



---

*Velkommen til den nyeste håndbog for trampolin*

Vi gør vores bedste for at holde den opdateret – skriv endelig til os hvis du finder fejl eller mangler:  
[tr@gymdanmark.dk](mailto:tr@gymdanmark.dk)

## Indholdsfortegnelse

Velkommen til den nyeste håndbog for trampolin .....	1
Trampolinkomiteen .....	2
Trampolinaktiviteter .....	3
Klubtræf .....	4
OMRÅDE 1 – Region GymHovedstaden .....	6
OMRÅDE 2 – Region GymSjælland .....	8
OMRÅDE 3 – Region GymFyn & Region GymSyddjylland .....	11
OMRÅDE 4 – Region GymMidtjylland & Region GymNordjylland .....	13
Seniortræf .....	15
Sommerlejr .....	15
Dan Cup .....	16
Dan Camp .....	16
Danmarksmesterskaber .....	16
Hoppegøjen .....	19
Mærkeøvelser .....	20
Elitearbejdet og landshold .....	24
Uddannelse- og kursusstruktur .....	25
Dommerkurser .....	26



---

## ***Trampolinkomiteen***

Trampolinkomiteen er ansvarligt for alle trampolinaktiviteter i GymDanmark.

Komiteen består af 7 medlemmer, som alle bliver valgt på det årlige repræsentantskabsmøde i oktober.

Komiteen består af en formand, en næstformand, to formænd for henholdsvis Konkurrencesektionen og Breddesektionen, en økonomiansvarlig og to menige medlemmer.

En opdateret kontaktinformation over medlemmer af Trampolinkomiteen findes på følgende link:

[Kontakt - GymDanmark](#)

## **Trampolin Breddesektionen (TBS)**

Ansvarlig for breddeaktiviteter som sommerlejr, seniortræf og klubtræf.

## **Trampolin Konkurrencesektionen (TKS)**

Ansvarlig for afviklingen af aktiviteter med et tydeligt konkurrencemoment, Dan Cup, Dan Camp og DM. Ansvarlig for uddannelse af dommere, vedligeholdelse af mesterskabsreglement samt konkurrencereglement.

## **Menige medlemmer**

Ansvarlig for de daglige administrative ad hoc-opgaver, som ikke kan placeres i undersektionerne samt Trampolinhåndbogen.

## **GymDanmarks nyhedsmail og information**

Tilmeld dig Nyhedsmailen via hjemmeside <https://gymdanmark.dk/nyheder/>

Relevante oplysninger om trampolindisciplin findes her: <https://gymdanmark.dk/trampolin/>

Reglement, DM-krav og håndbog kan ses på: [Konkurrence: Trampolin - GymDanmark](#)

Relevante oplysninger om træneruddannelse og kursus findes her:

<https://gymdanmark.dk/uddannelse-og-kursus/>



## ***Trampolinaktiviteter***

### **Konkurrencesektionen**

- Dan Cup. En Cup-serie, der består af tre konkurrencer og to træningssamlinger
- Dan Camp. To årlige træningslejre for Dan Cup-springere.
- Danske Mesterskaber. Individuelt, synkront og hold.
- Dommer- og beregneruddannelse.

### **Breddesektionen**

- Klubtræf. En serie-konkurrence for hele foreningen. Klubtræf består af tre delkonkurrencer.
- Seniortræf
- Sommerlejr
- Hoppegøjen. En øvelse for uøvede og nybegyndere.
- Mærkeøvelser.



## **Klubtræf**

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 dag sammen, men også at konkurrere på et afslappet niveau.

### **Regler**

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

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. Både piger og drenge deltager i samme række. 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 maksimumvanskelighed i flere rækker. 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. Følgende information kan findes længere nede under hvert område.

Det kræver en begynderkonkurrencelicens at deltage i Klubtræf: <https://gymdanmark.dk/licens/>

### **Optjening af klubpoint**

Foreningen optjener klubpoint for klubbens ti bedste springere til hvert stævne efter skalaen nedenfor. Bemærk, Område 1 har ikke klub-point.



---

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

### Tilmelding til Klubtræf

Tilmelding til konkurrencer skal ske **senest mandag aften to uger før** en konkurrence.

Tilmelding til alle konkurrencer skal foregå via GymDanmark hjemmeside:

[https://gymdanmark.dk/kalender/?akt\\_type=konkurrence&disciplin\\_type=trampolin&order=&omraade=all&start\\_date=&end\\_date=&search=](https://gymdanmark.dk/kalender/?akt_type=konkurrence&disciplin_type=trampolin&order=&omraade=all&start_date=&end_date=&search=)

### Eftertilmelding

Tilmelding efter tilmeldingsfristen er mulig **senest mandag aften en uge før konkurrencen**.



---

## OMRÅDE 1 – Region GymHovedstaden

### 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

- For springere på 15 år eller derover i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

### Række B

- For springere der fylder 15 år og derover i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 2,5
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.

### Række C

- For springere der fylder max 14 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

### Række D

- For springere der fylder 7-14 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,0
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.



### Række E

- For springere der fylder 7-14 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 0,8
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.

### Række F

- For springere der fylder 10-14 år i konkurrenceåret
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,5
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.

### Række G

- For springere der fylder max 9 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.

### Række H

- For springere der fylder max 9 år i konkurrenceåret
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,3
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.

### Række I

- For springere der fylder max 7 år i konkurrenceåret
- 6 spring
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.



---

## OMRÅDE 2 – Region GymSjælland

### 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

- For springere der fylder 15 år eller mere i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

### Række B

- For springere der fylder 15 år eller mere i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 2,5
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.

### Række C

- For springere der fylder max 14 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

### Række D

- For springere der fylder 11-14 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,0
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.





---

### Række E

- For springere der fylder 11-14 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 0,8
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.

### Række F

- For springere der fylder 10-14 år i konkurrenceåret
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,5
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.

### Række G

- For springere der fylder max 10 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 2,0
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.

### Række H

- For springere der fylder max 9 år i konkurrenceåret
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,3
- Denne række springer **IKKE** synkron
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.



### Række I

- For springere der fylder max 7 år i konkurrenceåret
- 6 spring
- Denne række springer **IKKE** synkron
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.
- Der optjenes ikke klubpoint i denne række



---

## OMRÅDE 3 – Region GymFyn & Region GymSyddjylland

### Række A+

- Ingen aldersbegrænsning
- 10 spring
- Ingen vanskelighedsbegrænsning

### Række A

- For springere min fylder 14 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

### Række B

- For springere der fylder max 13 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

### Række C

- For springere der fylder min 14 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 2,5
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.

### Række D

- For springere der fylder max 13 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 2,5
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.



---

### Række E

- For springere der fylder 12 og 13 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 1,2
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.

### Række F

- For springere der fylder max 11 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 1,2
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.

### Række G

- For springere der fylder 12 og 13 år i konkurrenceåret
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,5
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.

### Række H

- For springere der fylder 10 og 11 år i konkurrenceåret
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,5
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.

### Række I

- For springere der fylder max 9 år i konkurrenceåret
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,5
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer inden for de sidste 12 mdr.



---

## OMRÅDE 4 – Region GymMidtjylland & Region GymNordjylland

### Række A

- Ingen aldersbegrænsning
- Ingen vanskelighedsbegrænsning
- 10 spring

### Række B

- For springere der fylder max 14 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 4,2

### Række C

- For springere der fylder max 12 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 3,5

### Række D

- Ingen aldersbegrænsning
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 2,5
- Det er **IKKE** tilladt at deltage i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer, inden for de seneste 12 mdr.

### Række E

- For springere der fylder max 14 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 1,2
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer, inden for de seneste 12 mdr.



---

### Række F

- For springere der fylder max 12 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 1,2
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer, inden for de seneste 12 mdr.

### Række G

- For springere der fylder max 10 år i konkurrenceåret
- 10 spring
- Maksimal vanskelighed 1,2
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer, inden for de seneste 12 mdr.

### Række H

- For springere der fylder max 13 år i konkurrenceåret
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,8
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer, inden for de seneste 12 mdr.

### Række I

- For springere der fylder max 10 år i konkurrenceåret
- 6 spring
- Maksimal vanskelighed 0,5
- Det er **IKKE** tilladt at springe i denne række, hvis man er DM eller Dan Cup springer, inden for de seneste 12 mdr.



### **Dommere til Klubtræf**

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

0 - 6 springere: Ingen dommer/beregner.

7 - 10 springere: 1 dommer/beregner.

11 - 20 springere: 2 dommere/beregnere.

21 - 29 springere: 3 dommere/beregnere.

Over 29 springere: 4 dommere/beregnere.

Hvis der tilmeldes for få dommere/beregnere, skal der betales **500 kr.** pr. manglende dommer/beregner. Dette administreres af den områdeansvarlige.

### **Konkurrenceresultater**

Konkurrenceresultater udleveres normalt til klubtræf ved selve konkurrencen.

### **Seniortræf**

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.

Breddesektionen er ansvarlig for afviklingen af Seniortræf.

Dato og sted for Klubtræf og Seniortræf kan løbende ses på

[https://gymdanmark.dk/kalender/?akt\\_type=konkurrence&disciplin\\_type=trampolin&order=&omraade=all&start\\_date=&end\\_date=&search=](https://gymdanmark.dk/kalender/?akt_type=konkurrence&disciplin_type=trampolin&order=&omraade=all&start_date=&end_date=&search=)

### **Sommerlejr**

Sommerlejr er en seks dages trampolintræningslejr med to daglige træninger for alle børn på alle niveauer over 12 år. Formålet med lejren er at udvikle springernes trampolinevner, og at styrke fællesskabet. Lejren byder også på andet end trampolin, som f.eks strandture, bålaftener og filmhygge der er med til at binde springere sammen fra forskellige klubber og landsdele. Springerne bliver undervist af dygtige trænere fra hele landet, der er udpeget af forbundet.

Tilmelding til Sommerlejr findes her: [Kalender - GymDanmark](#)



## **Dan Cup**

Dan Cup består tre konkurrencer, der afholdes landsdækkende i et kalenderår.

Der springes i otte 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.

Det kræver national konkurrencelicens at deltage i Dan Cup: <https://gymdanmark.dk/licens/>

### **Dan Cup Konkurrenceregler:**

Information om **Dan Cup-krav og reglement**, kan findes under **Konkurrenceregler** på følgende side: <https://gymdanmark.dk/konkurrence-trampolin/>

## **Dan Camp**

Dan Camp er to årlige træningssamlinger, for trampolinspringere på Dan Cup-niveau. Samlingerne handler om fastholdelse, motivation, udvikling og fællesskab. Samlingerne er procesorienterede, hvor der fokuseres på nye teknikker og inspiration fra andre udøvere. Klubtrænerne bliver introduceret til den nyeste viden om springteknik og læring af nye momenter gennem sparring med erfarne og kvalificerede trænere.

## **Danmarksmesterskaber**

Der springes Danmarksmesterskaber i følgende rækker:

- **U12 individuelt**  
springere der fylder 12 år i konkurrenceåret eller yngre
- **U12 synkront**  
springere der fylder 12 år i konkurrenceåret eller yngre
- **U14 individuelt**  
springere der fylder 13 eller 14 år i konkurrenceåret
- **U14 synkront**  
springere der fylder 14 år i konkurrenceåret eller yngre
- **U17 individuelt**  
springere der fylder 15, 16 eller 17 år i konkurrenceåret
- **U17 synkront**  
springere der fylder 17 år i konkurrenceåret eller yngre





- **Senior individuelt**

springere der fylder 15 år i konkurrenceåret eller ældre

- **Senior synkront**

springere der fylder 15 år i konkurrenceåret eller ældre

- **Senior hold**

springere der fylder 15 år i konkurrenceåret eller ældre

\* Ved DM U12, DM U14 og DM U17 individuelt kan gymnaster kun stille op i deres egen aldersgruppe. I synkron kan gymnaster også stille op kun i én række. Man må gerne rykke op i en anden alder række hvis en synkronmakker er aldersberettiget at deltage i den række.

### DM Konkurrenceregler

Information om **DM-krav og reglement** kan findes under **Konkurrenceregler** på følgende side:  
<https://gymdanmark.dk/konkurrence-trampolin/>

### Dommere til DM og Dan Cup

Klubberne skal selv stille med dommere (kat. 1, 2 eller 3) til alle Dan Cups og ungdoms-DM. Konkurrencesektionen sørger for dommere til senior DM (Individuelt, synkront og hold).

Klubberne skal tilmelde dommere efter følgende kriterier:

0 - 2 springere: Ingen dommer/beregner.

3 - 7 springere: 1 dommer/beregner.

8 - 14 springere: 2 dommere/beregnere.

15 - 21 springere: 3 dommere/beregnere.

Over 21 springere: 4 dommere/beregnere.

Manglende dommer koster kr. **1200 kr.** pr. dommer pr. konkurrencedag. Dette opkræves af GymDanmark.



---

## Tilmeldingsprocedure

Tilmelding til konkurrencer skal ske **senest mandag aften 3 uger før** en konkurrence.

Tilmelding til alle konkurrencer skal foregå via GymDanmark hjemmeside:

[https://gymdanmark.dk/kalender/?akt\\_type=konkurrence&disciplin\\_type=trampolin&order=&omraade=all&start\\_date=&end\\_date=&search=](https://gymdanmark.dk/kalender/?akt_type=konkurrence&disciplin_type=trampolin&order=&omraade=all&start_date=&end_date=&search=)

## Eftertilmelding

Tilmelding efter tilmeldingsfristen er mulig **senest mandag aften to uger før konkurrencen**.

Betaling skal ske via Dankort eller netbank betaling.

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

## Tilmeldingen skal altid indeholde:

- springerens licensnummer
- klubbens navn
- klubbens kontaktperson for konkurrencen
- Dommere

## Konkurrenceresultater

Resultaterne kan følges og ses på: <https://sporttech.io/explore>



### ***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 [sport@gymdanmark.dk](mailto:sport@gymdanmark.dk).



### **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.

	<b>Grundmærket Bronze</b>
1	Mave
2	Til stå
3	O
4	1/2 skrue
5	Sidde
6	1/2 skrue til stå

	<b>Grundmærket Sølv</b>
1	1/2 skrue til sidde
2	Til stå
3	1/2 skrue
4	O
5	Ryg
6	Til stå

	<b>Grundmærket Guld</b>
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**

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

	<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

	<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



**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	$\frac{3}{4}$ 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 $\frac{3}{4}$ 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 $\frac{3}{4}$ V forlænder
10	Barani ball out

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 [sport@gymdanmark.dk](mailto:sport@gymdanmark.dk).



---

### ***Elitearbejdet og landshold***

Elite- og landsholdsarbejde laves i samarbejde mellem klubberne, den koordinerende trampolinlandstræner og GymDanmarks Landsholds & Udviklingschefen. De har til formål at højne det springmæssige niveau i Danmark, og at tilstræbe at opnå topplaceringer i internationale konkurrencer.

GymDanmarks talent- og elitestrategi er beskrevet under **Bedre Sportslige Udvikling**. Aktiviteter som vedrører landsholdet, samt kvalifikationskrav til internationale mesterskaber (EM og VM) findes på Talent- og Elitesiden: <https://gymdanmark.dk/trampolin-talent-og-elite/>



## Uddannelse- og kursusstruktur

Læs om mulighederne på [Træneruddannelse - GymDanmark](#)

En trampolintræneruddannelse består af tre moduler. Se nedenstående.

MODUL 1	
2 ELLER 3 DAGE	
E-LÆRINGSMODULER	PRAKTISK INDHOLD
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduktion til GymTræner 1 - Trampolin</li> <li>• Introduktion til trampolin</li> <li>• Grundlæggende forudsætninger</li> <li>• Undervisning</li> <li>• Modtagning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velkomst</li> <li>• Introduktion til trampolin (inkl. sikkerhed)</li> <li>• Grundlæggende forudsætninger</li> <li>• Undervisning</li> <li>• Modtagning</li> <li>• Spring (grundspring op til og med saltoer)</li> <li>• Lege</li> <li>• Refleksionsspørgsmål</li> <li>• Afrunding</li> </ul>
<b>I alt:</b> ca. 1 time 30 min.	<b>I alt:</b> ca. 16 timer

MODUL 2	
1 DAG	
E-LÆRINGSMODULER	PRAKTISK INDHOLD
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biomekanik og skrueteknik</li> <li>• Træningsplanlægning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velkomst</li> <li>• Opvarmning/grundtræning</li> <li>• Spring (intro til salto med skrue)</li> <li>• Biomekanik og skrueteknik</li> <li>• Træningsplanlægning</li> <li>• Refleksionsspørgsmål</li> <li>• Afrunding</li> </ul>
<b>I alt:</b> ca. 45 min.	<b>I alt:</b> ca. 8 timer

MODUL 3	
2 DAGE	
E-LÆRINGSMODULER	PRAKTISK INDHOLD
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduktion til konkurrence</li> <li>• Terminologi og vanskelighed</li> <li>• Øvelsessammensætning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velkomst</li> <li>• Spring (saltospring med og uden skrue)</li> <li>• Undervisning</li> <li>• Introduktion til konkurrence</li> <li>• Synkron</li> <li>• Trænerrollen og træningskultur</li> <li>• Terminologi og vanskelighed</li> <li>• Øvelsessammensætning</li> <li>• Refleksionsspørgsmål</li> <li>• Afrunding</li> </ul>
<b>I alt:</b> ca. 1 time	<b>I alt:</b> ca. 17 timer



## **Dommerkurser**

Kokurrencesektionen afholder dommerkurser i trampolin. Se [Kalender - GymDanmark](#)

På baggrund af resultatet fra kurset indplaceres man i følgende kategorier:

**Kategori 1 dommere:** Internationale dommere som har bestået FIGs dommerkursus. Dommerne 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.

Som forberedelse til dommerkursus kan man med fordel benytte følgende materiale: [Dommertraeningsmateriale.pdf \(gymdanmark.dk\)](#)