

Håndbog i Mandlig 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	Komitéen 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.....	7
3	Konkurrencebestemmelser	8
3.1	Afholdelse	8
3.2	Tilmelding	8
3.3	Medaljer.....	8
3.4	Hold sammensætning.....	10
3.5	Beståelse	10
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	14
5.4	Uddannelse	15
6	Diverse	16

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.

MIG 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/
FIG CoP for Mens Artistic	https://www.gymnastics.sport/site/rules/#2
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/
MIG Masters reglement	https://gymdanmark.dk/konkurrence-idraetsgymnastik/ (Regler for Mandlig IdrætsGymnastik)

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 MIG:

Generelt

Højden på redskaberne måles fra landingsmåttens overflade, og er medmindre andet er angivet også gældende i trinkonkurrencer.

Måtter

Landingsmåtter skal være 20 cm høje (en afvigelse på 1 cm tillades).

Overlægsmåtter

Det er obligatorisk at bruge en overlægsmåtte oven på landingsmåtterne i spring på hest og reck. Måtten skal placeres inden øvelsen starter, og den må ikke flyttes under øvelsen. Højden på redskaberne måles fra overkanten af landingsmåtten, og ikke fra overkanten af den ekstra overlægsmåtte.

Springbrædder

Skal være ca. 22 cm høje. Der skal være to typer af springbrædder til rådighed under konkurrencen - en hård og en blød udgave. Gymnasten må frit vælge type/model.

Sikkerhedskrave

Der kræves anvendelse af en sikkerhedskrave rundt om springbrættet ved rondat- eller Yurchenko spring. Sikkerhedskraven skal følge springbrættets overflade og fylde 15 cm til hver side og 30 cm i bagenden af springbrættet.

Rondatmåtte

Placeres foran springbrættet og bruges for at beskytte hænderne ved Yurchenko spring i spring på hest. Længde: 120 cm, bredde: 100 cm og tykkelse: 3 cm.

Magnesium

Spredning af magnesia på springgulvet i øvelser på gulv er ikke tilladt. Dog er det tilladt ved f.eks. svære akrobatiske serier at sætte et kryds på gulvet. Der skal være en lav magnesiumbeholder til rådighed, som gymnasterne kan træde op i før øvelsen starter.

Ved præparering af barre og reck er overdrevet brug af magnesia ikke tilladt.

Hallen

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

Redskabsnormer til trinkonkurrencer

Ifølge det Danske Trin System, skal alle de nævnte redskabsopstillinger være til rådighed ved alle konkurrencer, og den arrangerende klub skal stille en person til rådighed ved hesten til at hjælpe trænerne med de mange forskellige opstillinger både under opvarmningen og i konkurrencen.

<i>Gulv</i>	Almindeligt 12x12 m fjedrende gulv (samlet størrelse 14x14 m)
<i>Bensving</i>	1) Svamp (paddehat). 2) Hest uden bøjler på gulv (uden ben). 3) Hest med bøjler - som i givet fald kan afmonteres.
<i>Ringe</i>	Tykkede måtter til at reducere højden for små gymnaster.
<i>Hest</i>	Tilløbsbane til de forskellige springopstillinger (hest/podie/tyk måtte).
<i>Barre</i>	Almindelig parallel barre – og evt. en ekstra lav barre til små gymnaster, der kører lave trin.
<i>Reck</i>	1) Almindelig reck med mulighed for at lande til stå på rimeligt faste landingsmåtter og med mulighed for at lægge ekstra måtter ind. 2) Glat strop-reck med plintkasser ell. lign. som træneren kan stå på.
<i>Special øvelser</i>	Udføres på gulv måtte, og der skal være håndstands bøjler til stede. Håndstandsbojlerne må max. have en højde på 20 cm målt fra overkant af gulvmåtte til øverste punkt af håndtagene.

2.2 Aldersbestemmelser

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

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

I en Junior konkurrence i løbet af efteråret vil man således kunne opleve en gymnast der fylder 15 i løbet af efteråret samtidig med en gymnast på 14 år der fylder 15 i løbet af foråret.

Konkurrence/niveau	Alder
Junior	Fra 15 år
Senior	Fra 18 år

Ved deltagelse i DM/hold for seniorer skal gymnasten mindst fylde 15 år i konkurrenceåret eller være ældre for at kunne deltage på holdet.

Ved DM, JM og SM for seniorer (individuelt) må juniorgymnaster, der fylder 17 eller 18 år i konkurrenceåret, stille op – men fraskriver sig dermed retten til at stille op i juniormesterskaberne.

2.3 Påklædning

- Påklædning* Gymnasten stiller ved individuelle konkurrencer op i trikot og benvingsbukser i alle redskaber undtagen gulvøvelse, spring på hest og specialøvelse, hvor der benyttes shorts.
- I trin 1-3 kan en tætsiddende undertrøje bruges i stedet for trikot.
- I holdkonkurrencer stiller holdet op i ens trikot, shorts og benvingsbukser.
- Der fratrækkes 1,0 point fra holdets samlede score, hvis in 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 arrangør af alle konkurrencer under GymDanmark i samarbejde med den arrangerende forening.

Konkurrencer 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, så tilmeldes de som et separat "hold", hvor der angives "række" og et holdnavn = "Individuelle".

3.3 Medaljer

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

Ved regionale trimesterskaber for trin 4-6 og 7-8 samt regionale Challenge konkurrencer for trin 4-6 uddeles All-Around medaljer.

Ved nationale trimesterskaber for trin 4-6 og 7-8 uddeles fuldt medaljesæt (1 AA og 7 redskaber).

Ved både regionale og nationale Junior- og Senior mesterskaber samt Perfect-10 konkurrencer uddeles fuldt medaljesæt (1 AA og 6 redskaber).

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

Trin	Bronze	Sølv	Guld
1	Under 28 point	28 op til 32 point	32 point eller højere
2	Under 33 point	33 op til 39 point	39 point eller højere
3	Under 38 point	38 op til 47 point	47 point eller højere

3.4 Holdsammensætning

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 Senior gælder holdsammensætningen 8-4-3, hvor holdes kan bestå af op til 8 gymnaster, 4 gymnaster kan stille op for holdet i hvert redskab, og de 3 højeste karakterer for de 4 gymnaster tæller til holdkarakteren.

For øvrige hold gælder sammensætningen 6-6-3.

3.5 Beståelse

Et trin kan bestås ved at opfylde beståelseskrav for det pågældende trin. Beståelseskravet er summen af karaktererne i de 6 redskaber plus karakteren for specialøvelsen.

Det er ikke et krav at gymnasten skal bestå et trin for at kunne gå videre. Beståelseskravene er udelukkende vejledende for træneren.

Trin	Beståelseskrav
1	27,00 point
2	31,50 point
3	37,50 point
4	44,80 point
5	51,20 point
6	56,00 point
7	61,00 point
8	63,00 point

Se i øvrigt Trin reglementet på GymDanmarks hjemmeside

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 afholdes der hvert år følgende typer af konkurrencer i mandlig IdrætsGymnastik (MIG):

Nationale konkurrencer

DM Senior, individuelt	FIG Code of Points
DM Junior, individuelt	FIG Code of Points
DM Senior, hold	FIG Code of Points
DM Junior, hold	FIG Code of Points
"Perfect 10" for Trin 7-8, Junior, Senior	Se specielle regler under 4.2.
Forbundsmesterskab Trin 7-8, individuelt + hold	DK Trinsystem inkl. specialøvelse
Forbundsmesterskab Trin 4-6, individuelt + hold	DK Trinsystem inkl. specialøvelse
Danmarks Cup, Trin 4-6, individuelt	DK Trinsystem inkl. specialøvelse

Regionale konkurrencer

JM/SM Senior, individuelt + hold	FIG Code of Points
JM/SM Junior, individuelt + hold	FIG Code of Points
JM/SM Trin 7-8, individuelt + Hold	DK Trinsystem inkl. specialøvelse
JM/SM Trin 4-6, individuelt + Hold	DK Trinsystem inkl. specialøvelse
Vest/Øst Challenge Trin 4-6, individuelt + hold	DK Trinsystem inkl. specialøvelse
Vest/Øst Beståelseskonkurrence Trin 4-6	DK Trinsystem inkl. specialøvelse
JM/SM Challenge 1 & 2 Trin 1-3, individuelt	DK Trinsystem inkl. specialøvelse

Øvrige konkurrencer

Der er mulighed for afholdelse af en Masters konkurrence på både regionalt og nationalt plan. Konkurrencerne afholdes jævnfør Bedømmelsesreglement for Masters, der findes på GymDanmarks hjemmeside. Se link i kapitel 1.3.

4.2 Specielle regler per konkurrence

Trin konkurrencer

Der konkurreres i trin-systemet inklusive specialøvelser.
Specialøvelser indgår også i hold-karakteren.

Challenge

Almindelig individuel konkurrence i DK Trinsystem inklusive specialøvelse.

"Perfect 10"

Konkurrencen afholdes for Trin 7-8 uden specialøvelse samt for 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 60,0.

5 Dommere

5.1 Udpegning

Komitéen 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.

5.2 Påklædning

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

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

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.

Trindommerkurser

E-dommerkursus

Dette kursus henvender sig til nye dommere. Formålet med kurset er at lære de grundlæggende fradragsregler. Der vil være et fokus på trin 1-6 i samtlige seks redskaber og specialøvelserne. Kursisten vil efter afslutning på kurset kunne fungere som 2. dommer ved de regionale og nationale konkurrencer hvor trinsystemet anvendes.

D-dommerkursus

Dette kursus henvender sig til rutinerede dommere og trænere. Formålet med kurset er at lære at udregne D-scoren for trin 7 og 8. Der vil være fokus på at notere de rigtige momenter ved anvendelse af "bogstav", "elementgruppe" og "tegn". Kursisten vil efter afslutningen på kurset kunne fungere som D-dommer ved de regionale og nationale konkurrencer, hvor trinsystemet anvendes.

Nationale dommerkurser i FIG's CoP

Kurset henvender sig til både nye og erfarne dommere. Formålet med kurset er at uddanne dommere til at kunne bedømme nationale konkurrencer i FIG's Code of Points. Kurset afholdes fælles for E-dommere og D-dommere og afsluttes med eksamen i henholdsvis E og D. Kursisten kan vælge om vedkommende vil eksamineres i begge dele eller kun i E-dommer delen.

D-dommer delen

Gennemgang af krav til øvelsesopbygning. Eksamen i krav til øvelsesopbygning, momentgenkendelse og praktisk D-bedømmelse samt praktisk E-bedømmelse.

E-dommer delen

Gennemgang af fradragsregler. Eksamen i fradragsregler samt praktisk E-bedømmelse.

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.