



# REDSKAPSREGLEMENTE TRUPPGYMNASTIK

2023

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>1. ALLMÄNT</b> .....	<b>3</b>
<b>2. FRISTÅENDE</b> .....	<b>4</b>
<b>3. TUMBLING</b> .....	<b>5</b>
3.1 Ansatsbana .....	5
3.2 Tumblinggolv .....	5
3.3 Landningsyta.....	6
3.4 Sidoskydd.....	6
3.5 Extra säkerhetsmatta .....	6
<b>4. TRAMPETT (MED ELLER UTAN HOPPREDSKAP)</b> .....	<b>7</b>
4.1 Hoppredskap.....	7
4.2 Trampett .....	8
4.3 Landningsyta.....	9
4.3.1 Enkel landningsbädd .....	9
4.3.2 Kombinerad landningsbädd .....	9
4.4 Anloppsband .....	10
4.5 Extra säkerhetsmatta .....	10
4.5 Nivåtävlingarna nivå 5-3 (Nationella Bedömningsreglementet) .....	11
4.5 Nivåtävlingarna nivå 1-2 samt SM-stegen (Svenska CoP).....	11

## 1. ALLMÄNT

Redskapsreglemente Truppgymnastik är framtaget av Gymnastikförbundets Trupptävlingskommitté (TTK) och godkänt av Gymnastikförbundets Generalsekreterare. Förändringar under innevarande giltighetsperiod kan endast göras av TTK alternativt Gymnastikförbundets Generalsekreterare.

Redskapsreglemente Truppgymnastik beskriver de redskap som ska användas vid nationella trupptävlingar arrangerade av Gymnastikförbundet.

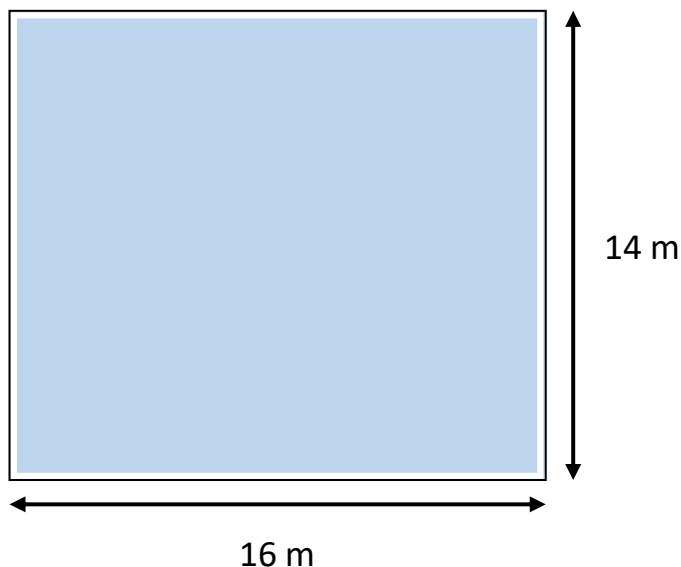
Det är arrangören som svarar för att tillhandahålla rätt redskapsuppsättning enligt kraven för respektive tävling. Redskapen ska vara i gott skick.

Inför respektive tävling presenterar arrangören sin valda redskapsuppsättning för Gymnastikförbundet och efter godkännande informeras deltagande trupper genom PM1. Redskapen och dess placering kontrolleras på tävlingsplatsen av representant från Gymnastikförbundet (TTK).

Observera att tävlande förening ej äger rätt att medföra egna redskap med undantag för trampett. Om truppen medför egen trampett ska den vara tillgänglig för alla tävlande trupper under den egna poolen. Om trampetten inte kommer att finnas kvar under övriga pooler/final ska trampetten avlägsnas från hallen direkt efter egen pool.

## 2. FRISTÅENDE

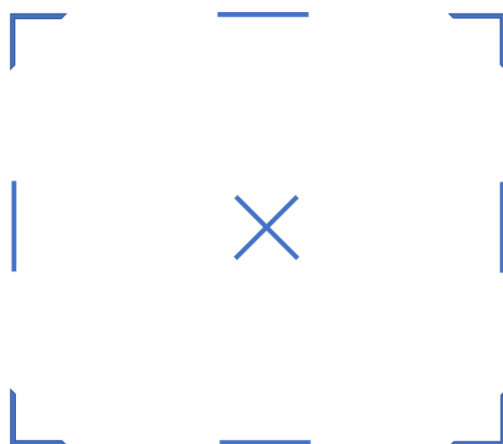
Friståendeprogrammet utförs på en yta om 14 x 16 m på tävlingar med Svenska Code of Points och 14 x 16 m på tävlingar med Nationellt Bedömningsreglemente.



På tävlingar som använder Svenska Code of Points gäller att friståendeytan ska täckas med mattvåder med en tjocklek av 35 mm (+/- 5 mm). Mattvåderna ska ha samma färg och lika längd. Våderna ska placeras så att de inte glider och så att det inte bildas skarvar mellan våderna under framträdandet.

Friståendeytan ska omgärdas av ett vitt streck, minst 5 cm brett. Strecket ingår i friståendeytan på 14 x 16 m.

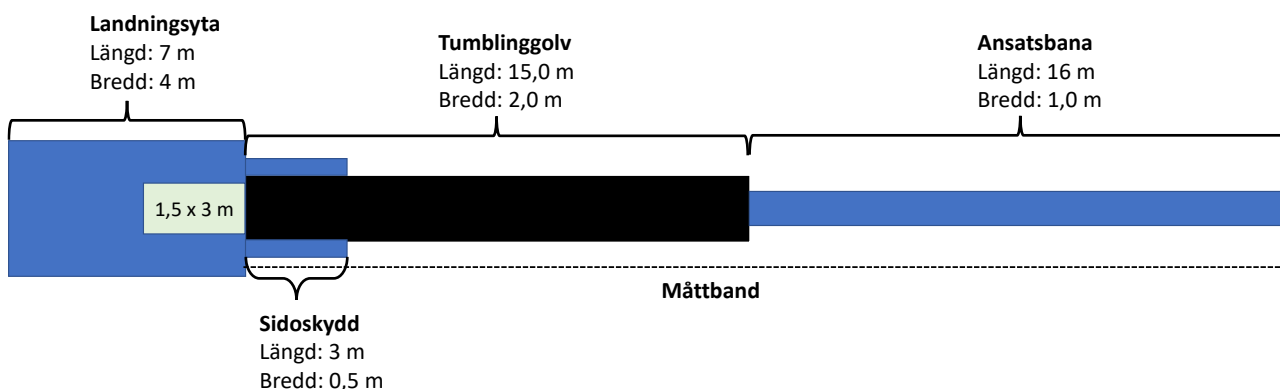
Vid tävlingar som använder Nationellt Bedömningsreglemente markeras friståendeytans hörn, mitt på sidlinjen och mittpunkt med tejp i en avvikande färg.



## 3. TUMBLING

Redskapet i tumbling består av följande delar:

- Ansatsbana
- Tumblinggolv
- Landningszon
- Sidoskydd
- Måttband
- Extra säkerhetsmatta



### 3.1 Ansatsbana

Ansatsbanan skall vara 16 m (+/- 5 cm) lång och 1,0 m (+/- 5 cm) bred. Ansatsen ska ha samma höjd som det efterföljande tumblinggolvet (+5/-0 mm).

Banan täcks med ett halkfritt underlag som ska vara väl förankrat så att det inte glider då gymnasterna springer på ansatsbanan. Övergången mellan ansatsbana och tumblinggolv ska utföras utan glipor och vara markerad med tejp eller kardborreband i avvikande färg 10 cm tvärs över.

Ett fastsatt måttband skall finnas utlagt parallellt med anloppet. Måttbandet ska mäta avståndet från början av landningszonen till starten av ansatsen. Måttbandet placeras nedanför ansatsbanan och ska vara synligt längs ansatsbanans hela längd. Uppmärkning av ansatsen ska ske med en väl synlig tejpbit vid varje hel meter längs ansatsbanans 10 första meter.

Därutöver tillhandahåller arrangören en stripe som truppen får placera på valfri plats längs anloppsmattan eller på tumblinggolvet. Markering av anloppet med egen tejp, krita, kläder eller annat är ej tillåten.

### 3.2 Tumblinggolv

Tumblinggolvet ska vara godkänt av European Gymnastics alternativt Gymnastikförbundet och vara 15,0 m (+/- 10 cm) långt och 2,0 m (+/- 5 cm) brett. Ytan på golvet ska vara helt jämn. Inga veck eller skarvar får förekomma. Höjden ska vara 35 cm (+/- 5 cm).

# REDSKAPSREGLEMENTE - TRUPPGYMNASTIK 2023

---

## 3.3 Landningsyta

Direkt bakom tumblinggolvet ska det finnas en landningsyta med följande storlek:

Längd: 7,0 m  
Bredd: 4,0 m

Landningsytan består lämpligen av 4 landningsmattor som placeras på tvären. Ovanpå landningsmattorna ska en dämpningsmatta placeras, som täcker skarvarna. Dämpningsmattan ska ha följande storlek:

Längd: 4,5-7,0 m  
Bredd: 3,0-4,0 m  
Höjd: 5 cm (+/- 1 cm)

Totalhöjden av landningsmatta och dämpningsmatta ska vara samma som tumblinggolvet (+/- 5 mm).

Dämpningsmattan kan också vara integrerad i en större sammanhängande landningsmatta.

Dämpningsmattan ska ha en landningszon, 1,5 m lång och 3 m bred (+/- 5 cm), markerad i en avvikande färg.

- På tävlingar som använder Svenska CoP är det under 2023 tillåtet att landningszonen är markerad med exempelvis en tejp i avvikande färg.
- På tävlingar som använder Nationellt Bedömningsreglemente är det tills vidare tillåtet att landningszonen är markerad med exempelvis en tejp i avvikande färg.

Skarven mellan tumblinggolv och landningszon ska vara täckt med en 15-30 cm bred remsa som tydligt visar övergången mellan tumblinggolv och landningszon.

Om landningsytan är placerad i anslutning till en vägg ska en landningsmatta eller motsvarande ställas mot väggen.

## 3.4 Sidoskydd

Sidoskydd ska löpa längs sidorna i slutet av tumblinggolvet. Skydden skall vara minst 0,5 m breda och minst 3 m långa (se skiss). Skydden skall ha samma höjd som tumblinggolvet och vara fästa vid tumblinggolvets sidor.

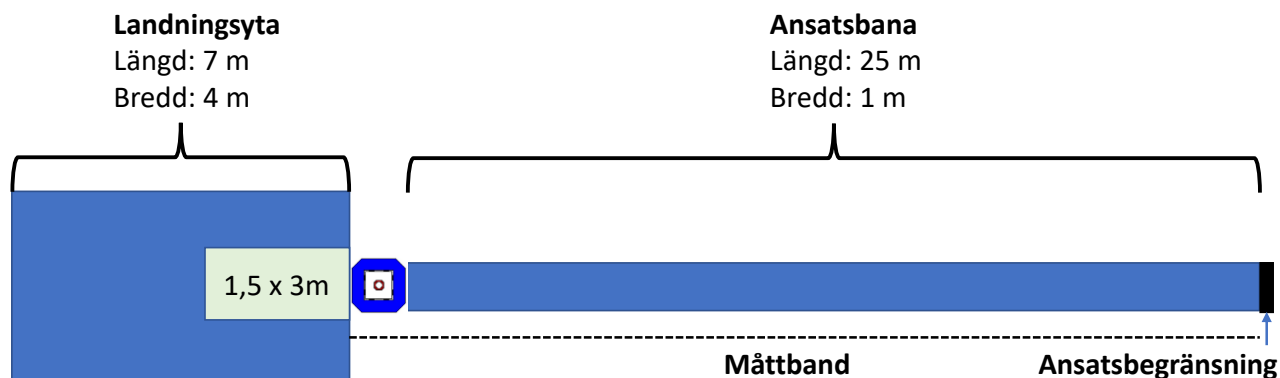
## 3.5 Extra säkerhetsmatta

På nationella tävlingar skall en extra skyddsmatta finnas tillgänglig. Det är valfritt för truppen att använda mattan. Säkerhetsmattan ska vara 4 m lång, 2 m bred och 10 cm tjock. På tävlingar som använder Svenska CoP ska säkerhetsmattan vara markerad med landningszonen, 1,5x3 m.

## 4. TRAMPETT (MED ELLER UTAN HOPPREDSKAP)

En trampettuppställning består av följande delar:

- En trampett
- Hoppredskap
- Landningsyta
- Anloppsband
- Extra säkerhetsmatta



### 4.1 Hoppredskap

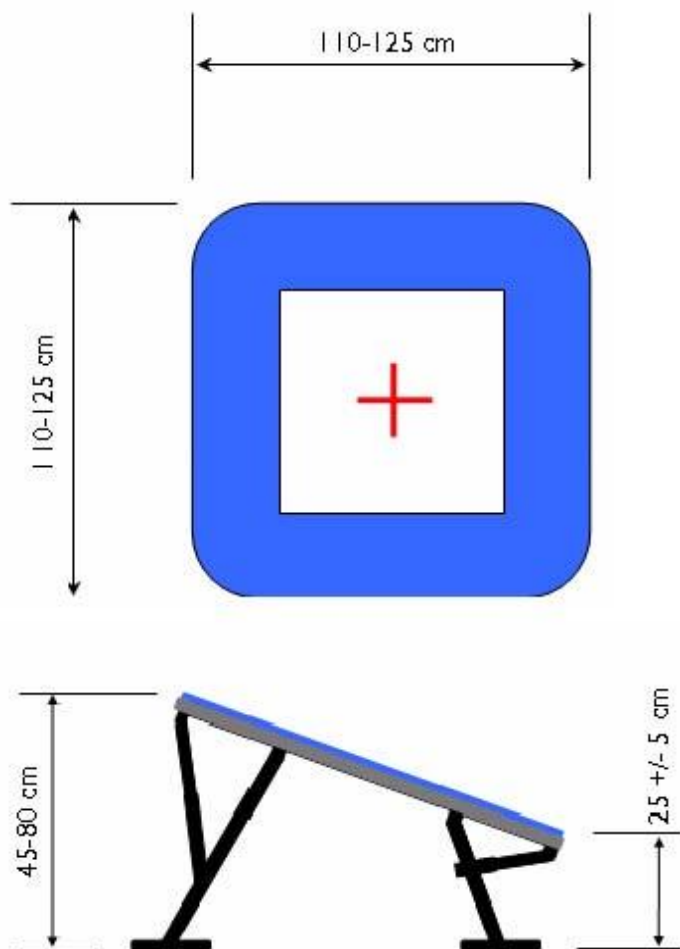
Hoppredskap ska vara godkänt av European Gymnastics alternativt Gymnastikförbundet. Fri höjd gäller på nationella trupptävlingar, dock skall hoppredskapet vara minst 120 cm högt. Typisk höjd ligger för juniorer/seniorer i intervallet 155-165 cm.

Arrangören ska tillhanda hålla en "distans" som kan användas mellan trampetten och hoppredskapet. Det är ok för en trupp att ta med en egen distans. Om så är fallet ska distansen vara tillgänglig för alla tävlande trupper under den egna poolen. Om distansen inte kommer att finnas kvar under övriga pooler/final ska den avlägsnas från hallen direkt efter egen pool.

Hoppredskapet måste lätt kunna flyttas mellan hoppvarven. Vinkling av hoppredskapets dyna är ej tillåten.



## 4.2 Trampett



Arrangör ska tillhandahålla trampetter vid arrangemang av tävling. Vid parallell förträning av två lag på trampetten ska 2st trampetter av varje sort finnas att tillgå enligt nedan. Vid förträning på trampett men endast ett lag i taget behövs endast en trampett av varje sort.

Nivåtävlingarna 3-6:

- 2st 32 fjädrars trampetter
- 2st 36 fjädrars trampetter

Nivåtävlingarna 1-2 samt SM-stegen:

- 2st 36 fjädrars trampetter
- 2st 40 fjädrars trampetter

Tävlande föreningar äger rätt att ta med egen trampett till tävlingen. Egna medhavda trampetter ska finnas att tillgängliga för alla lag under den egna poolen. Om trampetten inte kommer att finnas kvar under övriga pooler/final ska trampetten avlägsnas från hallen direkt efter egen pool.

Ramen skall utgöras av ett firsidigt ramverk av rund eller fyrkantig profil. Trampetter med öppen framände är inte tillåtna.



# REDSKAPSREGLEMENTE - TRUPPGYMNASTIK 2023

---

Ramens storlek:	110-125 cm
Höjd främre del:	25 +/- 5 cm (den del som är närmast anloppet)
Höjd bakre del:	45 - 80 cm
Fjädring:	Fjädrar
Säkerhetsskydd:	Ramen och fjädrarna ska täckas av ett heltäckande stoppat överdrag. Skyddets färg ska skilja sig från färgen på hoppduken.

## 4.3 Landningsyta

Landningsytan vid trampetthopp kan antingen bestå av en enkel landningsbädd med en anloppsbanan eller en kombinerad landningsbädd med två parallella anloppsbanor.

Om landningsytan är placerad i anslutning till en vägg ska en landningsmatta eller motsvarande ställas mot väggen.

### 4.3.1 Enkel landningsbädd

Landningsytan består lämpligen av 4 landningsmattor som placeras på tvären för att bilda en landningsyta med följande mått:

Längd:	7,0 m
Bredd:	4,0 m
Höjd:	30 cm (+/- 1 cm)

Observera att bredden på landningszonen ska vara minst 4 m.

Ovanpå landningsmattorna ska en dämpningsmatta placeras, som täcker skarvarna.

Dämpningsmattan ska ha följande mått:

Längd:	4,5-7,0 m
Bredd:	3,0-4,0 m
Höjd:	5 cm (+/- 1 cm)

Dämpningsmattan kan också vara integrerad i en större sammanhängande landningsmatta.

Dämpningsmattan ska ha en landningszon, 1,5 m lång och 3 m bred (+/- 5 cm), markerad i en avvikande färg.

- På tävlingar som använder Svenska CoP är det under 2023 tillåtet att landningszonen är markerad med exempelvis en tejp i avvikande färg.
- På tävlingar som använder Nationellt Bedömningsreglemente är det tills vidare tillåtet att landningszonen är markerad med exempelvis en tejp i avvikande färg.

### 4.3.2 Kombinerad landningsbädd

Ett alternativ till ovanstående landning är att använda en kombinerad och fast uppställning för såväl fria hopp som hopp med hoppredskap. I detta fall används två separata anloppsbanor med tillhörande anloppsmattor. Landningsytan ska då ha följande storlek:

# REDSKAPSREGLEMENTE - TRUPPGYMNASTIK 2023

---

Längd: 7,0 m  
Bredd: 7,0 m  
Höjd: 30 cm (+/- 1 cm)

Ovanpå landningsmattorna ska en dämpningsmatta placeras, som täcker skarvarna.

Längd: 4,5-7,0 m  
Bredd: 7,0 m  
Höjd: 5 cm (+/- 1 cm)

Dämpningsmattan kan också vara integrerad i en större sammanhängande landningsmatta.

På tävlingar som använder Svenska CoP ska dämpningsmattan ha en landningszon, 1,5 m lång och 3 m bred (+/- 5 cm), markerad i en avvikande färg. Landningszonen kan även vara markerad med exempelvis en tejp i avvikande färg.

## 4.4 Anloppsband

Anloppet till trampetten skall vara 25 m långt. På nationella tävlingar används anloppsmatta. Denna ska vara 25 m lång (+/- 5 cm). Bredden ska vara 1 m (+/- 5 cm) och tjockleken 25 mm (+/- 5 mm). Anloppsmattan ska vara halkfri och fixerad så att den inte rör sig då gymnasterna springer. Anloppsmattan får ej flyttas/dras under truppens framträdande förutom då man byter mellan fria hopp och hopp med hoppredskap. Anloppsmattan ska placeras helt intill trampettens framkant.

Vid 25 m, framför anloppsmattan, ska det finnas en anlopps begränsare som gör det omöjligt att springa längre än 25 m.

Ett fastsatt måttband skall finnas parallellt med anloppet. Måttbandet ska vara fäst vid landningsmattans start och markerat med en väl synlig tejpbit vid varje hel meter längs ansatsbanans 10 första meter. Observera att måttband ska finnas till båda uppställningarna om två uppställningar används vid förträning.

Därutöver tillhandahåller arrangören en stripe som truppen får placera på valfri plats på anloppsmattan. Markering av anloppet med egen tejp, krita, kläder eller annat är ej tillåten.

## 4.5 Extra säkerhetsmatta

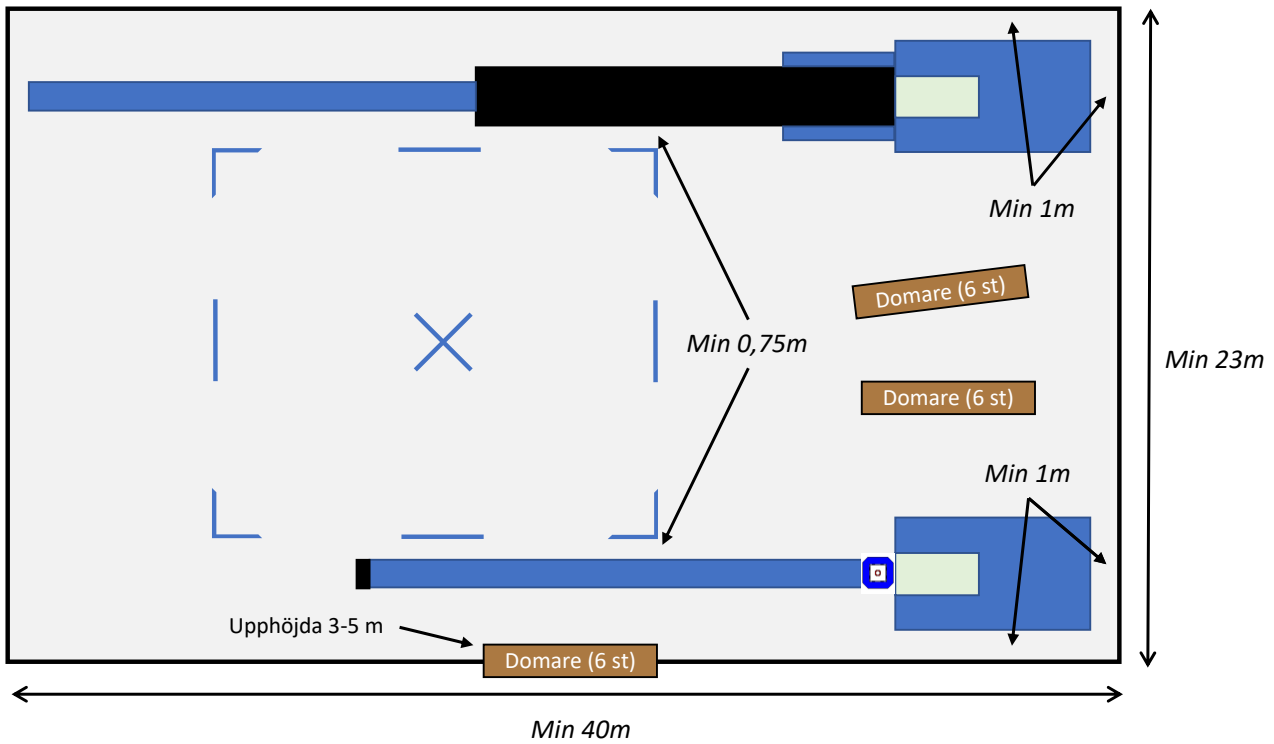
På nationella tävlingar skall en extra skyddsmatta finnas tillgänglig. Det är valfritt för truppen att använda mattan. Säkerhetsmattan ska vara 4 m lång, 2 m bred och 10 cm tjock. På tävlingar som använder svenska CoP ska säkerhetsmattan vara markerad med landningszonen, 1,5x3 m.

## 4. HALLSKISSER

I avsnitten nedan visas exempel på redskapsuppställningar för tävlingar. Observera att skisserna visar exempeluppställningar med rekommenderade avstånd mellan redskap och till väggar.

# REDSKAPSREGLEMENTE - TRUPPGYMNASTIK 2023

## 4.5 Nivåtävlingarna nivå 5-3 (Nationella Bedömningsreglementet)



## 4.5 Nivåtävlingarna nivå 1-2 samt SM-stegen (Svenska CoP)

