det henholdsvis 190 kr. eller 155 kr. (med/uden licens) hvoraf de 60 kr. er et arrangementsgebyr.

Tilmelder man sig til **2 klubtræf** konkurrencer i 2014/2015, koster det henholdsvis 285 kr. eller 215 kr. i alt (med/uden licens) = 190 kr. eller 155 kr. for den første konkurrence og 95 kr. eller 60 kr. for den anden konkurrence.

Tilmelder man sig til **3 klubtræf** konkurrencer i 2014/2015, koster det henholdsvis 380 kr. eller 275 kr. i alt (med/uden licens) = 190 kr. eller 155 kr. for den første konkurrence og 95 kr. eller 60 kr. for den anden og tredje konkurrence.

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

### DanCup sæsonen 2014 og 2015

Fra sæsonen 2014 vil DanCups blive betragtet som en serie på linje med Klubtræf. Det betyder, at der kun betales startgebyr ved den første DanCup en springer deltager i. Der betales arrangementsgebyr ved alle DanCups en springer deltager i. Der betales desuden dommergebyr.

Gebyrerne pr. springer er som følger:

Startgebyr	95 kr.
Arrangementsgebyr	60 kr.
Dommergebyr	50 kr.

Det koster **645 kr.** at deltage i alle 5 DanCups i ét kalenderår. Første deltagelse koster 205 kr. Yderligere deltagelse koster 110 kr. pr. DanCup.

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>	205/110 kr.	300/205 kr.	410/220 kr.	600/210 kr.	-	-

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

## DM sæsonen 2014 og 2015

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

Gebyrerne pr. springer er som følger:

Startgebyr	95 kr.
Arrangementsgebyr	60 kr.
Dommergebyr	50 kr.

Deltagelse i ét individuel- og synkron DM koster **205 kr. pr. springer** uanset disciplin og antal discipliner.

Ved Hold-DM betales 4 startgebyrer, ét arrangementsgebyr og ét dommergebyr pr. hold. Deltagelse i Hold-DM koster i alt **490 kr. pr. hold** uanset om der er 3 eller 4 springere på holdet.

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

## Senior træf

Der betales ét startgebyr og ét arrangementsgebyr og ét gebyr for licensfri konkurrence. Deltagelse koster i alt **190 kr. pr. springer**.

## Tilmeldingsgebyrer 2014/2015 – Tumbling

### DM

Der betales ét startgebyr og ét arrangementsgebyr pr. konkurrencedag. Deltagelse koster således **155 kr.**

### Hold DM

Der betales 4 startgebyrer og ét arrangementsgebyr pr. hold. Deltagelse i Hold-DM koster i alt **440 kr. pr. hold** uanset om der er 3 eller 4 springere på holdet.

### H.C Andersen Cup, Jyske Mesterskaber, Vejstrup Cup og Holstebro Cup

Disse 4 konkurrencer vil fremover betragtes som en serie. Det betyder, at der kun skal betales startgebyr ved den første konkurrence en springer deltager i. Der betales arrangementsgebyr ved alle fire konkurrencer.

Dertil betales et gebyr for licensfrie konkurrencer på 35 kr. pr. konkurrence. Springere som har licens, skal ikke betale dette gebyr. Dette gebyr vil kun gælde de rækker i hver Cup, hvor der ikke er krav om, at springeren har licens.

Det koster **475 kr.** at deltage i alle 4 Cups i én sæson, hvis man deltager i ikke-licenspligtige rækker og **335 kr.**, hvis man deltager i licenspligtige rækker.

Første deltagelse koster henholdsvis 190 kr. eller 155 kr. (med/uden licensgebyr). Yderligere deltagelse koster henholdsvis 95 kr. eller 60 kr. (med/uden licensgebyr) pr. Cup.

### **Eftertilmelding**

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

### **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 DGFS Nyhedsmail 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 DGFS Nyhedsmail 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 DGFS Nyhedsmail, direkte til klubberne og på [www.vibenishoj.dk](http://www.vibenishoj.dk).

### **Fynsmesterskabet**

Afholdes af en af klubberne på Fyn. Indbydelse i en DGFS Nyhedsmail 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 DGFS Nyhedsmail.

## 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 2014-2015

<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.

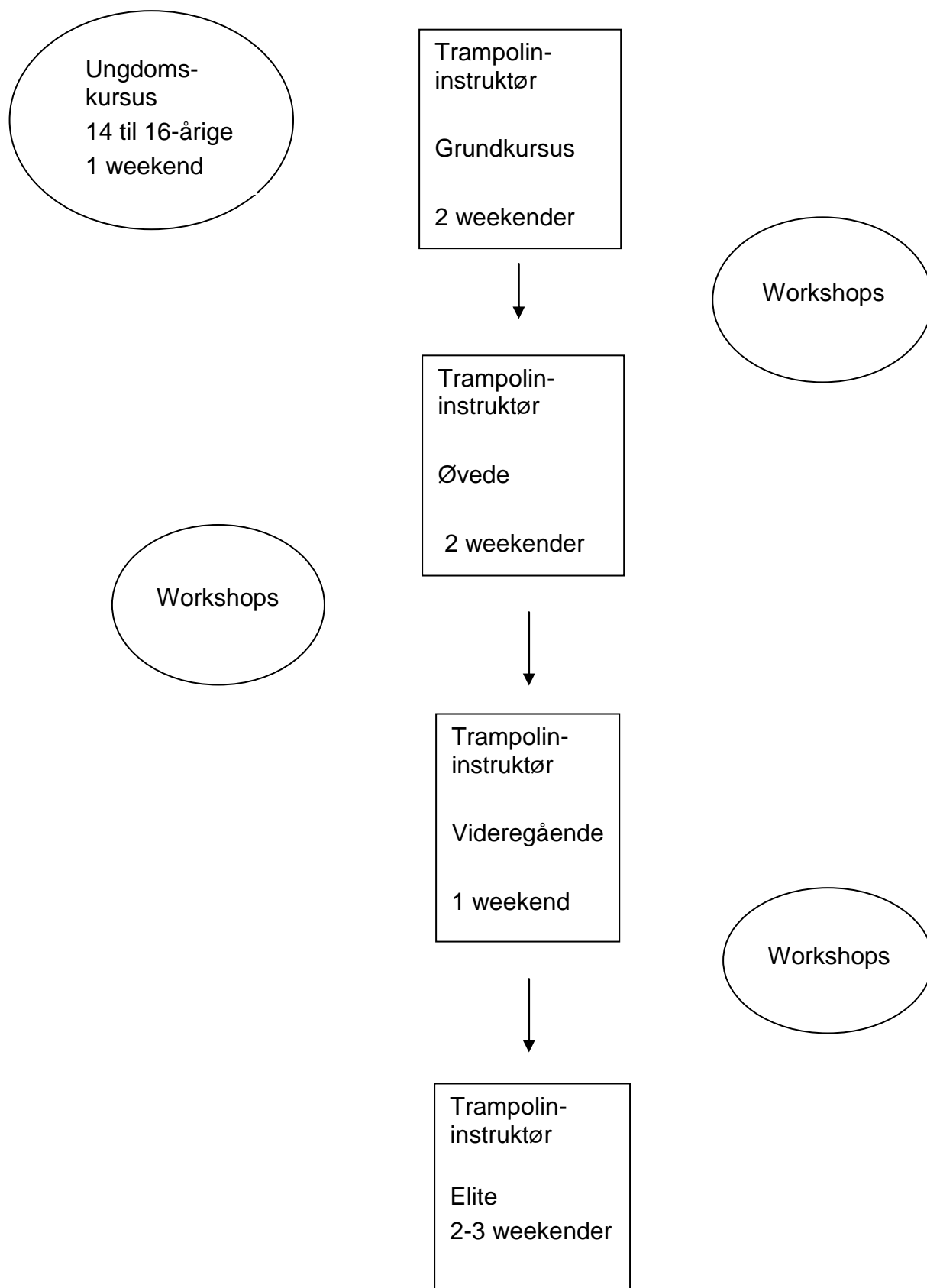
Gentages et eller begge de 2 markerede spring fra 1. øvelse i 2. øvelse, tæller det/disse spring ikke vanskelighed i 2. øvelse.

### **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:

1. Trampolininstruktør Grundkursus  
(2 weekender)
  2. Trampolininstruktør Øvede  
(2 weekender)
  3. Trampolininstruktør Videregående  
(1 weekend)
  4. Trampolininstruktør Elite  
(2-3 weekender)
- 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).

- 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. ovenstående. Man kan ikke nøjes med at tage den ene af to weekender i et kursusforløb.
- Man skal være 16 år for at kunne deltage på 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.
- Al tilmelding bedes foregå over nettet på adressen [www.dgf.dk/kurser](http://www.dgf.dk/kurser)

## 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

### 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.
- Introduktion til Anatomi og fysiologi
- En praktisk og en teoretisk prøve.

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

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

**Deltagerantal:** max. 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

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

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

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

**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 konkurrencehold der deltager i DM og mindre internationale konkurrencer (begyndende elitespringere).

#### **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.

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

**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.

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

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

**Deltagerantal:** max. 12 personer.

## Ungdomskursus for 14-16-årige

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

### Indhold:

- Lege både i og 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:** Der vil til den enkelte workshop sættes fokus på en enkelt teknik eller et enkelt spring. Dette fokusområde vil fremgå når workshopen fastlægges og invitationen sendes ud.

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

**Deltagerantal:** 25 personer.



## Dommerkurser

Teknisk Udvalg afholder dommerkurser i tumbling og trampolin. På baggrund af resultatet fra kurset indplaceres man i følgende kategorier: Der

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

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

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

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

## Beregnerkurser

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

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

## TUMBLINGAKTIVITETER

### Konkurrencer

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

### Dommerkursus i Tumbling

Teknisk Udvalg afholder dommerkurser i tumbling og trampolin. På baggrund af resultatet fra kurset indplaceres man i følgende kategorier:

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

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

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

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

### 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, araber-springet, flikflak, whipbacks samt bag-

læns 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 hvordan 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. Vejmøller
  - 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  
Nørre Sideallé 5, 2. tv.  
2200 København N  
Mobil: 31 16 11 21  
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  
J.C.Christensens Gade 2A, 6 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)**

Maria Sigl (formand)  
Slørhatten 12E  
5220 Odense SØ  
Tlf.: 26 13 26 13  
E-mail: msi@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

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

---

## Trampolin og Tumbling Håndbog 2014-2015

### **Teknisk udvalg**

**([ttu@dgf.dk](mailto: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](mailto:tfr@dgf.dk)

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

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

Erik Juhl Mogensen  
Åløkken 12  
5250 OdenseSV  
Tlf.: 65 96 02 03  
Mobil: 30 59 24 48  
E-mail: [ejm@dgf.dk](mailto: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](mailto:tjh@dgf.dk)

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

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

### **Uddannelsesudvalget**

**([tuu@dgf.dk](mailto:tuu@dgf.dk)):**

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

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

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

Betina Pihl Thomsen  
Gl. Slotsvej 9, Strib  
5500 Middelfart  
Tlf.: 64 40 20 38  
E-mail: [bpt@dgf.dk](mailto:bpt@dgf.dk)

---

### **Repræsentant i TUES:**

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

### **Repræsentant i Tres:**

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

### **Landstræner TUM:**

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

### **Springerrepræsentant:**

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

---

## **Foreninger med Trampolin**

Region Hovedstaden	Email	Hjemmeside
Birkerød Gymnastik og Trampolin	<a href="mailto:johansen_bente@yahoo.dk">johansen_bente@yahoo.dk</a>	<a href="http://rudersdal-bgt.dk">rudersdal-bgt.dk</a>
Egeboldens IC	<a href="mailto:hh@eic-gymnastik.dk">hh@eic-gymnastik.dk</a>	<a href="http://eic-gymnastik.dk">eic-gymnastik.dk</a>
Farum Trampolin Forening	<a href="mailto:kontakt@ftf.dgf.dk">kontakt@ftf.dgf.dk</a>	<a href="http://ftf.dgf.dk">ftf.dgf.dk</a>
Gymnastikforeningen Hundested	<a href="mailto:anni.brunsløv@webspeed.dk">anni.brunsløv@webspeed.dk</a>	<a href="http://gymgh.dk">gymgh.dk</a>
Hillerød G & IF	<a href="mailto:gymnastik_hgi@hotmail.com">gymnastik_hgi@hotmail.com</a>	<a href="http://gymnastik-hgi.dk">gymnastik-hgi.dk</a>
Jyllinge-Gundsømagle IF	<a href="mailto:sd@jgi-gymnastik.dk">sd@jgi-gymnastik.dk</a>	<a href="http://jgi-gymnastik.dk">jgi-gymnastik.dk</a>
Københavns Trampolinklub	<a href="mailto:nt77@post.cybercity.dk">nt77@post.cybercity.dk</a>	<a href="http://kbhtrampolin.dk">kbhtrampolin.dk</a>

## Trampolin og Tumbling Håndbog 2014-2015

Lundtofte Trampolinclub	svorin@lundtoftetrampolinclub.dk	lundtoftetrampolinclub.dk
Nordsjællands Trampolinclub	info@ntgg.dk	ntgg.dk
Nyker Idrætsforening	eskesvej7@gmail.com	nyker-if.dk
Stenlille IF	jannenielsen@mail.dk	stenlille-if.dk
Søllerød Nærum IK	mariasoderberg@btinternet.com	snikgym.dk
Trampolinclubben Viben	vibenishoj@gmail.com	vibenishoj.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	mereststroem@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	springteamsaeb.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 - Gymnastikafd.	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	rishoj-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 Helsing Fri- og Efterskole	kontor@vhfe.dk	vhfe.dk
Vinde-Helsing G& UF	niensensmail@jubii.dk	vindehelsing.dk
Vintersbølle GF	monoton@tiscali.dk	vigf.dk
Vordingborg GF	nisanne@sol.dk	vordingborg-gymnastikforening.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
Fåborg-Vrønderup Idrætsforening	vrønderup@adr.dk	
G & UF Sydlangeland	svendekruse@mail.dk	
Glamsbjerg Trampolinclub 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

## Trampolin og Tumbling Håndbog 2014-2015

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