

Redskabsregulativ for Spring-Rytme

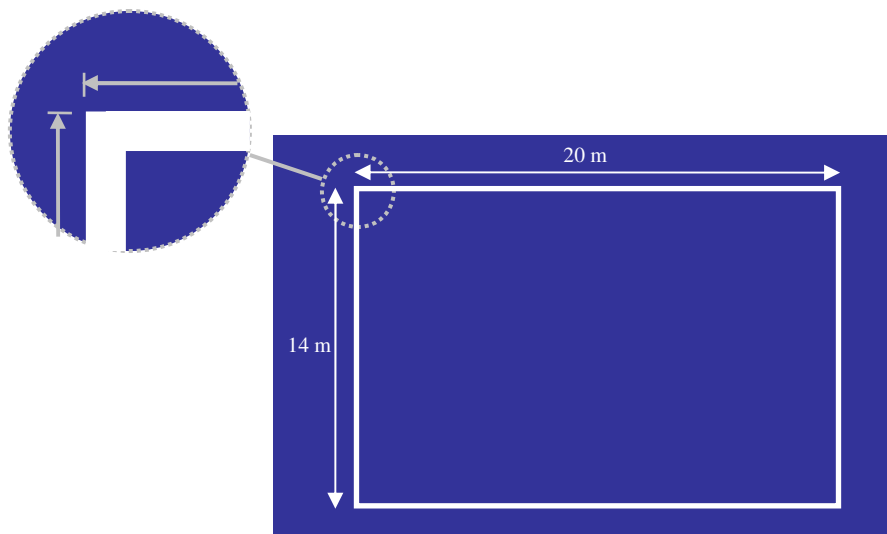
Vedtaget på aktivitetsmødet 2. november 2008

Alle dele af håndbogen (Almen del, Teknisk reglement, Redskabsregulativ, Bedømmelsesreglement, Obligatoriske spring) kan findes på DGF's hjemmeside, hvor de løbende opdateres og det vil tillige være muligt at bestille et udskrift af håndbogen for 50 kr plus porto ved henvendelse til DGF.

1 Rytmeserie

1.1 Gulvflade

Målene på gulvfladen er 14x20 meter. Gulvfladen skal være tydeligt afgrænset med tape eller lignende, således at stregerne tæller med i de 14x20 meter (dvs. stregerne må berøres, men ikke overskrides). Såfremt der benyttes streger, som i forvejen er malet på gulvet, skal disse tydeligt adskille sig fra andre streger, så gymnasterne/dommerne ikke er i tvivl om hvilke streger, der er gældende.



1.2 Musiklæg

Musiklæggene skal kunne afspille MiniDisk (74 min) og CD (normal og CD-R). Yderligere formater garanteres der ikke for. Men selv den bedste test fra vores side kan ikke garantere at netop dit medie kan afspilles, så det anbefales kraftigt at have både minidisk og cd kopier med.

1.3 Musik

Holdene skal selv medbringe musik.

Musikken skal være indspillet på en cd/minidisk med den musik (og intet andet) der skal afspilles til rytme, springbane, trampet. Musikken skal være indspillet i den rækkefølge og hvis der f.eks. springs til det samme musik på både springbane og trampet skal musikken således indspilles to gange

Minidisc/CD skal være mærket med forenings- og holdnavn.

2 Spring på springbane

Springbanerne til opvarmning og konkurrence skal være ens.

2.1 Landingsområde

Skal være 3 m bredt og min. 6 m langt. Skal bestå af 30 cm tykke måtter forsynet med ensartede støddæmpende plader min. 3 cm tykke. De første 5 m skal det være een sammenhængende plade, som dækker hele området. Landingsområdet skal have samme højde som fiberbanen.

2.2 Sikkerhedsområde

Skal bestå af 0,5 m brede måtter, monteret fast til fiberbanes sidste 4 m og i samme højde som fiberbanen, så modtagere kan bevæge sig sikkert.

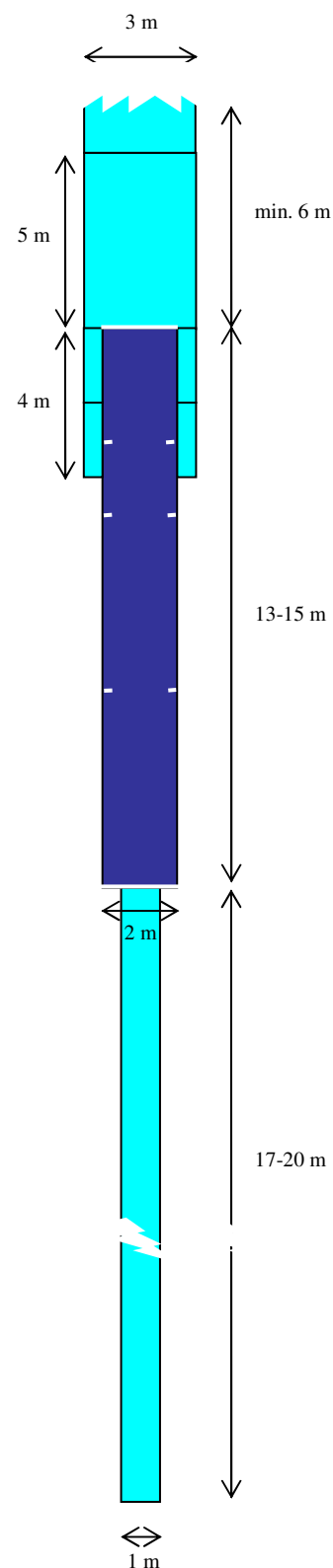
2.3 Fiberbane

Skal være 13-15 m lang, 2 m bred og 30 cm \pm 2 cm høj. Den skal bestå af en masse fiberrør på tværs af springretningen, ophængt så de kan bue, og derved give fiberbanen dens fjedrende virkning. Ovenpå placeres 2 overlægsmåtter (med en samlet højde på 8-10 cm). Overfladen, der springes på skal være filt eller strækstof.

Der markeres med 20 cm lange tværgående striber (i kontrastfarve) på hver side af banen ved afstanden 3, 5 og 10 m til landingsområdet.

2.4 Tilløbsbane

Skal være et 1 m bredt og 17-20 m langt stabilt podie belagt med en filtmåtte. Fiberbane og tilløbsbane skal have samme højde, og sat sammen på en måde så der ikke opstår revner. Der er fastmonteret et målebånd, der viser afstanden til landingsområdets start.



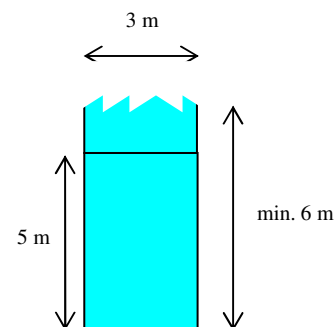
3 Spring på Trampet

Redskaberne i opvarmingshal og konkurrencehal skal være ens.

3.1 Landingsområde

Skal være 3 m bredt, og min. 6 m langt. Skal bestå af 30 cm tykke måtter forsynet med ensartede støddæmpende plader min. 3 cm tykke. De første 5 m skal det være een sammenhængende plade, som dækker hele området.

Hvis der i området lige bag landingsområdet findes farlige strukturer som stolper, vægge, trapper eller lignende skal de afskærmes.



3.2 Trampet

Trampettens mål er ca. 1,25x1,25 m (udvendigt mål) og bør være forsynet med skridsikre pladefødder.

Der skal være 2 MD trampetter model "Ostrava" til rådighed. Der skal være tale om en senior (36 fjedre) og en junior (32 fjedre) model.

Holdene må fortsat medbringe egne trampetter hvis de ønsker det.

3.3 Springbord

Der anvendes kun internationalt springbord, men skumplint kan også anvendes i mini og junior rækkerne.

3.3.1 Pegasus (internationalt springbord)

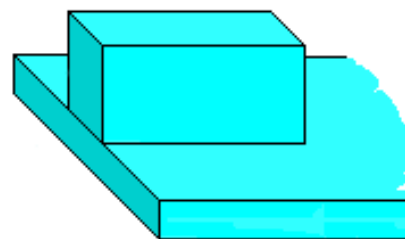
Set forfra består det af en sikkerhedszone med polstring som hælder 8 grader i forhold til lodret og fortsætter med en bøjning op til rektangulært areal med 3 graders hældning i forhold til vandret. Længde 120 cm \pm 1 cm. Bredde 95 cm \pm 1 cm. Det skal have en højde på max. 165 cm. Underdelen (ikke nødvendigvis 4 ben) skal være stabil.



Springbordet må også vendes på tværs. Dermed svarer det, bortset fra 5 cm og sikkerhedszonen (som vil være ude til siden) til et traditionel dansk springbord. Man behøver således ikke pegasus ude i foreningerne for at kunne springe på det til konkurrence.

3.3.2 Skumplint

Skal være lavet af hårdt (35 kg/m³) skum med PVC betræk og have en vandret overflade. Størrelsen er 70 x 80 cm x 130 cm. Den skal ligge ovenpå landingsmatten, og må vendes frit bortset fra at den ikke må stå på hjørne. Selvom dette redskab, ofte kendes under betegnelsen saltoplint, er det i konkurrence kun tilladt at benytte den til overslag/mølleoverslag/hovedspring.



3.4 Tilløbsbane

Der skal være plads til min. 25 m tilløb, målt fra landingsområdet. Der vil være et fast placeret målebånd der måler fra landingsområdet.