

# Håndbog i Kvindelig IdrætsGymnastik

*Opdateret april 2026*

***Note angående revision februar 2025 af Håndbogen.***

Efter feedback præmieres holdkonkurrencer nu igen som tidligere med medaljer til hver af gymnasterne i de bedst placerede hold.

BEMÆRK: Kapitel 3.2: Ved manglende tilmelding af dommere til KIG konkurrencer indenfor den generelle tilmeldingsfrist vil foreningen ikke få lov at stille op til konkurrencen.

Grundet stort antal deltagere til Trin 4 konkurrencer opdeles Trin 4 efter alder i 2 grupper:  
Aldersgruppe 1 for gymnaster der fylder op til 11 år i året for konkurrencen og  
Aldersgruppe 2 for gymnaster der fylder 12 eller mere i året for konkurrencen.

Præcisering af at 1 gymnast eller 1 hold i en række / trin ikke er en konkurrence og derfor ingen medalje(r) ved forbundsmesterskaber.

*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.....  | 6  |
| 3   | Konkurrencebestemmelser .....  | 7  |
| 3.1 | Afholdelse .....   | 7  |
| 3.2 | Tilmelding .....   | 7  |
| 3.3 | Medaljer.....  | 8  |
| 3.4 | Hold sammensætning.....  | 8  |
| 3.5 | Beståelse .....  | 10 |
| 3.6 | Klager .....   | 12 |
| 4   | Konkurrencer.....  | 13 |
| 4.1 | Hvilke konkurrencer .....  | 13 |
| 4.2 | Specielle regler per konkurrence .....   | 14 |
| 5   | Dommere .....  | 15 |
| 5.1 | Udpegning .....  | 15 |
| 5.2 | Påklædning.....  | 15 |
| 5.3 | Afregning .....  | 16 |
| 5.4 | Uddannelse .....   | 16 |
| 5.5 | Vedligeholdelse af dommeruddannelse .....  | 17 |
| 6   | Diverse .....  | 18 |
| 6.1 | World Gymnastics (FIG) kurser og European Gymnastics træningslejr/kursus (KIG/MIG) ..... | 18 |
| 6.2 | Dispensation.....  | 18 |

# 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](mailto:ig@gymdanmark.dk).

KIG reglementgruppen kan kontaktes på mail [ig-kig-reglement@gymdanmark.dk](mailto:ig-kig-reglement@gymdanmark.dk).

## 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                               | <a href="https://gymdanmark.dk/kalender/?disciplin_type=idraetsgymnastik">https://gymdanmark.dk/kalender/?disciplin_type=idraetsgymnastik</a>   |
| Udgiftsbilag er nu Acubiz                   | <a href="https://gymdanmark.dk/forbund/retningslinjer/refusion-af-udlaeg/">https://gymdanmark.dk/forbund/retningslinjer/refusion-af-udlaeg/</a>   |
| World Gymnastics (FIG)                      | <a href="https://www.gymnastics.sport/site/">https://www.gymnastics.sport/site/</a>   |
| European Gymnastics                         | <a href="https://www.europeangymnastics.com/">https://www.europeangymnastics.com/</a>   |
| Danmarks Idrætsforbunds regler for medaljer | <a href="https://www.dif.dk/media/xhclebqx/lovregulativ-vi.pdf">https://www.dif.dk/media/xhclebqx/lovregulativ-vi.pdf</a>   |
| GymDanmarks Fælles konkurrencebestemmelser  | <a href="https://gymdanmark.dk/wp-content/uploads/2025/12/2016_Faelles-konkurrencebestemmelser.pdf">https://gymdanmark.dk/wp-content/uploads/2025/12/2016_Faelles-konkurrencebestemmelser.pdf</a> |
|   |   |
|   |   |

## 2 Teknisk reglement

### 2.1 Redskabsnormer

For generelle regler for redskabsnormer henvises til World Gymnastics "Apparatus Norms", som kan findes her <https://www.gymnastics.sport/site/rules/>

#### **Specielt for KIG:**

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 D momenter eller sværere for Senior må der benyttes en 10 cm. blød landingsmåtte. 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

***Vi følger World Gymnastics (FIGs) regler for aldersbestemmelse jævnfør deres Technical Regulations.***

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

Til en konkurrence i foråret vil en gymnast der allerede er fyldt 13 inden konkurrencen være i samme aldersgruppe som en gymnast der først fylder 13 i løbet af efteråret.

| 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 gymnastikdragt med eller uden ærmer eller i en heldragt (gymnastikdragt med ærmer og ben).

I holdkonkurrencer stiller holdet op i ens gymnastikdragt eller heldragt. Dragterne skal udover udseende være ens med hensyn til ærmer og ben.

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.

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

Information om konkurrenceafholdelse er under revision.

### 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***

De kombinerede Hold- og Individuelle konkurrencer er i GymDanmarks kalender oprettet som 2 konkurrencer, hvoraf det af titlen fremgår om det er Hold-delen eller den Individuelle del. En gymnast skal tilmeldes enten som en del af et hold eller som individuel gymnast.

#### ***Tilmelding af dommere***

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

| <b>Individuelle konkurrencer</b> |           |
|----------------------------------|-----------|
| 1-6 gymnaster                    | 1 dommer  |
| 7-12 gymnaster                   | 2 dommere |
| 13-18 gymnaster                  | 3 dommere |
| >18 gymnaster                    | 4 dommere |

| <b>Hold konkurrencer</b>                            |
|---|
| 1 dommer pr. deltagende hold – dog maks. 4 dommere. |

*Af hensyn til at kunne planlægge i god tid skal Dommere også tilmeldes jævnt før tilmeldingsfristerne på den enkelte konkurrence.*

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

*Hvis ikke der tilmeldes det korrekte antal dommere, **VIL** komiteen udelukke foreningen fra den pågældende konkurrence.*

*Ved Trin 1-3 konkurrencer er det ikke et krav at dommerne er uddannede, men der forventes et rimeligt kendskab til gymnastik og øvelserne.*

### 3.3 Medaljer

Som udgangspunkt følges Danmarks Idrætsforbunds og GymDanmarks regler vedrørende konkurrencer og medaljer. Se links i kapitel 1.3.

Hvis der til et forbundsmesterskab i en række eller et trin kun er 1 gymnast eller 1 hold er der ingen konkurrence og derfor ingen medalje(r). Dette gælder ikke ved regionale konkurrencer.

Ved holdkonkurrencer uddeles medaljer til hver af gymnasterne på de 3 bedst placerede hold.

Ved regionale trimesterskaber for trin 4-6 uddeles fuldt medaljesæt (1 All-Around + 4 redskaber).

Ved nationale trimesterskaber for trin 4-6 uddeles fuldt medaljesæt (1 All-Around + 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    |

Gymnasterne og deres forældre kan printe diplomer via GymScore.

### 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 samtlige holdkonkurrencer i KIG undtagen Senior og Junior CoP 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.

For holdkonkurrencer for Senior og Junior CoP gælder holdsammensætningen 6-4-3. Til DM Senior CoP må holdet fyldes op med Junior og Senior DMC gymnaster, men de skal stille op som Senior CoP og vil blive bedømt sådan.

## 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     | Krav om at rykke op i næste halvseson |
|------|---------------|----------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| 1-3  | 6 år          | Ingen                | Ingen (træners vurdering)  | Ingen                                 |
| 4    | 7 år          | Ingen                | 30 point AA i Trin 4 (75%) | 34 point i AA                         |
| 5    | 7 år          | 30 point AA i Trin 4 | 31 point AA i Trin 5 (78%) | 34 point i AA                         |
| 6    | 7 år          | 31 point AA i Trin 5 | 32 point AA i Trin 6 (80%) | 35 point i AA                         |

*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 at have bestået et trin, er det tilladt at blive på det pågældende trin så længe det ønskes med mindre man har bestået med så mange point som skrevet i tabellen ovenfor i "Krav om at rykke op i den næste halvseson" (efterårssæson eller forårssæson).

### 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           |

Juniorer, 14-15 år, kan rykke op til Junior DMC uden at bestå Trin 6.

## 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 |

## Krav for at rykke fra Youth Modifieret CoP til Junior CoP

- 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
  - Opfyldt 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

Evaluerings: 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](mailto:mib@gymdanmark.dk) og Landstræner Bernadett Balazs på [ditti.denmark@gmail.com](mailto:ditti.denmark@gmail.com).

### 3.6 Klager

Jf. art. 2.2 i World Gymnastics (FIG) CoP er følgende klageprocedurer ved Senior og Junior 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, indtil næste gymnast i redskabet har afsluttet sin øvelse, indgives klage til D1-dommeren i det pågældende redskab. Der kan kun klages over egne gymnasters D-score. En klage over D-scoren for den sidste gymnast i en rotation kan afleveres indtil 2 minutter efter scoren er offentliggjort.

Hvert dommerpanel får en tablet med kamera indbygget. D1 eller en frivillig udpeget af værtsforeningen 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 for redskabet før (i olympisk rækkefølge) 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.

Videoptagelser af juniorer slettes umiddelbart efter konkurrencen.

Videoptagelser af seniorer kan blive gemt til fremtidig dommer uddannelse.

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

#### Regionale konkurrencer

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
| JM/SM Senior, individuelt + hold                     | World Gymnastics Code of Points |
| JM/SM Junior, individuelt + hold                     | World Gymnastics Code of Points |
| JM/SM Youth, individuelt + hold                      | CoP Modificeret                 |
| 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, individuelt | DK Trinsystem                   |
| JM/SM Challenge 1 & 2 Trin 1-3, individuelt          | DK Trinsystem                   |

\* Grundet stort antal deltagere er Trin 4 opdelt i 2 aldersgrupper: Op til og med 11 år i året for konkurrencen samt 12 og ældre i året for konkurrencen.

#### 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:

<https://gymdanmark.dk/wp-content/uploads/2025/10/Det-Danske-Trinsystem-RETTET.pdf>

Se desuden: <https://gymdanmark.dk/wp-content/uploads/2025/10/Original-amerikansk-obligatorisk-bog-okt.-2025.pdf>

### Challenge

Almindelig individuel + hold konkurrence i DK Trinsystem.

#### ”Perfect 10”

Se regelsættet på [https://gymdanmark.dk/wp-content/uploads/2025/11/Perfect-10-Reglement\\_KIGogMIG\\_20251106.pdf](https://gymdanmark.dk/wp-content/uploads/2025/11/Perfect-10-Reglement_KIGogMIG_20251106.pdf)

## 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.

Til samtlige Senior CoP konkurrence vil en af dommerne blive udpeget til at være konkurrencens overdommer i forhold til klager og anden administration.

### 5.2 Påklædning

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

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

Ved internationale konkurrencer gælder World Gymnastics Code of Points instrukser angående påklædning.

## 5.3 Afregning

Dommere afregnes med 200 kr. i godtgørelse pr. konkurrence, dog max. 400 kr. pr. dag.

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

Udgifter til transport til og fra konkurrencestedet indrapporteres ved brug af app'en Acubiz, se link i kapitel 1.3. Ved samkørsel med gymnaster betaler Komitéen den andel af udgifterne til transporten, som antallet af dommere i bilen udgør.

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](http://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

GymDanmark udbyder ikke dommerkurser til Trin 1-3.

Ved Trin 1-3 konkurrencer er det ikke et krav at dommere er uddannede, men der forventes et rimeligt kendskab til gymnastik og øvelserne.

Minimumsalder 16 år.

### Trin 4-6

Kurset anbefales til forældre eller unge gymnaster/trænere (minimum 15 år), 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 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.

## 5.5 Vedligeholdelse af dommeruddannelse

For dommere i trinsystemets trin 4-6 gælder det, at man skal dømme tre konkurrencedage pr. år. Dette for at sikre kvalitet i bedømmelserne.

Antallet af dømte konkurrencer regnes ud fra datoen for dommeruddannelsens prøve.

Konkurrencer bedømt som Stjernerdommer tæller også som en dømt konkurrence.

Bemærk at man opfylder to ud af tre dages bedømmelseskrav ved at dømme en konkurrence som strækker sig over både lørdag og søndag.

Dømmer man ikke ovenstående antal konkurrencedage pr. år, kan man ikke fortsætte som dommer året efter, medmindre en dispensation godkendes.

## 6 Diverse

### 6.1 World Gymnastics (FIG) kurser og European Gymnastics træningslejr/kursus (KIG/MIG)

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

Der er hvert år flere muligheder for at deltage i forskellige træningslejre og kurser.

En af disse er en EG træningslejr af 10 dages varighed i sommerferien, som afholdes separat for KIG og MIG i forlængelse af hinanden.

På alle lejre og kurser skal både gymnaster og trænere kunne begå sig på engelsk på et vist niveau.

EG træningslejren 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 EG, hvis et land ønsker at sende mere end to gymnaster eller trænere af sted.

Som udgangspunkt er det – medmindre 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 skal sendes til Sportskonsulent Michele Blomsterberg Hansen på [mib@gymdanmark.dk](mailto:mib@gymdanmark.dk) og Komitéen på mail [ig@gymdanmark.dk](mailto:ig@gymdanmark.dk) senest 1 uge efter GymDanmark offentliggør direktiverne.

Den motiverede ansøgning skal indeholde følgende:

- Hvorfor denne træningslejr gavner netop din klub og din klubs udvikling
- Hvilke trænere I ønsker skal deltage
- Hvilke gymnaster I ønsker skal deltage

### 6.2 Dispensation

Alle spørgsmål om dispensation skal sendes til KIGs reglementsgruppe på mail [ig-kig-reglement@gymdanmark.dk](mailto:ig-kig-reglement@gymdanmark.dk).