

REDSKABSREGULATIV

TEAMGYM

GÆLDENDE FRA SÆSON 2025/2026



*Version 1.1
2025*

*Af Komitéen for TeamGym (KTG)
© Copyright GymDanmark, Danmarks Gymnastik Forbund*

INDHOLDSFORTEGNELSE

1	ASPIRANTRÆKKEN	3
1.1	RYTME	3
1.2	BANE.....	3
1.2.1	Landingsområde	3
1.2.2	Airtrack	3
1.3	TRAMPET	4
1.3.1	Landingsområde	4
1.3.2	Trampetter.....	4
1.3.3	Skumplint	4
2	REGIONSRÆKKEN	5
2.1	RYTME	5
2.2	BANE.....	6
2.2.1	Landingsområde	6
2.2.2	Sikkerhedsområde.....	6
2.2.3	Fiberbane	6
2.2.4	Tilløbsbane	6
2.3	TRAMPET	7
2.3.1	Landingsområdet	7
2.3.2	Trampetter.....	7
2.3.3	Springbord.....	7
2.3.4	Tilløbsmåtter.....	7
3	DANMARKSSERIEN OG LIGA	8
3.1	RYTME	8
3.2	BANE.....	9
3.2.1	Landingsområde	9
3.2.2	Sikkerhedsområde.....	9
3.2.3	Fiberbane	9
3.2.4	Tilløbsbane	9
3.3	TRAMPET	10
3.3.1	Landingsområdet	10
3.3.2	Trampetter.....	10
3.3.3	Springbord.....	10
3.3.4	Tilløbsmåtter.....	10

1 ASPIRANTRÆKKEN

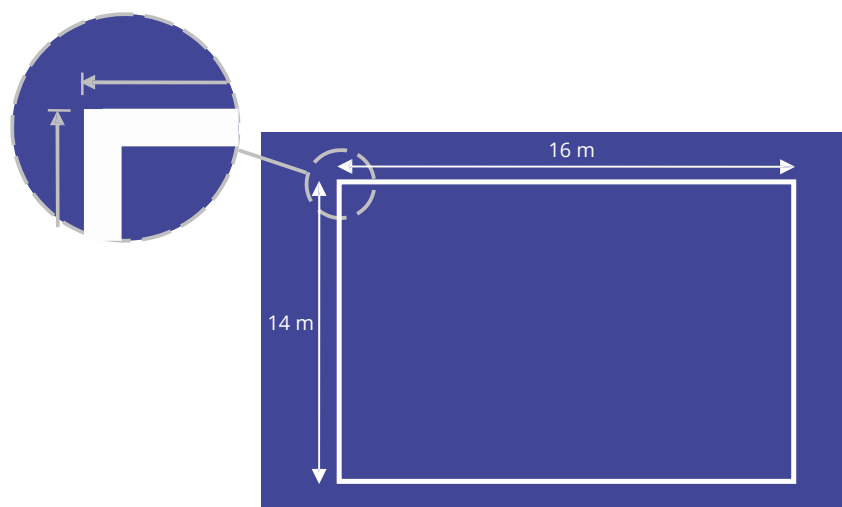
1.1 RYTME

Størrelsen på rytmegulvet er 14 x 16 meter og skal afmærkes med tape på gulvet.

Rytmegulvet **kan** bestå af måtter i 30-35 mm (± 2 mm). Måtterne skal være i ens neutral farve og være forsvarligt sammensat.

Kanten af rytmegulvet (det areal der må benyttes) skal være tydeligt afmærket med 5 cm bred velcro. Denne kant skal anses som værende en del af rytmegulvets samlede areal.

Gulvet skal placeres så det ikke skal flyttes under en konkurrence.



1.2 BANE

1.2.1 LANDINGSOMRÅDE

Landingsområdet udgøres af to dele:

- En nedspringsmåtte der skal være 3 meter bred, 7 meter lang og 32 (± 2 cm) høj og
- Airtrackens sidste del, der er 4 meter lang og 2,8 meter bred

Hvis der i området lige bag landingsområdet findes farlige strukturer som stolper, vægge, trapper eller lignende skal det afskærmes.

Crashmåtte (200 x 400 x 10 cm) er til rådighed som valgfri mulighed.

1.2.2 AIRTRACK

Skal være 15 meter lang, 2,8 meter bred og 32 (± 2 cm) høj. Lufttrykket i airtracken skal være mellem 50 og 55 mbar.

Der markeres med 20 cm lange tværgående striber (i kontrastfarve) på hver sin side af banen, ved afstande 3, 5 og 10 meter til nedspringsmåtten.

Overgangen mellem airtrack og landingsmåtte skal samles med flextube.

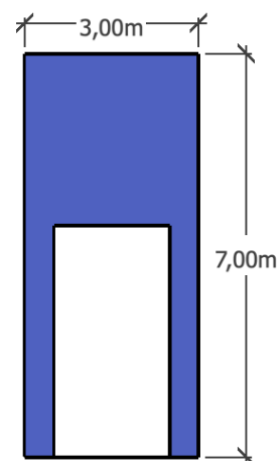
1.3 TRAMPET

1.3.1 LANDINGSOMRÅDE

Landingsområdet udgøres af en nedspringsmåtte der skal være 3 meter bred, 7 meter lang og 32 (± 2 cm) høj.

Hvis der i området lige bag landingsområdet findes farlige strukturer som stolper, vægge, trapper eller lignende skal det afskærmes.

Crashmåtte (200 x 400 x 10 cm) er til rådighed som valgfri mulighed.



1.3.2 TRAMPETTER

Trampettens mål er ca. 1,25 x 1,25 meter (udvendige mål) og bør være forsynet med skridsikre pladefødder.

Der vil være 3 stævnetrampetter til rådighed:

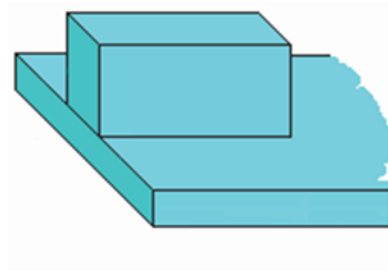
- 1 trampet med 28 fjedre og højden 16 cm ved forkant og 55 cm ved bagkant (børnetrampet)
- 1 trampet med 28 fjedre og højden 25 cm ved forkant og indstillelig bagkant
- 1 trampet med 32 fjedre og højden 25 cm ved forkant og indstillelig bagkant

Det enkelte hold må medbringe egen trampolin, hvis dette foretrækkes.



1.3.3 SKUMLINT

Størrelsen på skumplinten er 70 x 80 x 130 cm. Den skal ligge ovenpå landingsmåtten og må vendes frit - dog ikke på højkant af sikkerhedsmæssige grunde.



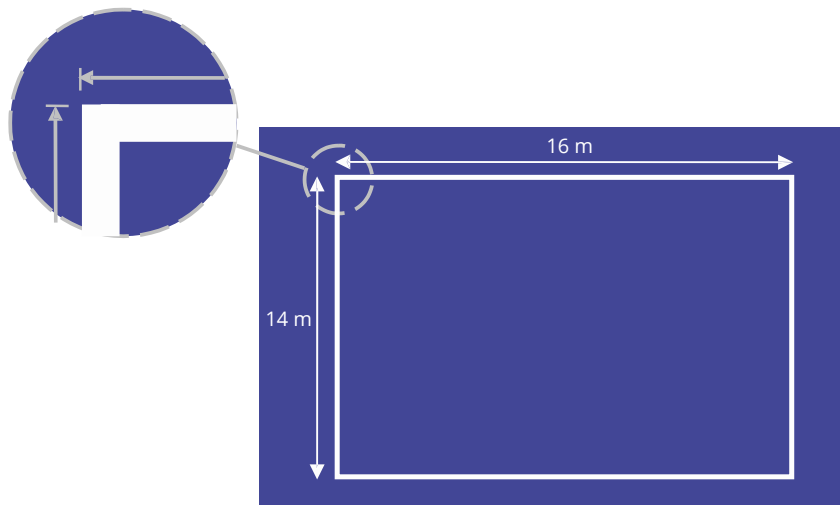
2 REGIONSRÆKKEN

2.1 RYTME

Størrelsen på rytmegulvet er 14 x 16 meter og skal bestå af måtter i 30-35 mm (± 2 mm). Måtterne skal være i ens neutral farve og være forsvarligt sammensat.

Kanten af rytmegulvet (det areal der må benyttes) skal være tydeligt afmærket med 5 cm bred velcro. Denne kant skal anses som værende en del af rytmegulvets samlede areal.

Gulvet skal placeres så det ikke skal flyttes under en konkurrence.



2.2 BANE

2.2.1 LANDINGSOMRÅDE

Landingsområdet skal være 3 meter bredt, 7 meter langt og 32 cm (± 2 cm) højt. Velcrostykket der forbinder fiberbanen og landingsmåtten, er en del af landingsområdet.

Hvis der i området lige bag landingsområdet findes farlige strukturer som stolper, vægge, trapper eller lignende skal det afskærmes.

Crashmåtte (200 x 400 x 10 cm) er til rådighed som valgfri mulighed.

2.2.2 AIRTRACK

Skal være 15 meter lang, 2,8 meter bred og 32 (± 2 cm) høj. Lufttrykket i airtracken skal være mellem 55 og 60 mbar.

Der markeres med 20 cm lange tværgående striber (i kontrastfarve) på hver sin side af banen, ved afstande 3, 5 og 10 meter til nedspringsmåtten.

Overgangen mellem airtrack og landingsmåtte skal samles med flextube.

2.2.3 TILLØBSBANE

Tilløbsbanen skal være 16 meter lang, 1 meter bred og 32 cm (± 2 cm) høj.

Tilløbsbanen skal være monteret fast til fiberbanen, så der ikke opstår revner, og have et målebånd, der viser afstanden til landingsområdets start, i halve meter.

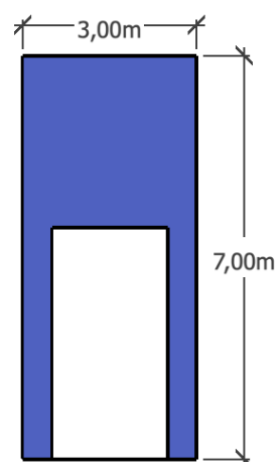
2.3 TRAMPET

2.3.1 LANDINGSOMRÅDET

Landingsområdet skal være 3 meter bredt, 7 meter langt og 32 cm ($\pm$ 2 cm) højt.

Hvis der i området lige bag landingsområdet findes farlige strukturer som stolper, vægge, trapper eller lignende skal det afskærmes.

Crashmåtte (200 x 400 x 10 cm) er til rådighed som valgfri mulighed.



2.3.2 TRAMPETTER

Trampetternes mål er ca. 1,25 x 1,25 meter (udvendigt mål) og bør være forsynet med skridsikre pladefødder.

Der vil være fire stævnetrampetter til rådighed, som vil have en fast højde (målt på forkant) på 25 cm. Det er tilladt at justere på højden af bagkanten:

- 1 trampet med 28 fjedre og højden 16 cm ved forkant og 55 cm ved bagkant (børnetrampet)
- 1 trampet med 28 fjedre
- 1 trampet med 32 fjedre
- 1 trampet med 36 fjedre

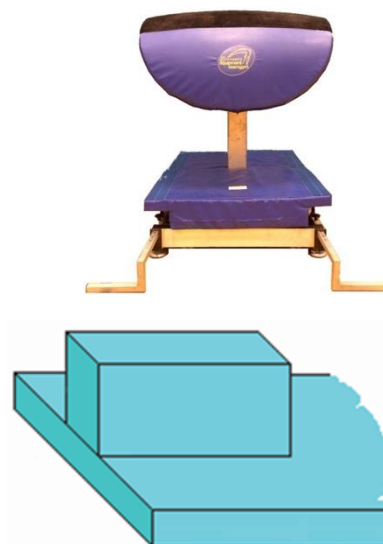


Det enkelte hold må medbringe egen trampolin, hvis dette foretrækkes.

2.3.3 SPRINGBORD

Der kan anvendes internationalt springbord (pegasus) eller skumplint.

- **Pegasus:** må max. have en højde på 165 cm.
- **Skumplint:** størrelsen på skumplinten er 70 x 80 x 120 cm. Den skal ligge ovenpå landingsmåtten og må vendes frit - dog ikke på højkant af sikkerhedsmæssige grunde.



2.3.4 TILLØBSMÅTTER

Det er obligatorisk at benytte tilløbsmåtterne. Tilløbsmåtten har en længde på 25 meter ($\pm$ 20 cm), starter fra kanten af trampetten og er begrænset af en skumklods.

Et målebånd vil vise afstanden fra kanten af landingsmåtten.

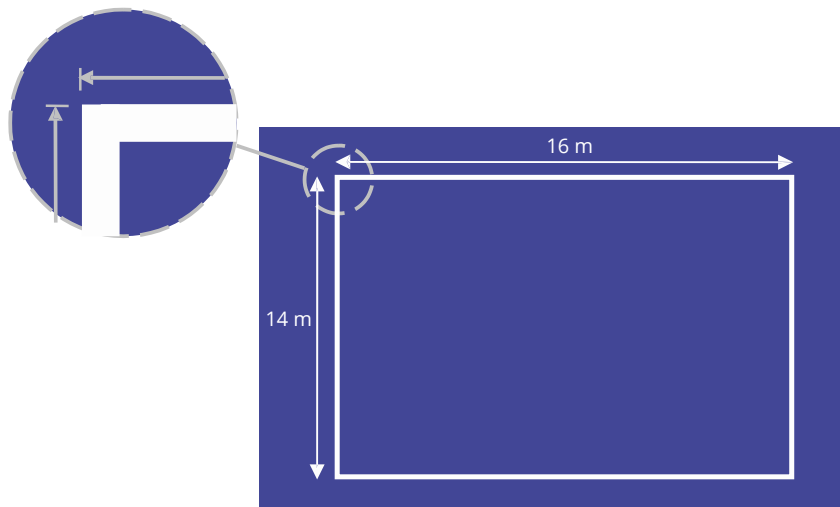
3 DANMARKSSERIEN OG LIGA

3.1 RYTME

Størrelsen på rytmegulvet er 14 x 16 meter og skal bestå af måtter i 30-35 mm (± 2 mm). Måtterne skal være i ens neutral farve og være forsvarligt sammensat.

Kanten af rytmegulvet (det areal der må benyttes) skal være tydeligt afmærket med 5 cm bred velcro. Denne kant skal anses som værende en del af rytmegulvets samlede areal.

Gulvet skal placeres så det ikke skal flyttes under en konkurrence.



3.2 BANE

3.2.1 LANDINGSOMRÅDE

Landingsområdet skal være 3 meter bredt, 7 meter langt og 32 cm (± 2 cm) højt. Velcrostykket der forbinder fiberbanen og landingsmåtten, er en del af landingsområdet.

Hvis der i området lige bag landingsområdet findes farlige strukturer som stolper, vægge, trapper eller lignende skal det afskærmes.

Crashmåtte (200 x 400 x 10 cm) er til rådighed som valgfri mulighed.

3.2.2 SIKKERHEDSOMRÅDE

Sikkerhedsområdet skal bestå af 0,5 meter brede måtter, monteret fast til fiberbanens sidste 4 meter på hver side, og være i samme højde som fiberbanen.

3.2.3 FIBERBANE

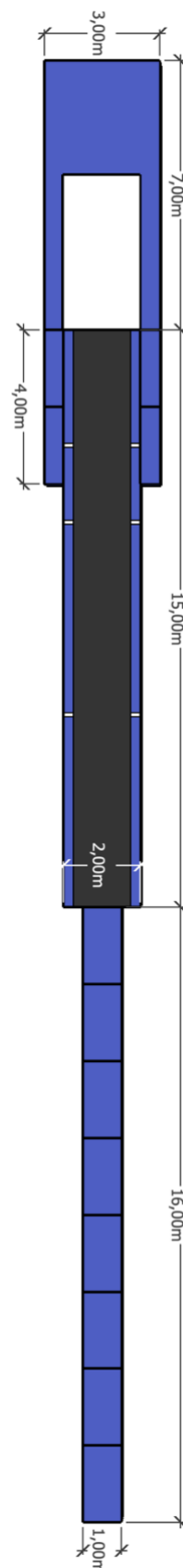
Fiberbanen skal være 15 meter lang, 2 meter bred og 32 cm (± 2 cm) høj.

Der skal markeres med 20 cm lange tværgående striber (i kontrastfarve) på hver side af banen ved afstande 3, 5 og 10 meter til landingsområdet.

3.2.4 TILLØBSBANE

Tilløbsbanen skal være 16 meter lang, 1 meter bred og 32 cm (± 2 cm) høj.

Tilløbsbanen skal være monteret fast til fiberbanen, så der ikke opstår revner, og have et målebånd, der viser afstanden til landingsområdets start, i halve meter.



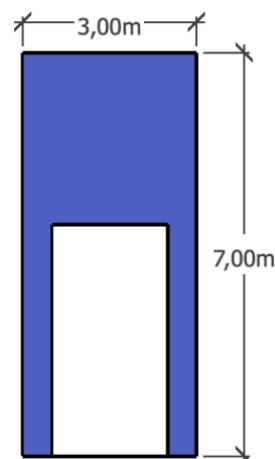
3.3 TRAMPET

3.3.1 LANDINGSOMRÅDET

Landingsområdet skal være 3 meter bredt, 7 meter langt og 32 cm ($\pm$ 2 cm) højt.

Hvis der i området lige bag landingsområdet findes farlige strukturer som stolper, vægge, trapper eller lignende skal det afskærmes.

Crashmåtte (200 x 400 x 10 cm) er til rådighed som valgfri mulighed.



3.3.2 TRAMPETTER

Trampetternes mål er ca. 1,25 x 1,25 meter (udvendigt mål) og bør være forsynet med skridsikre pladefødder.

Der vil være fire stævnetrampetter til rådighed, som vil have en fast højde (målt på forkant) på 25 cm. Det er tilladt at justere på højden af bagkanten:

- 1 trampet med 28 fjedre
- 1 trampet med 32 fjedre
- 1 trampet med 36 fjedre
- 1 trampet med 40 fjedre



Det enkelte hold må medbringe egen trampolin, hvis dette foretrækkes.

3.3.3 SPRINGBORD

Der kan anvendes kun internationalt springbord (pegasus). Det må max. have en højde på 165 cm.

3.3.4 TILLØBSMÅTTER

Det er obligatorisk at benytte tilløbsmåtterne. Tilløbsmåtten har en længde på 25 meter ($\pm$ 20 cm), starter fra kanten af trampetten og er begrænset af en skumklods.

Et målebånd vil vise afstanden fra kanten af landingsmåtten.

