

Håndbog
i
Kvindelig
Idræts-gymnastik

Senest redigeret januar 2022

Indholdsfortegnelse

1. Kontakt og spørgsmål	3
2. Redskabsnormer	3
3. Generelle bestemmelser	4
3.1 Konkurrenceafholdelse	4
3.2 Værtsforening	4
3.3 Tilmelding til konkurrencer (gymnaster og dommere)	4
3.4 Økonomiske vilkår	4
3.5 Dispensationsregler	5
4.0 Generel konkurrencestruktur	5
4.1 Konkurrencestruktur	6
5. Konkurrencer	7
5.1 Trinsystemet (trin 1-6)	7
5.2 Trin 1-3	8
5.3 Trin 4-6	9
5.4 Beståelseskonkurrencer for trin	10
5.5 Youth	10
5.6 Dansk modificeret Code of Points (DMC) for juniorer	11
5.7 Dansk modificeret Code of Points (DMC) for seniorer	12
5.8 Junior CoP	12
5.9 Senior CoP	14
6. Dommere	17
6.1 Antal dommere til konkurrencer	17
6.3 Dommerpanel	17
6.4 Hjælpedommere	18
6.5 Retningslinjer for dommere	18
6.6 Dommere i Trinsystemet (trin 4-6)	19
6.7 Dommeruddannelse	20
6.8 Lokale dommerkurser i trin 1-6	21
7. Tirrenia træningslejr for kvindelig og mandlig idrætsgymnastik	23

1. Kontakt og spørgsmål

Håndbogen for kvindelig idrætsgymnastik (KIG) er udarbejdet i samarbejde mellem Komité for Idrætsgymnastik og Reglementgruppen for KIG.

Ved spørgsmål kan Komité for Idrætsgymnastik kontaktes på ig@gymdanmark.dk

Ved spørgsmål kan Reglementgruppen kontaktes på uig-kig-rg@gymdanmark.dk.

2. Redskabsnormer

For generelle regler for redskabsnormer i DMC og CoP henvises til "FIG apparatus norms", som kan findes under "reglementer" på www.gymdanmark.dk.

Redskabsnormer for trin 1-6 kan ses i "Trinsystem trin 1-6" her:

[Trinsystem-for-KIG-2018---Trin-1-6-august-2019.pdf \(gymdanmark.dk\)](http://www.gymdanmark.dk/Trinsystem-for-KIG-2018---Trin-1-6-august-2019.pdf)

Specielle redskabsnormer, som er gældende ved danske konkurrencer (Dansk Modifieret Code of Points (DMC) for youth, juniorer og seniorer samt Code of Points (CoP)) kan ses herunder:

Hest

Ved alle konkurrencer (alle niveauer og aldre) springes der til semi-hård.

Landingshøjen skal være som angivet i FIG apparatus norm.

Såfremt der er grund til at springe til hård landing, skal reglementgruppen have modtaget en dispensationsansøgning senest fire uger før konkurrencens afholdelse, således den afholdende klub kan angive i invitationen/programmet for konkurrencen.

Barre

Ved slipmomenter (i samme stang) må der anvendes en ekstra 10 cm. blød måtte.

Gulv

Ved C momenter eller sværere for Youth/Junior og DMC og D momenter eller sværere for Senior må der benyttes en 10 cm. blød landingsmåde. Det er valgfrit om måtten flyttes eller bliver på gulvet i resten af øvelsen.

Specielt for Youth

Ved Youth konkurrencer er det tilladt at benytte 2 springbræt på hest (ikke til Yurchenko)

3. Generelle bestemmelser

3.1 Konkurrenceafholdelse

Komité for Idrætsgymnastik og GymDanmark står som arrangører af alle konkurrencer under GymDanmark i samarbejde med den arrangerende forening.

Koncurrencer tilbydes hvert år foreninger, som i samarbejde med Komité for Idrætsgymnastik, er ansvarlige for den praktiske gennemførelse.

3.2 V rtsforening

Alle informationer omkring planlægning og afholdelse af konkurrencer findes under "v rtsforening" på www.gymdanmark.dk (idrætsgymnastik → v rtsforening). Dette gælder også info om refundering af udgifter i forbindelse med konkurrenceafholdelse.

3.3 Tilmelding til konkurrencer (gymnaster og dommere)

Licens: Tilmelding til alle konkurrencer er åbne for gymnaster, der har indl st GymDanmarks konkurrence-licens

Ved tilmelding til konkurrencer gælder følgende regler:

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

Dommere: Ved tilmelding af gymnaster SKAL der tilmeldes en dommer pr. 5 gymnaster eller  n dommer pr. hold. Hvis ikke der tilmeldes det korrekte antal dommere, kan der ikke tilmeldes gymnaster.

Startgebyr: Indbetales ved tilmelding på GymDanmarks hjemmeside. Startgebyr tilbagebetales ikke ved afbud.

3.4 Økonomiske vilkår

Ved alle konkurrencer betaler deltagerne selv for rejse og ophold. For økonomiske vilkår for dommerne se afsnit 6.5.

3.5 Dispensationsregler

KIG Reglementsgruppe kan på vegne af Komité for Idrætsgymnastik dispensere fra regler nævnt i håndbogen.

Begrundet dispensationsansøgning sendes til: uig-kig-rg@gymdanmark.dk.

Ved ansøgning om at skifte spor eller gå op/ned i trin, skal der fremsendes en begrundet ansøgning (indeholdende videomateriale) i perioden 1. december – 31. januar. En gymnast kan kun flytte mellem de to spor én gang pr. konkurrenceår.

4.0 Generel konkurrencestruktur

Aldersbestemmelser:

For alle de angivne aldersgrænser gælder det, at man ser på hvilket år man er født i og ikke den eksakte alder på konkurrencetidspunktet.

Eksempel: Hvis gymnasten fylder 13 år i konkurrenceåret, skal gymnasten stille op i juniorkonkurrence, selvom gymnasten ikke er fyldt 13 år på konkurrencetidspunktet.

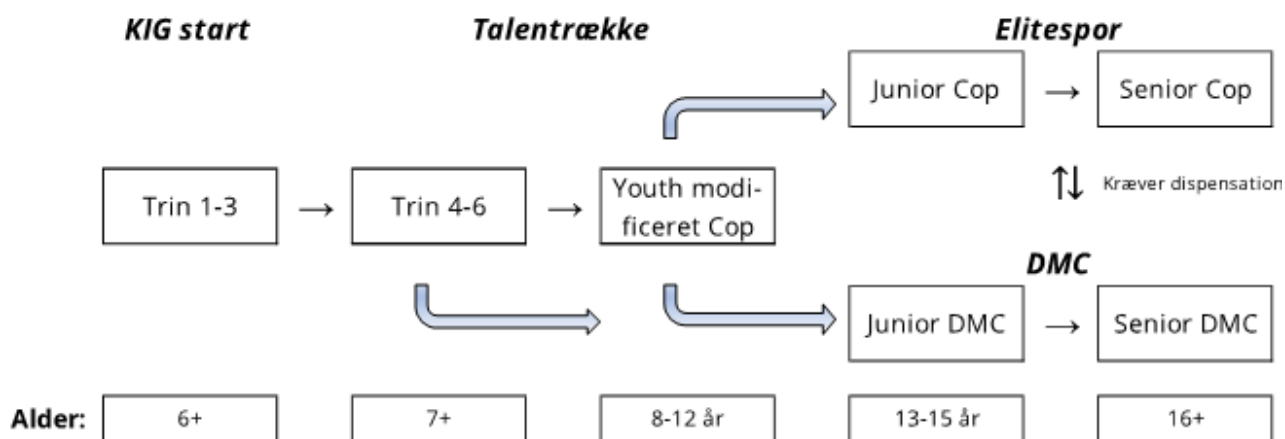
I Danmark afholdes konkurrencer i følgende aldre og niveauer.

Konkurrence/niveau	Alder
Trin 1-3	Fra 6 år
Trin 4-6	Fra 7 år
Youth	8-12 år
Junior DMC (Dansk modificeret Code of Points)	13-15 år
Junior	13-15 år
Senior DMC (Dansk modificeret Code of Points)	16 år +
Senior	16 år +

Der afholdes både individuelle og holdkonkurrencer samt JM, SM og DM.

Se mere under afsnit 5.

4.1 Konkurrencestruktur



Det er op til den enkelte træner at beslutte, hvilket trin en ny gymnast skal starte med at konkurrere i. Som udgangspunkt skal man dog starte i Trin 4, men har man specielle gymnastiske kompetencer/forudsætninger, fordi man har dyrket en anden gymnastikdisciplin (f.eks. Tumbling eller TeamGym), kan man starte i Trin 5 eller 6. Det kræver ingen dispensationsansøgning at starte på et højere trin end Trin 4 – det er den enkelte træners skøn. Dog skal man gennemføre og bestå det trin, man starter i, og de trin, der kommer efterfølgende. Man kan således ikke springe et eller flere trin over. Se mere om beståelse under afsnit 5.1 om trinsystemet.

Elitesporet og DMC er to forskellige spor, hvor gymnasten ikke kan deltage i konkurrencer på tværs af sporene. Derved skal gymnasten i samarbejde med træneren vælge, hvilket spor hun vil være en del af, når hun bliver junior gymnast.

For at en gymnast kan være en del af elitesporet og dermed deltage i individuelle CoP konkurrencer, ses det gerne at gymnasten træner minimum 13 timer pr. uge. Det kræver en dispensation at skifte mellem Elitespor og DMC – se dispensationsreglerne under afsnit 3.5

For at gå fra Trin til Youth skal Trin 6 beståes.

Indtil man er 12 år konkurrerer man i KIG start eller Talentrækken. Fra det år gymnasten fylder 13, skal der vælges. Hvis gymnasten ikke har bestået Trin 6 kan man vælge at blive i Trin eller skifte til Junior/Senior DMC afhængig af alder. Hvis gymnasten er i Youth skal der vælges mellem Junior elitespor og Junior-DMC-sporet.

5. Konkurrencer

5.1 Trinsystemet (trin 1-6)

5.1.1 Beståelse af trinøvelser

På Trin 1-3 niveau gennemføres der kun SM og JM. Det er trænerens vurdering, hvornår en gymnast er klar til at rykke til næste trin. Der kræves ingen pointsum for at bestå Trin 1-3.

På Trin 4-6 gennemføres både JM, SM og DM. For at bestå et trin skal alle fire redskaber gennemføres med en minimumsscore (se nedenstående skema), med mindre man vælger at specialisere sig (se senere afsnit).

Trin	Minimum alder	Point forudsætning	Pointsum for beståelse
1-3	6 år	Ingen	Ingen (træners vurdering)
4	7 år	Ingen	30 point AA i Trin 4 (75%)
5	7 år	30 point AA i Trin 4	31 point AA i Trin 5 (78%)
6	7 år	31 point AA i Trin 5	32 point AA i Trin 6 (80%)

Beståelse af trin i enkelte redskaber/specialisering

Man kan specialisere sig fra Trin 5. At specialisere sig betyder, at man stiller op i enkelte redskaber og ikke All-around. For at bestå enkelte redskaber skal man opnå en minimumskarakter på 8,8 point.

Hvis gymnasten har bestået enkelte redskaber på et højere trin, men ønsker at konkurrere All-around igen, skal hun køre alle fire redskaber på det trin, som svarer til det laveste hun har bestået.

Nedgang i niveau

Hvis en gymnast har konkurreret i en GymDanmark konkurrence på et bestemt trin, kan hun ikke gå tilbage til et lavere trin i det samme konkurrence år. Hvis hun ønsker at konkurrere på et lavere trin i det kommende konkurrenceår, kræver det en dispensation – se afsnit 3.5

Der kan kun gives tilladelse til, at gymnasten kan gå ét trin ned, og i forbindelse med vurderingen af ansøgningen lægges der vægt på, om ønsket skyldes skader, sygdom eller andre omstændigheder, der gør, at gymnasten ikke kan træne optimalt.

Efter et bestået trin, er det tilladt at blive på det respektive trin konkurrenceåret ud.

5.2 Trin 1-3

For øvelser og specifikke redskabsbestemmelser, henvises til reglement for trinsystem (trin 1-3):

[Trinsystem-for-KIG-2018—Trin-1-6-august-2019.pdf \(gymdanmark.dk\)](https://www.gymdanmark.dk/Trin-1-3-2019.pdf)

Trin 1-3 individuelle konkurrencer

Der afholdes JM og SM for trin 1-3.

En gymnast kan kun deltage i konkurrencer for én forening inden for samme konkurrence år, medmindre der foretages et klubsifte.

Gymnasten skal konkurrere i samme trin på alle redskaber, hun stiller op på. Det er op til træneren at bestemme, hvilket niveau gymnasten stiller op på. Det kræves ikke en bestemt pointsum for at bestå trin 1-3 - det er træneren skøn, hvornår den pågældende gymnast er klar til at rykke videre.

Der uddeles medalje til samtlige deltagere til konkurrencer efter følgende kriterier:

Guld: 32,00 point eller højere

Sølv: 30,00 - 31,99 point

Bronze: 29,99 point og lavere

Trin 1-3 holdkonkurrencer

Der afholdes hold-SM og hold-JM for trin 1-3.

Formatet for holdkonkurrencen er 6,6,3 (6 gymnaster må tilmeldes holdet, 6 gymnaster må konkurrere på hvert redskab, 3 karakterer tæller på holdet).

Der er ingen begrænsning i forhold til hvor mange hold hver forening stiller med.

Ved holdkonkurrencer stilles der krav om, at gymnasterne bærer samme gymnastikdragt - se mere i reglement for trinsystem.

Det er tilladt at sammensætte hold med gymnaster fra flere foreninger, dog gælder følgende regler:

1. En forening må kun indgå ét partnerskab i hver række (altså ét partnerskab i trin 1, ét partnerskab i trin 2, ét partnerskab i trin 3) gældende i hele konkurrenceåret (januar-december).
Èt partnerskab består af gymnaster fra max to forskellige klubber.
2. Et sammensat hold kan aldrig ende på et bedre placering end ikke-sammensatte hold.

Eksempel:

Der stiller 12 hold op i en konkurrence. Forening 1 og forening 2 stiller op med sammensatte hold. Forening 1 og forening 2 vil, uanset pointsum, blive placeret på 11. og 12. pladsen.

I Trin 1-3 uddeles medaljer til samtlige hold efter følgende kriterier:

Guld:	96,00 point eller højere
Sølv:	90,00 – 95,99 point
Bronze:	89,99 point og lavere

5.3 Trin 4-6

For øvelser og specifikke redskabsbestemmelser, henvises til reglement for trinsystem (trin 4-6):

[Trinsystem-for-KIG-2018---Trin-1-6-august-2019.pdf \(gymdanmark.dk\)](#)

Trin 4-6 individuelle konkurrencer

Der afholdes JM, SM og DM for trin 4-6.

Gymnasten skal konkurrere i samme trin på alle redskaber, hun stiller op på.

En gymnast kan kun deltage i konkurrencer for én forening inden for samme konkurrence år, medmindre der foretages et klubsifte.

Se afsnit 5.1 for beståelseskrav for trinøvelser.

Trin 4-6 holdkonkurrencer

Der afholdes hold DM, hold SM og hold JM for trin 4-6

Formatet for holdkonkurrencen er 6,4,3 (6 gymnaster må tilmeldes holdet, 4 gymnaster må konkurrere på hvert redskab, 3 karakterer tæller på holdet).

Der er ingen begrænsning i forhold til hvor mange hold hver forening stiller med.

Ved holdkonkurrencer stilles der krav om, at gymnasterne bærer samme gymnastikdragt - se mere i reglement for trinsystem.

Det er tilladt at sammensætte hold med gymnaster fra flere foreninger, dog gælder følgende regler:

1. En forening må kun indgå ét partnerskab i hver række (altså ét partnerskab i trin 4, ét partnerskab i trin 5, ét partnerskab i trin 6) gældende i hele konkurrenceåret (januar-december)
Ét partnerskab består af gymnaster fra max to forskellige klubber.
2. Et sammensat hold kan aldrig ende på et bedre placering end ikke-sammensatte hold.
Eksempel:
Der stiller 12 hold op i en konkurrence. Forening 1 og forening 2 stiller op med sammensatte hold. Forening 1 og forening 2 vil, uanset pointsum, blive placeret på 11. og 12. pladsen.

Se afsnit 5.1 for beståelseskrav for trinøvelser.

5.4 Beståelseskonkurrencer for trin

En forening kan til enhver tid tage initiativ til afholdelse af en beståelseskonkurrence. Ved en beståelseskonkurrence er det muligt for de deltagende gymnaster at bestå et trin og dermed rykke op enten fra det samlede trin eller på enkelte redskaber. En beståelseskonkurrence skal godkendes af GymDanmark/UIG. Arrangørforeningen fremsender skriftlig ansøgning til IG senest 6 uger inden konkurrencens afholdelse. For at kunne blive godkendt som beståelseskonkurrence kræves følgende:

1. Konkurrencen skal være åben for alle gymnaster med GymDanmark licens.
2. Konkurrencen skal have deltagelse af dommere fra mindst én anden forening end den arrangerende forening.

5.5 Youth

Der konkurreres efter modificeret Code of Points, som kan ses her:
[youth-reglement-2017-version-3.pdf \(gymtranet.dk\)](#)

For øvrige bestemmelser henvises til FIG Code of Points 2022-2024.

Individuelle konkurrencer

Der afholdes JM, SM og DM for youth.

Den sammenlagte konkurrence (AA) samt disciplinfinaler afgøres i samme konkurrence.

En gymnast kan kun deltage i konkurrencer for én forening inden for samme konkurrence år, medmindre der foretages et klubsifte.

Holdkonkurrencer

Der afholdes Hold DM for youth.

Formatet for holdkonkurrencen er 6,4,3 (6 gymnaster må tilmeldes holdet, 4 gymnaster må konkurrere på hvert redskab, 3 karakterer tæller på holdet).

Alle gymnaster på holdet skal være en del af Youth-sporet og være youth.

Der er ingen begrænsning i forhold til hvor mange hold hver forening stiller med.

Det er tilladt at sammensætte hold med gymnaster fra flere foreninger, dog gælder følgende regler:

1. En forening må kun indgå ét partnerskab i hver række pr. konkurrenceår (januar-december).
Et partnerskab består af gymnaster fra max to forskellige klubber.
2. Et sammensat hold kan aldrig ende på et bedre placering end ikke-sammensatte hold.
Eksempel:
Der stiller 12 hold op i en konkurrence. Forening 1 og forening 2 stiller op med sammensatte hold. Forening 1 og forening 2 vil, uanset pointsum, blive placeret på 11. og 12. pladsen.

5.6 Dansk modificeret Code of Points (DMC) for juniorer

Der konkurreres efter modificeret Code of Points, som kan ses her:

[Dansk-modificeret-Code-of-Point.pdf \(gymdanmark.dk\)](#)

For øvrige bestemmelser henvises til FIG Code of Points 2022-2024.

Individuelle konkurrencer

Der afholdes JM, SM og DM for DMC junior.

Den sammenlagte konkurrence (AA) samt disciplinfinaler afgøres i samme konkurrence.

En gymnast kan kun deltage i konkurrencer for én forening inden for samme konkurrence år, medmindre der foretages et klubsifte.

Holdkonkurrencer

Der afholdes hold DM for juniorer i DMC.

Formatet for holdkonkurrencen er 6,4,3 (6 gymnaster må tilmeldes holdet, 4 gymnaster må konkurrere på hvert redskab, 3 karakterer tæller på holdet).

Alle gymnaster på holdet skal være en del af DMC-sporet og være junior.

Der er ingen begrænsning i forhold til hvor mange hold hver forening stiller med.

Det er tilladt at sammensætte hold med gymnaster fra flere foreninger, dog gælder følgende regler:

1. En forening må kun indgå ét partnerskab i hver række pr. konkurrenceår (januar-december).

Et partnerskab består af gymnaster fra max to forskellige klubber.

2. Et sammensat hold kan aldrig ende på et bedre placering end ikke-sammensatte hold.

Eksempel:

Der stiller 12 hold op i en konkurrence. Forening 1 og forening 2 stiller op med sammensatte hold. Forening 1 og forening 2 vil, uanset pointsum, blive placeret på 11. og 12. pladsen.

5.7 Dansk modificeret Code of Points (DMC) for seniorer

Der konkurreres efter modificeret Code of Points, som kan ses her:

[Dansk-modificeret-Code-of-Point.pdf \(gymdanmark.dk\)](#)

For øvrige bestemmelser henvises til FIG Code of Points 2022-2024.

Individuelle konkurrencer

Der afholdes JM, SM og DM for DMC senior.

Den sammenlagte konkurrence (AA) samt disciplinfinaler afgøres i samme konkurrence.

En gymnast kan kun deltage i konkurrencer for én forening inden for samme konkurrence år, medmindre der foretages et klubsifte.

Holdkonkurrencer

DMC-seniorer har mulighed for at stille op til hold DM for seniorer.

Se mere under afsnit 5.9.

5.8 Junior CoP

Der konkurreres efter FIG Code of Points 2022-2024.

Individuelle konkurrencer

Der afholdes JM, SM og DM for juniorer. Gymnasten skal være en del af elitesporet.

En gymnast kan kun deltage i konkurrencer for én forening inden for samme konkurrence år, medmindre der foretages et klubsifte.

Den sammenlagte konkurrence (All-around) afgøres på konkurrencens første dag. Ved JM og SM afgøres disciplinfinalerne også første dag.

Ved DM afgøres disciplinfinaler på konkurrencens anden dag. De seks gymnaster med højest score i hvert redskab går videre til finalen.

Såfremt to eller flere gymnaster med samme score ender på 6. pladsen, går begge/alle gymnaster videre til finalen.

For at komme i hest-finalen skal gymnasten springe to spring på konkurrencens første dag.

Ved disciplinfinalerne konkurrerer gymnasterne i følgende rækkefølge efter placering i kvalifikationen:

Placering efter kvalifikationen	Hest	Barre	Bom	Gulv
1	3	4	6	4
2	6	6	5	5
3	5	5	4	1
4	4	1	1	6
5	1	3	3	3
6	2	2	2	2

Hvis en kvalificeret gymnast er forhindret i at deltage i finalen, skal dette meddeles til den konkurrenceansvarlige hurtigst muligt og 1. reserven på det pågældende redskab, vil overtage startposition for den gymnast, hun erstatter.

Holdkonkurrencer

Der afholdes Hold DM for juniorer.

Formatet for holdkonkurrencen er 6,4,3 (6 gymnaster må tilmeldes holdet, 4 gymnaster må konkurrere på hvert redskab, 3 karakterer tæller på holdet).

Alle gymnaster på holdet skal være en del af Elite-sporet og være junior.

Der er ingen begrænsning i forhold til hvor mange hold hver forening stiller med.

Det er tilladt at sammensætte hold med gymnaster fra flere foreninger, dog gælder følgende regler:

1. En forening må kun indgå ét partnerskab i hver række pr. konkurrenceår (januar-december).
Et partnerskab består af gymnaster fra max to forskellige klubber.
2. Et sammensat hold kan aldrig ende på et bedre placering end ikke-sammensatte hold.
Eksempel:
Der stiller 12 hold op i en konkurrence. Forening 1 og forening 2 stiller op med sammensatte hold. Forening 1 og forening 2 vil, uanset pointsum, blive placeret på 11. og 12. pladsen.

5.9 Senior CoP

Der konkurreres efter FIG Code of Points 2020-2022, som kan ses på www.gymdanmark.dk under idrætsgymnastik → reglementer.

Individuelle konkurrencer

Der afholdes JM, SM og DM for seniorer. Gymnasten skal være en del af elitesporet.

En gymnast kan kun deltage i konkurrencer for én forening inden for samme konkurrence år, medmindre der foretages et klubsifte.

Den sammenlagte konkurrence (All-around) afgøres på konkurrencens første dag. Ved JM og SM afgøres disciplinfinalerne også første dag.

Ved DM afgøres disciplinfinaler på konkurrencens anden dag. De seks gymnaster med højest score i hvert redskab går videre til finalen.

Såfremt to eller flere gymnaster med samme score ender på 6. pladsen, går begge/alle gymnaster videre til finalen.

For at komme i hest-finalen skal gymnasten springe to spring på konkurrencens første dag.

Ved disciplinfinalerne konkurrerer gymnasterne i følgende rækkefølge efter placering i kvalifikationen:

Placering efter kvalifikationen	Hest	Barre	Bom	Gulv
1	2	3	1	4
2	3	6	4	1
3	5	5	2	6
4	1	2	6	5
5	6	4	3	3
6	4	1	5	2

Hvis en kvalificeret gymnast er forhindret i at deltage i finalen, skal dette meddeles til den konkurrenceansvarlige hurtigst muligt og 1. reserven på det pågældende redskab, vil overtage startposition for den gymnast, hun erstatter.

Holdkonkurrencer

Der afholdes hold DM for seniorer.

Det er ikke tilladt at sammensætte hold med gymnaster fra flere foreninger.

Aldersbestemmelser: 13+

Gymnasten skal være en del af Elitesporet eller DMC-senior.

Formatet for holdkonkurrencen er 6,4,3 (6 gymnaster må tilmeldes holdet, 4 gymnaster må konkurrere på hvert redskab, 3 karakterer tæller på holdet).

Desuden gælder, at der skal være minimum 1 senior pr. hold, som deltager på minimum ét redskab.

Ud af de 4, der kører hvert redskab, er en af pladserne forbeholdt en seniorgymnast.

Eksempel: En forening har 1 senior og 4 junior gymnaster. Hvis seniorgymnasten ikke deltager på f.eks. bom, kan kun 3 gymnaster deltage på bom.

1. runde/kvalifikation

1. runde afvikles over én dag. Hvis 8 hold eller flere er tilmeldt afvikles konkurrencen i 2 subdivisioner.

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

2. runde/finale

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

Det er tilladt at ændre holdsammensætningen i finalen, dog skal alle gymnaster på holdet følge regler omkring licens og startgebyr.

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

Startrækkefølge

Holdfinalen: Konkurrencen afvikles holdvis.

Nedenstående er under forudsætning af tilstrækkeligt antal dommere til at køre hest/barre og bom/gulv samtidig.

OBS på at der ved finalen til hold DM skal bruges minimum to dommere pr. klub.

Placering efter 1. runde	Hest	Barre	Bom	Gulv
1	2	4	2	4
2	1	3	1	3
3	4	2	4	2
4	3	1	3	1

6. Dommere

Hver forening er ansvarlig for at have uddannede dommere i de konkurrencer, som de har gymnaster tilmeldt i.

Komité for Idrætsgymnastik udpeger inden hver konkurrence et eller flere dommerpaneler ud fra de dommere, der er tilmeldt af foreningerne.

Af hensyn til den afholdende forening, udmelding af program og optimal konkurrenceafholdelse, bedes alle foreninger overholde deadlines og regler omkring antal dommere.

Alle dommere skal tilmeldes sammen med gymnasterne - ved tilmelding af dommere angives fulde navn og mailadresse på den respektive dommer.

6.1 Antal dommere til konkurrencer

Foreningerne skal stille med følgende antal dommere pr. hele konkurrencedag. I tilfælde af flere subdivisioner eller konkurrencer på samme dag, skal dommeren kunne d mme hele dagen:

Individuelle konkurrencer:

1-5 gymnaster	1 dommer
6-10 gymnaster	2 dommere
11-15 gymnaster	3 dommere
>15 gymnaster	4 dommere

Holdkonkurrencer:

1 dommer pr. deltagende hold – dog maks. 4 dommere.

OBS på at der kun kan tilmeldes gymnaster, hvis der tilmeldes det korrekte antal dommere.

6.3 Dommerpanel

Ved alle konkurrencer udnævner Komité for Idrætsgymnastik et eller flere dommerpaneler jf. nedenstående retningslinjer.

Komité for Idrætsgymnastik har i sidste ende bemyndigelse til at træffe overordnede beslutninger omkring konkurrenceafholdelsen i forhold til antallet af gymnaster og dommere.

Trin 1-3

2-3 dommere, hvoraf én af disse er udpeget overdommer.

Det er den dommeransvarlige under Komité for Idrætsgymnastik, der beslutter dette.

Det er ikke et krav, at dommerne ved Trin 1-3 konkurrencer er uddannet. Det er op til foreningen at udpege dommere til disse konkurrencer.

Trin 4-6, Youth og DMC

DM: Minimum 4 dommere i hvert panel, hvoraf én af disse er udpeget overdommer.

JM/SM: Minimum 3 dommere i hvert panel, hvoraf én af disse er udpeget overdommer.

Code of Points (CoP)

JM/SM: Minimum 3 dommere i hvert panel, hvoraf én af disse er udpeget overdommer.

DM: Minimum 4 dommere i hvert panel, hvoraf én af disse er udpeget overdommer.

Ved DM kan udenlandske overdommere anvendes.

6.4 Hjælpedommere

Det er overdommeren på hvert redskab, der har ansvaret for at sætte hjælpedommerne ind i reglerne.

Ved CoP-konkurrencer udpeges hjælpedommere af Komité for Idrætsgymnastik

Ved trin-, youth- og DMC-konkurrencer er det op til den afholdende klub af sørge for følgende hjælpedommere:

Trin 1-6, Youth og DMC

Tidtager i barre: Skal tage tid på opvarmningen (kan evt. være en paneldommer).

Tidtager på bom: Skal tage tid på opvarmningen og øvelsen.

Tidtager på gulv: Skal tage tid på opvarmningen (kan evt. være en paneldommer).

Specielt for DMC

Gulv: 2 x linjedommer

Hest: 1 x linjedommer

6.5 Retningslinjer for dommere

Af hensyn til fordelingen af erfarne dommere ved dommerbordet, må dommerne ikke bytte redskaber ved konkurrencerne. Hvis en dommer bliver forhindret i at dømme, skal dette meldes til Dorthe Wiedenbein på dsw.uig@gmail.com hurtigst muligt.

Aflønning

- Komité for Idrætsgymnastik tildeler dommerne 150 kr. i godtgørelse pr. konkurrencedag, der dømmes.
For at få udbetalt pengene, skal du senest tre uger efter konkurrencens afholdelse udfylde udgiftsbilag, som findes på www.gymdanmark.dk (Forening og Forbund → love, bilag og logo → udgiftsbilag) og sende til jma@gymdanmark.dk.
Ved spørgsmål kontakt Dorthe Wiedenbein på dsw.uig@gmail.com.

Påklædning

- Kvindelige dommere skal være iklædt mørkeblå/sorte bukser eller nederdel, hvid skjorte samt mørkeblå/sort jakke eller trøje.
- Mandlige dommere skal være iklædt grå/mørke bukser, ensfarvet bluse, T-shirt eller skjorte samt mørk jakke, blazer eller pullover og mørke sko.

Ved internationale mesterskaber/konkurrencer skal dommerne være klædt som nævnt ovenfor, dog skal de mandlige dommere bære skjorte, slips og jakke/blazer.

Refundering af udgifter i forbindelse med dommertjans

- Komité for Idrætsgymnastik dækker dommernes udgifter til transport til og fra konkurrencestedet samt forplejning og evt. deltagelse i banket. Forplejning er den afholdende forenings ansvar.
- Transportudgifterne dækkes efter bilag eller som kørsel i egen bil. Der dækkes ikke højere transportudgifter efter bilag end udgiften ved kørsel i egen bil. Der henstilles til, at dommerne benytter sig af samkørsel – evt. med andre dommere og/eller med gymnaster og trænere (Komité for Idrætsgymnastik dækker den andel af udgifterne til transporten, som antallet af dommere i bilen udgør).
- Der refunderes udlæg for broafgift efter taksten ved brug af Brobizz eller nummerpladegenkendelse. Beløb over dette refunderes ikke.
- Transportudgifter dækkes kun inden for landets grænser.
- Rejseafregninger skal indsendes til jma@gymdanmark.dk senest tre uger efter konkurrencen er afholdt - ellers kan refusion ikke garanteres.
- Eventuelle udgifter til overnatning og øvrig forplejning i forbindelse med konkurrencer dækkes inden for rimelighedens grænser af Komité for Idrætsgymnastik.
- Udgifter til deltagelse i nationale dommerkurser dækkes ikke af Komité for Idrætsgymnastik., men af dommerens forening, kommune, sponsorer m.fl.

6.6 Dommere i Trinsystemet (trin 4-6)

Stjernedommere

Nyuddannede dommere i trin 4-6 kan vælge at sidde som "Stjernedommer" til et valgfrit antal konkurrencedage for at få erfaring. "Stjernedommer" betyder, at man sidder med ved dommerbordet, men ens bedømmelse tæller ikke med i scoren. Nyuddannede trindommere (de første to konkurrencer), som ikke ønsker at være stjernedommere, skal som minimum sidde som 3. dommer i panelet.

Ved tilmelding af dommere til konkurrencer tæller stjernedommere ikke med. Dvs. at hvis en forening tilmelder 8 gymnaster, 1 dommer og en stjernedommer, vil foreningen modtage en sanktion på 1000 kr. for manglende dommer.

Stjernedommere modtager ikke dommerhonorar fra GymDanmark.

Antal bedømmelser pr. år

For dommere i trinsystemets trin 4-6 gælder det, at man skal dømme tre konkurrencedage pr. år. Dette for at sikre kvalitet i bedømmelserne. Antallet af dømte konkurrencer regnes ud fra datoen for dommeruddannelsens prøve.

Konkurrencer bedømt som Stjernedommer tæller også som en dømt konkurrence.

Bemærk at man opfylder to ud af tre dages bedømmelseskrav ved at dømme en konkurrence som strækker sig over både lørdag og søndag.

Dømmer man ikke ovenstående antal konkurrencedage pr. år, kan man ikke fortsætte som dommer året efter, medmindre en dispensation godkendes. Se afsnit 3.5

6.7 Dommeruddannelse

Komité for Idrætsgymnastik uddanner dommere i trin 4-6 samt DMC/CoP.

DMC/CoP-uddannelsen afholdes over en weekend med undervisning og eksamen. Hold øje med kalenderen på www.gymdanmark.dk for specifikke datoer.

For trin 1-6 afholdes "lokale dommerkurser" hvilket betyder, at kurserne finder sted i de lokale miljøer/foreninger.

6.8 Lokale dommerkurser i trin 1-6

Dommeruddannelserne i trinsystemet inddeles i to kategorier:

- **Trin 1-3**
Kurset anbefales til forældre eller unge gymnaster/trænere (minimum 16 år), som skal være dommere for første gang. Her er ingen prøve.
- **Trin 4-6**
Kurset anbefales til forældre eller unge gymnaster/trænere (minimum 16 år), som tidligere har taget Trin 1-3 kurset, og som har erfaring indenfor bedømmelse ved konkurrencer. Kurset afsluttes med en prøve.

Koncept

Uanset hvilken kategori, man ønsker at uddanne dommere indenfor, vil kursisterne modtage seks timers undervisning af en GymDanmark-instruktør.

I undervisningen vil materialet i trin 1-3 eller 4-6 blive gennemgået. Der bliver *ikke* øvet konkret øvelses-bedømmelse.

Derfor kræves det, at foreningen/foreningerne udvælger en erfaren dommer fra foreningen til at hjælpe og øve med kursisterne, således de bliver bedst muligt forberedt til praktisk bedømmelse samt prøven.

Det er ikke nok at deltage i de seks timers undervisning - det kræver øvelse og læsning mellem undervisning og eksamen.

Undervisningsteamet

Undervisningsteamet, som tilsammen varetager de to typer kurser er:

- Louise Brandenburg Jensen
- Pia Jakobsen
- Julie Holst Gudichsen
- Dorthe Wiedenbein

Antal kursister

Der kan maksimalt deltage 10 kursister på et kursus. Såfremt I har flere kursister, kontakt Louise på lbj@aig-aalborg og der findes en løsning mellem underviser og afholdende forening/foreninger.

Foreningerne er velkomne til at gå sammen om et kursus - økonomien aftales internt mellem klubberne.

Undervisning

Der kan vælges mellem følgende modeller i forhold til undervisningen:

Hverdag 2 x 3 timer

Her vil kurset blive gennemført over 2 hverdagsaftener. Kurset vil som udgangspunkt vare fra kl. 18.00 til 21.00.

Weekend 6 timer

Her vil kurset blive gennemført en lørdag eller søndag. Kurset vil som udgangspunkt vare fra kl. 12.00 til 18.00. Alternative start- og sluttidspunkter kan aftales mellem den respektive underviser og foreningen.

Prøve

For at afslutte dommeruddannelsen i foreningerne, skal de nyuddannede dommere bestå en praktisk og teoretisk prøve (Trin 4-6). Denne prøve er obligatorisk og afvikles af Komité for Idrætsgymnastik's uddannelsessektion.

Prøvedagen er 7 timer – inklusiv 2 timers undervisning/mulighed for spørgsmål samt pause.

Der skal gå minimum 2 uger mellem den sidste undervisningsgang og prøvedagen.

Priser

Trin 1-3 Hverdag (2 x 3 timer) eller weekend (5-6 timer)	6.000 kr.
Trin 4-6 Hverdag (2 x 3 timer) eller weekend (5-6 timer)	8.500 kr.

Forplejning

Foreningen er økonomisk og praktisk ansvarlig for al forplejning.

Faciliteter og materialer

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

Alle kursister skal medbringe egen computer og materiale.

Booking samt evt. spørgsmål

Booking sker ved Louise Brandenburg Jensen på mail lbj@aig-aalborg.dk. Spørgsmål kan ligeledes rettes til Louise på ovenstående mailadresse.

Ved booking benyt venligst bookingskema, der ligger som bilag til håndbogen (findes på www.gymdanmark.dk)

Når kurset er booket, vil det blive registreret hos GymDanmark, således betaling og tilmelding foregår over GymDanmarks hjemmeside.

7. Tirrenia træningslejr for kvindelig og mandlig idrætsgymnastik

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

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

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

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

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

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

Foreningen er selv økonomisk ansvarlig for lejren og transport.

For at komme i betragtning skal der laves en motiveret ansøgning, som skal sendes til uddannelsessektionen i Komité for Idrætsgymnastik på mail ig@gymdanmark.dk Komité for Idrætsgymnastik skal have ansøgningen i hænde senest 31/1 samme år som lejren finder sted.

Den motiverede ansøgning skal indeholde følgende:

Hvorfor denne træningslejr gavner netop din klub og din klubs udvikling

Hvilke trænere ønsker I skal deltage

Hvilke gymnaster ønsker I, skal deltage

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

Inspirationsdagen arrangeres i samarbejde med Louise Brandenborg, tovholder på uddannelsessektionen under Komité for Idrætsgymnastik.

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