

Kvindelig Idrætsgymnastiks Reglementsgruppe

Newsletter nr. 1 2026

Kære klubber og trænere,

Vi vil gerne orientere om en række ændringer i Youth-reglementet samt praktiske forhold ved konkurrencer. Vi opfordrer alle klubber og trænere til at gøre sig bekendt med ændringerne, så gymnasterne forberedes efter de gældende regler.

Ændring på Hest

Der er foretaget en ændring i forhold til All-Around (AA):

- 1. spring tæller nu med i AA-karakteren.
- Hvis gymnasten vælger at udføre et 2. spring, skal dette være et obligatorisk Yurchenko (med eller uden salto).
- Ved udførelse af dette 2. spring er det muligt at opnå disciplinplacering.

Ved konkurrencer skal følgende være til rådighed til spring over hest:

- FIG-godkendte springbræt
 - Et blødt springbræt
 - Et hårdt springbræt
- Målebånd
- Yurchenko sikkerhedsmåtte + araberspring måtte til Yurchenko

Opvarmning på spring over hest for Trin 4-6

- Trin 4–6 gymnaster får 6 opvarmningsspring, hvis de skal også spring yurchenko (ellers får de kun 3 opvarmningsspring).
 - Gymnasten må vælge hvor mange af deres 6 opvarmningsspring er brugt på hver springtype (f.eks. 2 overslag + 4 yurchenko eller 3-3, osv.)

Ændringer i barre og bom

Der er ligeledes foretaget justeringer i reglementet for barre og bom. Disse fremgår af den opdaterede version af Youth-reglementet.

Ændring af barrehøjde ved konkurrence

Hvis en gymnast har behov for at få hævet barrestangen, gælder følgende:

- Klubben skal informere konkurrencens overdommer senest 2 dage før konkurrencen.
- I konkurrencen vil de gymnaster, der skal have hævet barren:
 - varme op som de sidste
 - konkurrere som de første

Tidsregler:

- 1 gymnast: **100 sekunder** fra slut af opvarmning til konkurrence
- 2 gymnaster: **50 sekunder**
- 3 gymnaster: **ingen ekstra tillægstid**

Opvarmning på gulv for CoP gymnaster.

- Ved 3 gymnaster eller færre på et hold gives 1,5 minuts opvarmning

Har I spørgsmål til ændringerne, er I meget velkomne til at kontakte os.