

Håndbog i Kvindelig IdrætsGymnastik

Opdateret september 2024

Note angående revision september 2024 af Håndbogen.

Der er opdaterede informationer angående hold-sammensætning og de kombinerede hold- og individuelle konkurrencer.

Bemærk i øvrigt, at der er nye tilmeldingsfrister ved samtlige konkurrencer:

- Ordinær tilmeldingsfrist: Om tirsdagen 3½ uge før konkurrencen
- Eftertilmelding: Om tirsdagen 2½ uge før konkurrencen

Gymnastiske hilsner

Redaktionen

Indholdsfortegnelse

1	Indledning.....	4
1.1	Komiteén for IdrætsGymnastik	4
1.2	GymDanmarks hjemmeside	4
1.3	Links	4
2	Teknisk reglement	5
2.1	Redskabsnormer	5
2.2	Aldersbestemmelser	6
2.3	Påklædning.....	6
3	Konkurrencebestemmelser	7
3.1	Afholdelse	7
3.2	Tilmelding	7
3.3	Medaljer.....	8
3.4	Hold sammensætning.....	8
3.5	Beståelse	9
3.6	Klager	11
4	Konkurrencer.....	12
4.1	Hvilke konkurrencer	12
4.2	Specielle regler per konkurrence	13
5	Dommere	14
5.1	Udpegning	14
5.2	Påklædning.....	14
5.3	Afregning	15
5.4	Uddannelse	15
6	Diverse	17

1 Indledning

1.1 Komitéen for IdrætsGymnastik

Komitéens formand og medlemmer vælges på GymDanmarks Årsmøde.

En opdateret liste over komitéens medlemmer kan til enhver tid findes på GymDanmarks hjemmeside <https://gymdanmark.dk/kontakt-2/?afdeling=idraetsgymnastik>

Komitéen kan kontaktes på mail ig@gymdanmark.dk.

KIG reglementgruppen kan kontaktes via Komitéen.

1.2 GymDanmarks hjemmeside

Al relevant information om idrætsgymnastik kan findes på GymDanmarks hjemmeside under punktet IdrætsGymnastik <https://gymdanmark.dk/idraetsgymnastik/>

1.3 Links

Arrangementer	https://gymdanmark.dk/kalender/?disciplin_type=idraetsgymnastik
Udgiftsbilag	https://gymdanmark.dk/skabeloner-bilag-logoer-bilag/
FIG	https://www.gymnastics.sport/site/
EG	https://www.europeangymnastics.com/
Danmarks Idrætsforbunds regler for medaljer	https://www.dif.dk/media/xhclebqx/lovregulativ-vi.pdf
Information til værtsforeninger	https://gymdanmark.dk/idraetsgymnastik-vaertsforening/

2 Teknisk reglement

2.1 Redskabsnormer

For generelle regler for redskabsnormer henvises til "FIG apparatus norms", som kan findes her <https://www.gymnastics.sport/site/rules/>

Specielt for KIG:

Redskabsnormer for trin 1-6 kan ses i "Trinsystem trin 1-6" her: [Trinsystem-for-KIG-2018--Trin-1-6-august-2019.pdf \(gymdanmark.dk\)](#)

Specielle redskabsnormer, som er gældende ved danske konkurrencer (Junior og Senior Dansk Modifieret Code of Points (DMC), Youth Modifieret CoP, samt Code of Points Junior og Senior (CoP)) kan ses herunder:

Hest

Ved alle konkurrencer (alle niveauer og aldre) springes der til semi-hård landing. Landingshøjden skal være som angivet i FIG apparatus norms. 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).

Hallen

Der skal så vidt muligt være god afstand (min. 2 m) fra konkurrenceredskabet til publikum eller vægge.

2.2 Aldersbestemmelser

Konkurrenceåret følger sæsonen og går derfor fra 1. juli til 30. juni, MEN...

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

En gymnast der fylder 12 i løbet af efteråret vil således være i samme aldersgruppe som en gymnast der fylder 12 i løbet af det efterfølgende forår.

Konkurrence/niveau	Alder
Trin 1-3	Fra 6 år
Trin 4-6	Fra 7 år
Youth	8-13 år
Junior DMC (Dansk Modificeret Code of Points)	14-15 år
Junior Code of Points	14-15 år
Senior DMC (Dansk Modificeret Code of Points)	Fra 16 år
Senior Code of Points	Fra 16 år

2.3 Påklædning

- Påklædning** Gymnasten stiller ved individuelle konkurrencer op i trikot med eller uden ærmer eller i en heldragt (trikot med ærmer og ben).
I holdkonkurrencer stiller holdet op i ens trikot eller heldragt.
Der fratrækkes 1,0 point fra holdets samlede score, hvis en gymnast skiller sig ud. Fradraget tages af konkurrencens overdommer.
- Optapening** Der bør så vidt muligt anvendes hudfarvet tape i tilfælde af en skade eller skadesforebyggende.

3 Konkurrencebestemmelser

3.1 Afholdelse

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.

På GymDanmarks hjemmeside findes information til foreninger der skal afholde konkurrencer i IdrætsGymnastik. Se link i kapitel 1.3.

3.2 Tilmelding

Tilmelding til konkurrencer i IdrætsGymnastik under GymDanmark foregår via GymDanmarks hjemmeside.

Tilmeldingsfrister inklusive regler for eftertilmelding fremgår af de enkelte konkurrencer i GymDanmarks kalender.

Samtlige gymnaster der tilmeldes, skal være i besiddelse af en relevant licens.

Alle udgifter for gymnaster og trænere, inklusive deltagergebyr, transportomkostninger, forplejning og udgifter til eventuel overnatning, afholdes af gymnasterne selv eller af deres forening. GymDanmark dækker ikke nogen udgifter for gymnaster eller trænere i forbindelse med konkurrencer.

Tilmelding til kombinerede Hold- og Individuelle konkurrencer

Et hold består af op til 6 gymnaster, hvor alle 6 kan lave stille op i alle redskaber, og hvor de 3 højeste karakterer i hvert redskab tæller til holdets samlede karakter.

Dette gælder dog ikke for Senior CoP, hvor holdformatet i MIG er 8-4-3 og i KIG er 6-4-3.

Et hold tilmeldes med angivelse af "række" – f.eks. Trin 6 – og eventuelt et holdnavn.

Hvis der skal tilmeldes yderligere gymnaster, som kun stiller op i den individuelle konkurrence, s  tilmeldes de som et separat "hold", hvor der angives "række" og et holdnavn = "Individuelle".

Foreningerne skal stille med følgende antal dommere pr. hele konkurrencedag:

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

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

I tilfælde af flere subdivisioner eller konkurrencer på samme dag, skal dommeren kunne dømme hele dagen.

Hvis ikke der tilmeldes det korrekte antal dommere, kan der ikke tilmeldes gymnaster.

Ved Trin 1-3 konkurrencer er det ikke et krav at dommerne er uddannede.

3.3 Medaljer

Som udgangspunkt følges Danmarks Idrætsforbunds regler vedrørende medaljer. Se link i kapitel 1.3.

Ved regionale trimesterskaber for trin 4-6 uddeles All-Around medaljer.

Ved nationale trimesterskaber for trin 4-6 uddeles fuldt medaljesæt (1 AA + 4 redskaber).

Ved konkurrencer i trin 1-3 uddeles medalje til samtlige deltagere efter følgende kriterier:

Guld	32,00 point eller højere
Sølv	30,00 - 31,99 point
Bronze	29,99 point og lavere

3.4 Hold sammensætning

Ved alle hold konkurrencer der også er individuelle konkurrencer, er der ikke længere behov for at tilbyde mulighed for blandede hold. Alle gymnaster har mulighed for samme antal konkurrencer. Det er således ikke længere tilladt at blande foreninger for at kunne stille et hold. Alle gymnaster på et hold skal have været medlem af den forening de stiller op for i mindst 3 måneder.

For samtlige holdkonkurrencer i KIG gælder holdsammensætningen 6-6-3, hvor holdet kan bestå af op til 6 gymnaster, 6 gymnaster kan stille op for holdet i hvert redskab, og de 3 højeste karakterer for de 6 gymnaster tæller til holdkarakteren.

3.5 Beståelse

Beståelse af trinøvelser

På Trin 1-3 niveau gennemføres der kun regionale "Challenges". 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 FM (Forbundsmesterskab). For at bestå et trin skal alle fire redskaber gennemføres med en minimumsscore (se nedenstående skema).

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%)

Man kan ikke længere specialisere sig i enkelte redskaber.

Hvis en gymnast har konkurreret i en GymDanmark konkurrence på et bestemt trin, kan gymnasten ikke gå tilbage til et lavere trin i det samme konkurrenceår.

Efter et bestået trin, er det tilladt at blive på det respektive trin så længe det ønskes.

Retningslinjer for at rykke videre fra Trin 6

Når man har bestået Trin 6 og er klar til at rykke videre til frie øvelser kan man, afhængig af alder, rykke til:

Alder	Række
Op til 13 år	Youth Modifieret CoP
14-15 år	Junior DMC
16 år og ældre	Senior DMC

Retningslinjer for at rykke fra Youth Modifieret CoP

Udover alderskrav gælder særlige krav for at kunne rykke videre fra Youth Modifieret CoP.

Alder	Række
14-15 år	Junior DMC eller Junior Code of Points
16 år og ældre	Senior DMC eller Senior Code of Points

- Man skal minimum have gennemført 1 konkurrence i Youth
- Man skal minimum have scoret 40,00 i All-Around
- Spring over Hest
 - Salto spring
- Forskudt Barre
 - Kæmpesving
 - Vip til håndstand
 - Moment fra lav til høj stang
- Bom
 - Salto moment eller akroserie
 - Pirouette 1/1 (gruppe 3)
 - Forlæns/sidelæns og baglæns akromoment
 - Gymnastikserie; to forskellige danse momenter i sammenhæng med et moment i 180 grader
- Gulv
 - Opfylde 3 Composition Requirements

Krav for at rykke fra Junior og Senior DMC til Junior og Senior CoP

- Man skal minimum have scoret 43,00 i All-Around i en DMC konkurrence
- Man skal have minimum 7 momenter i hver øvelse (husk CoP krav er 8 momenter, minimum 7)
- Spring over Hest
 - Salto Spring
- Have opfyldt minimum 8 ud af 12 Code of Points Composition Requirements i en konkurrence

Generelle retningslinjer for at rykke mellem sporene

Evaluering: Ved ansøgning om at skifte spor eller gå op/ned i trin, skal der fremsendes en begrundet ansøgning indeholdende relevant videomateriale. Ansøgning skal indsendes enten i perioden 1. december – 31. december eller i perioden 1. juni – 30. juni.

En gymnast kan kun flytte mellem de to spor én gang pr. år.

Videomateriale fra konkurrence skal sendes til Sportskonsulent Michele Blomsterberg

Hansen på mib@gymdanmark.dk og Landstræner Bernadett Balazs på

ditti.denmark@gmail.com.

3.6 Klager

Jf. art. 2.2 i FIG CoP er følgende klageprocedurer ved Senior CoP-konkurrencer i DK vedtaget:

D-scoren offentliggøres umiddelbart efter afgivelse på GymScore.dk eller ved at denne vises eller opråbes.

På baggrund af D-scoren (og kun denne) kan der senest ved endt rotation indgives klage til D1-dommeren i det pågældende redskab. Der kan kun klages over egne gymnasters D-score.

Hvert dommerpanel får en tablet med kamera indbygget. D1 er ansvarlig for at trykke på kamera startknappen før han/hun giver start tegn. Når øvelsen er færdig og gymnast bukker til dommerpanelet, så kan videoen slukkes.

I tilfælde af en klage vil de to D-dommere i panelet kigge på videoen sammen med konkurrencens overdommer (hvis der er en sådan). Når de har taget stilling til klagen, og truffet deres endelige beslutning, kan der ikke klages til anden instans.

4 Konkurrencer

4.1 Hvilke konkurrencer

Indenfor GymDanmarks Komité for Idrætsgymnastik kan der hvert år afholdes følgende typer af konkurrencer i kvindelig idrætsgymnastik (KIG) i det omfang der er gymnaster og hold til en rimelig afvikling:

Nationale konkurrencer

DM Senior CoP, individuelt	FIG Code of Points
DM Junior CoP, individuelt	FIG Code of Points
DM Senior CoP, hold	FIG Code of Points
DM Junior CoP, hold	FIG Code of Points
"Perfect 10" for Youth, Junior, Senior	Se specielle regler under 4.2.
"Perfect 10" for Junior, Senior DMC	Se specielle regler under 4.2.
Danmarks Cup, Trin 4-6, individuelt	DK Trinsystem
Forbundsmesterskab Trin 4-6, individuelt + hold	DK Trinsystem
Forbundsmesterskab Youth, individuelt + hold	CoP Modifieret
Forbundsmesterskab Junior, Senior DMC	DMC

Regionale konkurrencer

JM/SM Senior, individuelt + hold	FIG Code of Points
JM/SM Junior, individuelt + hold	FIG Code of Points
JM/SM Youth, individuelt + hold	CoP Modifieret
JM/SM DMC Junior, Senior, individuelt + Hold	DMC
JM/SM Trin 4-6, individuelt + Hold	DK Trinsystem
Vest/Øst Challenge Trin 4-6, individuelt + hold	DK Trinsystem
Vest/Øst Beståelseskonkurrence Trin 4-6	DK Trinsystem
JM/SM Challenge 1 & 2 Trin 1-3, individuelt	DK Trinsystem

Øvrige konkurrencer

Der er mulighed for afholdelse af en Masters konkurrence på både regionalt og nationalt plan. Konkurrencerne afholdes jævnfør regler der fastsættes fra gang til gang af de deltagende foreninger.

4.2 Specielle regler per konkurrence

Trin konkurrencer

Der konkurreres i trin-systemet som specificeret på GymDanmarks hjemmeside.

Challenge

Almindelig individuel + hold konkurrence i DK Trinsystem.

”Perfect 10”

Konkurrencen afholdes for Youth, Junior og Senior samlet, samt for DMC Junior og Senior samlet.

Det er en konkurrence hvor udførelsen er i højsædet.

Som navnet angiver er udgangskarakteren 10, under forudsætning af at der udføres 3 af de 4 specielle krav fra FIG's Code of Points i det pågældende redskab. Manglende krav giver et fradrag på 0,5 point, som trækkes som neutralt fradrag af overdommeren.

Der tælles fradrag ifølge FIG's Code of Points.

Vinderen i redskabet er gymnasten med en karakter tættest på ”10,0” og i All-Around tættest på 40,0.

5 Dommere

5.1 Udpegning

Komiteén for IdrætsGymnastik er ansvarlig for udpegning af dommerteams til alle konkurrencer for at sikre optimal afvikling af konkurrencerne og passende veksling mellem erfarne og nye dommere.

Man skal have bestået et niveau-svarende dommerkursus for at kunne blive udpeget til at dømme. Se nedenfor under uddannelse.

Se desuden kapitlet om tilmelding under 3.2.

Ved samtlige konkurrencer er det op til den afholdende klub af sørge for følgende hjælpedommere:

Trin 1-6, Youth, DMC og CoP

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 og CoP

Gulv	2 x linjedommer
Hest	1 x linjedommer

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

5.2 Påklædning

Kvindelige dommere skal være ikklædt mørkeblå/sorte bukser eller nederdel, hvid skjorte samt mørkeblå/sort jakke eller trøje.

Mandlige dommere skal være ikklædt grå/mørke bukser, ensfarvet skjorte, bluse eller T-shirt samt mørk jakke, blazer eller pullover og mørke sko.

Ved internationale konkurrencer gælder FIG Code of Points instrukser angående påklædning.

5.3 Afregning

Dommere afregnes med 150 kr. i godtgørelse pr. konkurrence, dog max. 300 kr. pr. dag.

Dommere får forplejning under konkurrencen og betalt deltagelse i en eventuel banquet.

Udgifter til transport til og fra konkurrencestedet 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 med andre dommere eller med deltagende gymnaster. Ved samkørsel med gymnaster betaler Komitéen 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.

Eventuelle udgifter til overnatning og øvrig forplejning i forbindelse med konkurrencer dækkes indenfor rimelighedens grænser efter aftale med Komitéens dommeransvarlige.

Afregning sker i øvrigt jf. GymDanmarks retningslinjer.

5.4 Uddannelse

Alle foreninger der deltager i GymDanmarks konkurrencer i IdrætsGymnastik er pligtige til at kunne stille uddannede dommere til rådighed indenfor rimelighedens grænser.

Komitéen 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.

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.

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 være fra kl. 18.00 til 21.00.

Weekend 6 timer:

Her vil kurset blive gennemført en lørdag eller søndag. Kurset vil som udgangspunkt være 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.

Kontakt Komitéen for IdrætsGymnastik for ansøgning om et trin dommerkursus.

6 Diverse

European Gymnastics træningslejr KIG/MIG

Grundet stor efterspørgsel omkring den årlige internationale EG træningslejr, har IG Komitéen set sig nødsaget til at komme med retningslinjer for deltagelse heri.

Der afholdes hvert år en EG træningslejr af 10 dages varighed i sommerferien, som afholdes separat for KIG og MIG i forlængelse af hinanden.

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

Lejren kræver god fysisk forberedelse, og højt gymnastisk niveau, 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 gymnaster eller trænere af sted.

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

Klubben er selv økonomisk ansvarlig for deltagelsen i lejren samt transport dertil.

For at komme i betragtning skal der laves en motiveret ansøgning, som senest den 31/3 samme år, som lejren finder sted, skal sendes til Sportskonsulent Michele Blomsterberg Hansen på mib@gymdanmark.dk og Komitéen på mail ig@gymdanmark.dk.

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.

IG stiller krav til deltagerne om, at de videreformidler det lærte stof og de erfaringer, de har gjort sig på træningslejren. 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 Komitéen. Komitéen betaler mad- og rejseudgifter til den afholdende træner af denne inspirationsdag, men der aflønnes ikke for selve undervisningen.