

Håndbog i Mandlig IdrætsGymnastik

Opdateret april 2026

Note angående revision april 2026 af Håndbogen.

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

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.....	7
3	Konkurrencebestemmelser	8
3.1	Afholdelse	8
3.2	Tilmelding	8
3.3	Medaljer.....	8
3.4	Hold sammensætning.....	9
3.5	Beståelse	9
3.6	Klager	10
4	Konkurrencer.....	11
4.1	Hvilke konkurrencer	11
4.2	Specielle regler per konkurrence	12
5	Dommere	13
5.1	Udpegning	13
5.2	Påklædning.....	13
5.3	Afregning	13
5.4	Uddannelse	14
6	Diverse	15
6.1	World Gymnastics (FIG) kurser og European Gymnastics træningslejr/kursus (KIG/MIG)	15

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 er nu Acubiz	https://gymdanmark.dk/forbund/retningslinjer/refusion-af-udlaeg/
World Gymnastics (FIG)	https://www.gymnastics.sport/site/
European Gymnastics	https://www.europeangymnastics.com/
Danmarks Idrætsforbunds regler for medaljer	https://www.dif.dk/media/xhclebqx/lovregulativ-vi.pdf
GymDanmarks Fælles konkurrencebestemmelser	https://gymdanmark.dk/wp-content/uploads/2025/12/2016_Faelles-konkurrencebestemmelser.pdf

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 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

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.

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

Konkurrence/niveau	Alder
Youth / Ungdom*	Fra 14 år
Junior	Fra 15 år
Senior	Fra 18 år

* Anvendes for nuværende kun i forbindelse med Nordiske Mesterskaber

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 (individuel) må juniorgymnaster, der fylder 17 eller 18 år i konkurrenceåret, stille op – men fraskriver sig dermed retten til at stille op i juniormesterskaberne. De vil blive bedømt efter Senior CoP.

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.

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.~~

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.

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 og 7-8 samt regionale Challenge konkurrencer for trin 4-6 uddeles fuldt medaljesæt (1 All-Around og 7 redskaber).

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

Ved både regionale og nationale Junior- og Senior mesterskaber samt Perfect-10 konkurrencer uddeles fuldt medaljesæt (1 All-Around 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

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 Senior gælder holdsammensætningen 8-4-3, hvor holdet 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 World Gymnastics (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, 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 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) i det omfang der er gymnaster og hold til en rimelig afvikling:

Nationale konkurrencer

DM Senior, individuelt	World Gymnastics Code of Points
DM Junior, individuelt	World Gymnastics Code of Points
DM Senior, hold	World Gymnastics Code of Points
DM Junior, hold	World Gymnastics Code of Points
"Perfect 10" for Trin 7-8, Junior, Senior, individuelt	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 + hold	DK Trinsystem inkl. specialøvelse

Regionale konkurrencer

JM/SM Senior, individuelt + hold	World Gymnastics Code of Points
JM/SM Junior, individuelt + hold	World Gymnastics 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
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”

Se regelsættet på https://gymdanmark.dk/wp-content/uploads/2025/11/Perfect-10-Reglement_KIGogMIG_20251106.pdf

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 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 banquet.

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.

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 World Gymnastics'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 World Gymnastics'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.

Efter bestået E-dommer eksamen kan man fungere som E-dommer ved både CoP og Trin konkurrencer, mens man efter bestået D-dommer eksamen kan fungere som både D- og E-dommer ved både CoP og Trin konkurrencer.

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 og Komitéen på mail 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