GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

REDSKABSREGLEMENT FOR TUMBLING

Version: 15/11/2026

Dette reglement beskriver de redskaber, der skal anvendes til tumblingkonkurrencer afviklet i Danmark.

Større ændringer i reglementet kan foretages fra sæson til sæson.

Alle afvigelser fra reglementet skal godkendes af tumbling konkurrencesektionen under GymDanmark. Alle tvivlsspørgsmål afgøres af konkurrencesektionen, som har den endelige afgørelse omkring tolkninger.

1. KONKURRENCEHALLEN

1.1 Hallen skal have en indvendig højde på mindst 5 m, men det anbefales 8 m eller højere.

1.2 Hallen skal være tilstrækkelig stor til at alle konkurrencebanerne, inkl. tilløb og landingsområde, kan placeres på en sikker og forsvarlig måde, og således at dommerne har et ordentligt udsyn.

2. BANER

2.1 Til konkurrencer i 1. division og 2. division springes på godkendt tumblingfiberbane med en længde på 25-26 m.

2.2 Til konkurrencer i 3. division springes på en Airtrack Pro/Airtrack+ med en længde på 26 m.

2.3 Til konkurrencer i 4. division og 5. division springes på en Airtrack Pro/Airtrack+ med en længde på 20 m.

2.4 Der kan benyttes længere airtracks, så længe tilløbet afkortes tilsvarende. Derudover skal der sættes en tydeligt synlig streg, der markerer banens reglementerede længde (20/26 m). Stregen skal være markeret med teksten: "20 m" eller "26 m".

3. TILLØB

3.1 Tilløbet skal have samme højde som banen og en bredde på mindst 1 m. Tilløbet ved fiberbanen skal bestå af hårde kasser. Tilløbet ved airtrack kan enten bestå af hårde kasser eller lufttilløb.

3.2 Til konkurrencer i 1. division benyttes der 11 m tilløb.

3.3 Til konkurrencer i 2. division benyttes der 1 m tilløb.

3.4 Til konkurrencer i 3. division benyttes der 10 m tilløb.

3.5 Til konkurrencer i 4. division og 5. divisionbenyttes der 6 m tilløb.

3.6 Hvis der er længere tilløb til rådighed end det tilladte (jævnfør §3.2, §3.3, §3.4, og §3.5), skal der sættes en tydeligt synlig streg, der markerer det tilladte tilløb. Stregen skal være markeret med teksten: "Max tilløb <rækkenavn>", hvor <rækkenavn> udskiftes med navnet på de(n) pågældende række(r). Fx skal 2. divisions maksimale tilløb markeres med en streg, hvis der også konkurreres i 1. division på samme bane.

4. LANDINGSMÅTTER

4.1 Landingsområdet består af en landingsmåtte med størrelsen 3 x 6 x 0,3 m.

4.1.1 Landingsområdet kan samles af flere landingsmåtter, så længe alle velcrosamlinger sidder forsvarligt fast og ikke er til fare eller gene for gymnasterne.

4.1.2 Der må ikke opstå huller mellem banen og landingsområdet, der kan være til fare eller gene for gymnasterne.

4.1.3 Hvis landingsområdet til flere baner er samlet til ét større landingsområde, skal skellet mellem landingsområderne markeres med en tydeligt synlig streg.

4.2 I landingsområdet skal der markeres en landingszone, på 2 x 4 m i forlængelse af banen.

4.2.1 Landingszonen kan enten have en kontrastende farve i forhold til landingsområdet, eller være markeret med tydeligt synlige streger.

4.3 En ekstra topmåtte med en størrelse på 2 x 4 x 0,1 m skal være til rådighed til konkurrencer i 1. division; og den må gerne være til rådighed i de øvrige rækker. Det er frivilligt at benytte topmåtten.

4.4 I konkurrencer i 1. division, 2. division, og 3. division, bør der være en ekstra sikkerhedsmåtte i forlængelse af landingsområdet, med en mindste størrelse på 3 x 2 x 0,2 m. Måtten bør skille sig tydeligt ud fra landingsområdet.

4.4.1 Hvis sikkerhedsmåtten ikke skiller sig tydeligt ud fra landingsområdet, skal landingsområdets bagkant markeres med en tydeligt synlig streg. Stregen skal være placeret, så den tilhører landingsområdet.

4.5 Vægge eller andre objekter i nærheden af landingsområdet, der kan være til fare for gymnasterne, skal være forsvarligt afskærmet med måtter eller lignende.

5. STREGER PÅ FIBERBANEN

5.1 En tydeligt synlig streg skal markere midten af banen, i hele banens længde.

5.2 To tydeligt synlige streger skal placeres på hver sin side af banen, i hele banens længde. Afstanden mellem yderkanten af stregerne skal være 150 cm.

5.3 Hvis det ikke er tydeligt at se, præcis hvor landingsområdet starter, skal en tydeligt synlig streg markere afslutningen på banen.

5.4 Yderligere streger (op til 7 stk.) kan markere det sidste stykke af banen (max 2,5 m). Stregerne skal være placeret med ensartet afstand, og skal være kortere, jo længere de sidder fra landingsområdet.

5.5 Tydeligt synlige streger (ca. 70 cm lange) skal være placeret midt på banen, henholdsvis 7, 13 og 19 m fra landingsområdet.

5.6 Ingen yderligere streger må placeres på banen uden tilladelse fra konkurrencesektionen.

6. STREGER PÅ AIRTRACKEN

6.1 En tydeligt synlig streg skal markere midten af airtracken i hele banens længde.

6.2 En tydeligt synlig streg (ca. 70 cm lang) skal være placeret på midten af banen 6 m fra landingsområdet. På 26 m banen skal der yderligere placeres en streg 20 m fra landingsområdet (6 m fra starten af banen).

7. AIRTRACKENS LUFTTRYK

7.1 Airtracken skal have et lufttryk på 55-65 mbar. Dette skal måles med lufttryksmåler direkte på banen, dvs. det er ikke nok at stille luftpumpen til 60.

7.2 Konkurrencesektionen kan tillade højere eller lavere lufttryk, hvis det vurderes hensigtsmæssigt.

8. SPRINGBRÆT

8.1 Et springbræt skal være til rådighed til konkurrencer i 1. division.

8.2 Springbrættet skal være placeret i nærheden af tilløbet.

9. DOMMERBORD

9.1 Et dommerbord med plads til alle dommerne (4-6 stildommere og 1-2 sværhedsdommere) samt 1 beregner, skal være placeret mindst 4 m fra kanten af fiberbanen eller mindst 3 m fra kanten af airtracken. Der anbefales dog en afstand på mindst 5 m. Dommerbordet skal starte 16 m fra starten af fiberbanen/26 m airtracken eller 11 m fra starten af 20 m airtracken.

9.1.1 I konkurrencer hvor der benyttes 2 dommerborde ved samme bane, kan dommerbordet placeres tættere på eller længere fra starten af banen, for at give dommerne det bedst mulige udsyn.

9.2 Hvis det er muligt, bør dommerbordet være placeret på et podium med en højde på ca. 50 cm.

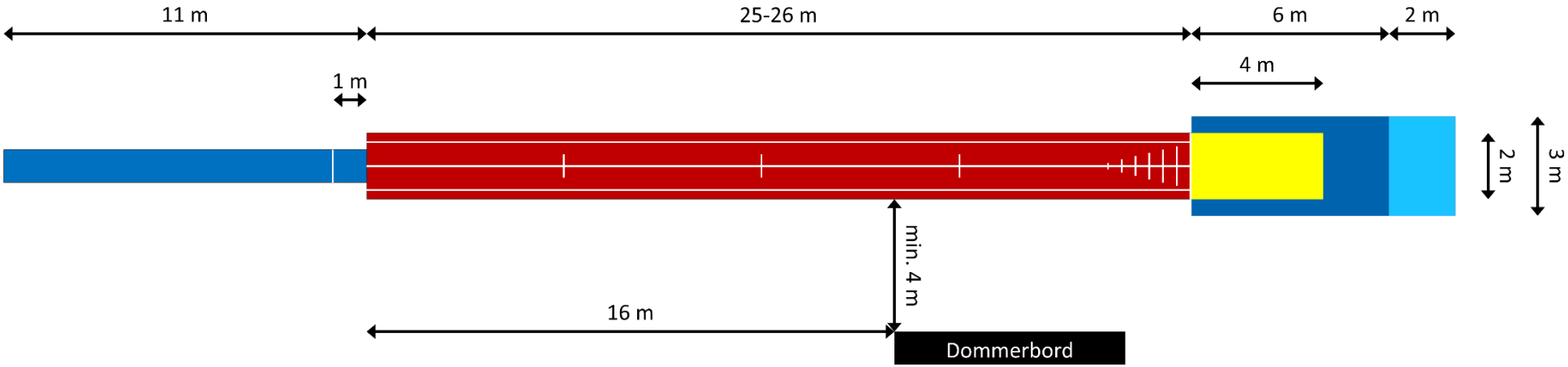
10. GYMNASTOMRÅDE

10.1 Der bør være et tydeligt markeret område i nærheden af tilløbet, hvor gymnasterne kan opholde sig, mens de er i konkurrence.

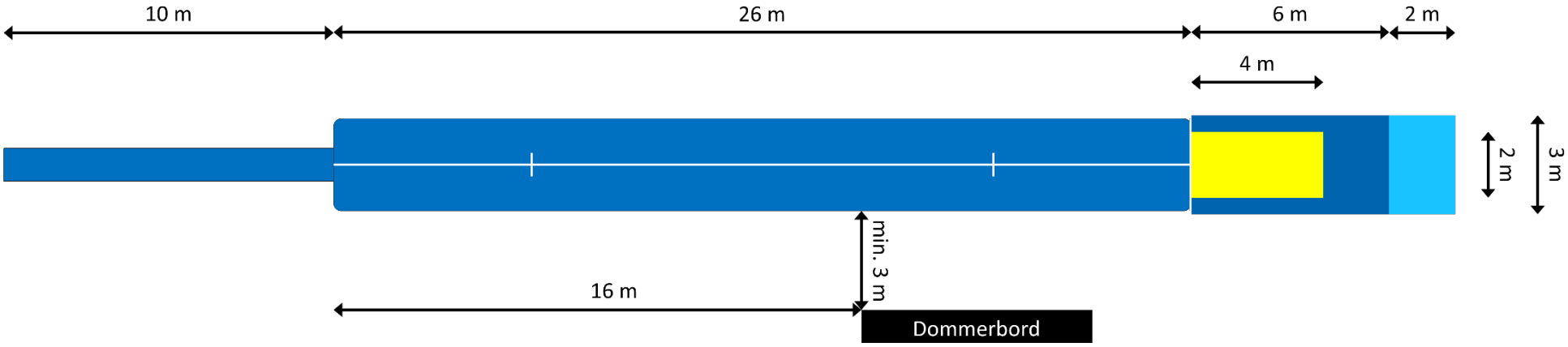
10.2 Der bør være et tydeligt markeret område, hvor gymnasterne kan opvarme. Dette kan undlades, hvis der er en separat hal til opvarmning.

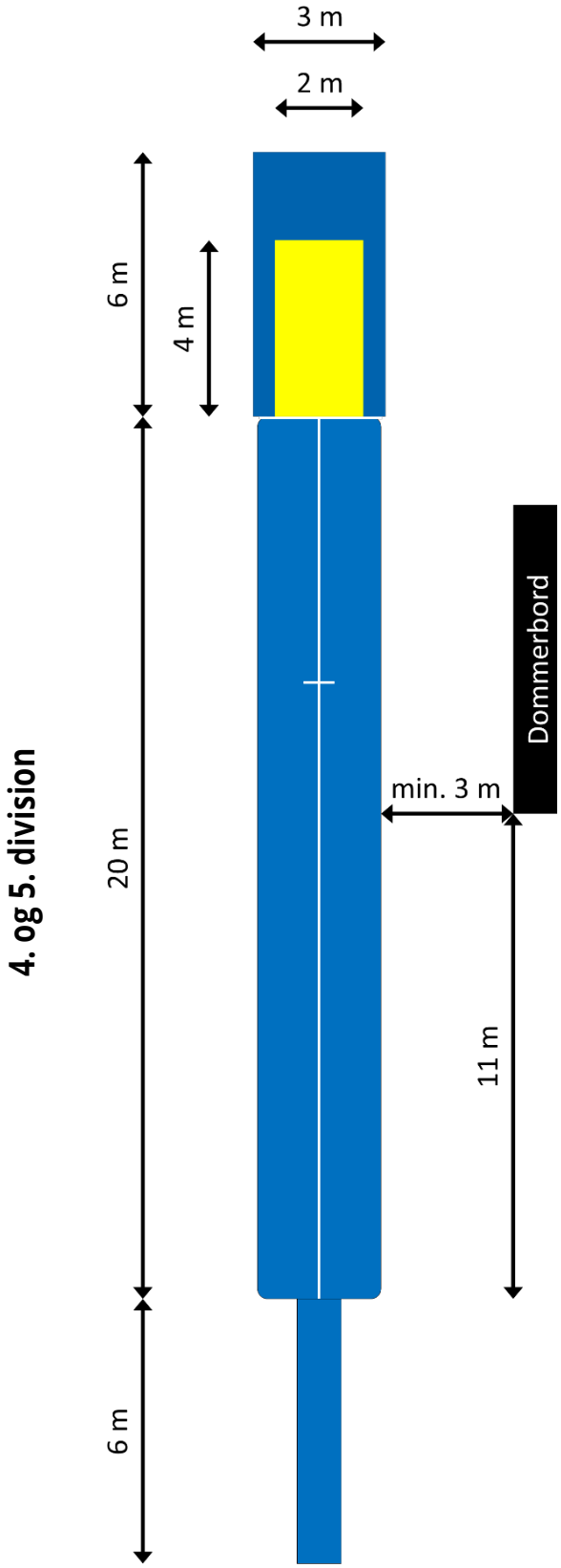
10.3 Alle tilskuere, samt gymnaster der ikke er i gang med opvarmning eller konkurrence bør opholde sig på tilskuerpladserne.

1. division og 2. division



3. division




4. og 5. division
3 m
2 m
6 m
4 m
20 m
6 m
min. 3 m
Dommerbord
11 m