Efterskole Jam 2026 – Ringe Efterskole

Regler for efterskolekonkurrence i springgymnastik

1. Grundprincip

Konkurrencen skal belønne tre ting:

Sværhed + sikre landinger + mange aktive gymnaster.

Dermed får skolerne både mulighed for at konkurrere på gymnastisk niveau og samtidig en fordel ved at involvere flere elever.

2. Holdet

- Et hold består af minimum 6 og maksimum 15 gymnaster.
- Alle tilmeldte gymnaster må benyttes i konkurrencen.
- Holdet må frit skifte gymnaster mellem de enkelte omgange.
- Holdet bestemmer selv, hvilke 6 gymnaster der er de første springere i hver omgang.

3. Konkurrencen

Hvert hold gennemfører i alt 6 omgange:

- Trampet: 3 omgange
- Luftbane: 3 omgange

Der skal være minimum 6 gymnaster i hver omgang. Holdet kan vælge at benytte op til alle 15 gymnaster.

Holdomgang

På både trampet og luftbane skal én af de tre omgange være en holdomgang.

I holdomgangen skal de 6 første gymnaster udføre identiske spring på trampet eller identiske springkombinationer på luftbane. Det betyder, at både elementer og udførelsesform skal være ens.

De efterfølgende gymnaster må udføre andre spring.

Hvis en af de første 6 gymnaster ikke udfører det krævede holdspring eller den krævede springkombination, tildeles den pågældende gymnast 0 point for springet.

4. Point

Der gives point for:

1. Sværhed
2. Landing på benene
3. Ekstra gymnaster

Sværhedspoint

Kun de første 6 gymnaster i hver omgang får point for springenes sværhed.

Sværhedsværdien for hver af de 6 gymnasters spring fastsættes efter GymDanmarks officielle appendikser. De 6 gymnasters sværhedsværdier lægges sammen og udgør omgangens samlede sværhedspoint.

- Trampet: Appendix A4, Trampet, Sværhedsværdier: https://gymdanmark.dk/wp-content/uploads/2025/07/A4-Appendix-A4-Trampet-Basisvaerdier.pdf
- Luftbane: Appendix A3, Bane, Sværhedsværdier: https://gymdanmark.dk/wp-content/uploads/2025/07/A3-Appendix-A3.1-Bane-Basisvaerdier.pdf

Eksempel: Hvis de første 6 gymnaster har sværhedsværdier på henholdsvis 0,30, 0,40, 0,40, 0,50, 0,50 og 0,60, bliver omgangens samlede sværhedspoint 2,70.

Bonus for ekstra gymnaster

Gymnast nr. 7-15 får ikke sværhedspoint.

I stedet får holdet +0,10 point for hver ekstra gymnast, der udfører et gyldigt spring i omgangen. Bonus for en ekstra gymnast gives kun, hvis gymnasten faktisk udfører et gyldigt spring. Et manglende spring eller forbiløb giver derfor ikke bonuspoint for den pågældende gymnast.

Eksempel:

- 6 gymnaster = 0 bonuspoint
- 7 gymnaster = +0,10
- 10 gymnaster = +0,40
- 15 gymnaster = +0,90

Landingsbonus

For hver gymnast, der lander sit spring på benene og bliver stående på fødderne uden støtte fra andre dele af kroppen, gives +0,10 point.

Bonussen gælder for alle gymnaster i omgangen, også gymnast nr. 7-15.

En mindre håndstøtte eller lettere berøring med knæet efter landing betyder, at landingsbonussen bortfalder, men gymnasten beholder springets sværhedsværdi, hvis gymnasten er blandt de første 6 springere.

Sikkerhed, fald og manglende spring

- Hvis gymnasten løber forbi trampetten uden at udføre et spring, eller ikke udfører et spring på luftbanen, tildeles 0 point for det manglende spring. En ekstra gymnast nr. 7-15 udløser i dette tilfælde heller ikke bonuspoint.
- Hvis gymnasten lander på fødderne, men har en mindre håndstøtte eller lettere berøring med knæet, beholdes springets sværhedsværdi, men landingsbonussen bortfalder.
- Ved et egentligt fald tildeles 0 point for gymnastens spring. Et egentligt fald er eksempelvis, hvis gymnasten sætter sig ned eller falder videre efter landingen, lander

direkte på ryggen eller på anden tydelig måde ikke har kontrol over landingen. Der gives hverken sværhedspoint eller landingsbonus for springet.

- Hvis dommerne vurderer, at et spring udføres åbenlyst uforsvarligt, eller at gymnasten ikke udviser den nødvendige kontrol til forsvarligt at gennemføre springet, tildeles springet 0 point. Sikkerhed vejer altid højere end springets sværhedsgrad.

5. Point for en omgang

Pointene for en omgang beregnes således:

De samlede sværhedspoint for gymnast 1-6 + bonus for ekstra gymnaster + landingsbonus = omgangens samlede point.

Eksempel:

Et hold benytter 10 gymnaster.

De første 6 gymnasters sværhedsværdier er tilsammen 2,30 point.

Derudover:

- 4 ekstra gymnaster med gyldige spring = +0,40
- 9 af 10 opfylder kravet til landingsbonus = +0,90

Samlet score: 2,30 + 0,40 + 0,90 = 3,60 point.

Holdets endelige resultat er summen af pointene fra alle seks omgange.

6. Fri holdsammensætning

Gymnasterne må frit skiftes mellem omgangene.

Det betyder eksempelvis, at en gymnast godt kan:

- springe alle 6 omgange,
- kun springe luftbane,
- kun springe trampet,
- eller kun deltage i enkelte omgange.

Rækkefølgen må også ændres. En gymnast kan derfor være blandt de første 6 i én omgang og være gymnast nr. 7-15 i en anden.

7. Springliste

Holdet afleverer inden konkurrencen en springliste med de planlagte spring for de første 6 gymnaster i hver omgang. Ændringer kan foretages frem til holdets start efter nærmere anvisning fra konkurrenceledelsen.

8. Pointlighed

Hvis to eller flere hold opnår samme samlede pointtal, afgøres placeringen i følgende rækkefølge:

1. Holdet med flest samlede landingsbonuspoint placeres højest.
2. Hvis holdene fortsat står lige, placeres holdet med den højeste samlede sværhedsværdi højest.
3. Hvis holdene fortsat står lige, deles placeringen.