

**Danmarks Gymnastik Forbund**



# **POWER TUMBLING REGLEMENT**



**2009 - 2012**

Følgende reglement er en dansk oversættelse af det FIG udskrevne reglement. Der er tilføjet små tilpasninger til danske forhold. Yderligere rettelser kan forekomme.

Alle tvivlsspørgsmål afklares af tumbling udvalget under DGF, som har den endelige afgørelse omkring tolkning.

Reglementet er gældende fra den 1/8 2009

*Version: 13-7-2009*



## Indholdsfortegnelse

1 Generel beskrivelse .....	3
2 Konkurrencer udskrevet i Danmark .....	3
3 Karakter sammensætning og vinder .....	4
3.1 Sammensætning.....	4
3.2 Vindere .....	4
4 Administrative ting.....	4
4.1 Tumblingbanen.....	4
4.2 Sværhedslistor .....	4
4.3 Sekretariat og beregner .....	5
4.4 Påklædning .....	5
4.5 Protest muligheder og afklaring .....	5
5 Krav til gennemførelse af konkurrencer .....	5
6 Afbrydelse og afslutning af en øvelse .....	5
7 Kropspositioner .....	6
8 Gentagelse af momenter.....	6
9 Stilkaraktern .....	7
10 Sværhedsberegning.....	8
10.1 Samlet sværhed.....	8
10.2 Symboler .....	9
10.3 Sværhedsliste.....	9
10.4 Gentagelser af momenter .....	10
10.5 Udregning af øvelse.....	10
10.6 Fradrag for sværhed .....	11
Guidelines for stilfradrag for kropspositioner. Er kun vejledende .....	12
Redskabsregulativ .....	15
Regler vedrørende dommere til lokale konkurrencer.....	16



## 1 Generel beskrivelse

Tumbling er karakteriseret ved høj, konstant fart rytmisk hænder til fødder, fødder til fødder roterende momenter uden pause.

En tumbling øvelse skal demonstrere en variation af forlæns-, baglæns- og sidelæns momenter. Øvelsen skal vise god kontrol, gode kroppspositioner, stil og fastholdelse af kraft.

## 2 Konkurrencer udskrevet i Danmark

Der konkurreres i henholdsvis piger og drenge.

Øvelses krav kan udskrives for en sæson af gangen.

Der udbydes Forbundsmesterskaber i alle rækker, undtagen i senior 8 moment.

Der udbydes Danmarksmesterskaber i henholdsvis damer og herrer for alle efter internationale regler.

### Begynder rækker:

Niveau 1: til og med det år man fylder 11 år

Niveau 2: til og med det år man fylder 14 år

Niveau 3: til og med det år man fylder 18 år

### **Krav til øvelser:**

#### Niveau 1

1. øvelse: Håndstand rulle - mølle - mølle – araberspring

2. øvelse: Mølle - mølle - araberspring - baglæns rulle til markeret håndstand, fri nedgang

#### Niveau 2

1. øvelse: Mølle - araberspring – flikflak med opspring

2. øvelse: Araberspring – flikflak – flikflak med opspring

#### Niveau 3

1. øvelse: Araberspring – flikflak - flikflak – hoftebøjet baglænder (135°), landing i måtten

2. øvelse: Araberspring – flikflak - flikflak – flikflak – sammenbøjet baglænder, landing i måtten

I niveau 1, 2 og 3 bruges der ikke sværhed i bedømmelsen.

### 5 moments rækker:

Mini: til og med det år man fylder 15 år

Junior: til og med det år man fylder 18 år

Senior: minimum fyldt 15 år

### 8 moments rækker:

Mini: til og med det år man fylder 15 år

Junior: til og med det år man fylder 18 år

Senior: minimum fyldt 15 år

5 og 8 moments rækker følger alle krav, som beskrevet i nedenstående reglement.

Derudover kræves der følgende:

### 5 moments rækker:

1. øvelse: min. 2 salto rotationer, heraf 1 som afsluttende moment

2. øvelse: min. 2 salto rotationer, heraf 1 som afsluttende moment

Finaleøvelse 1: min. 2 salto rotationer, heraf 1 som afsluttende moment

Tilløbs begrænsning: fiberbanen plus 1 m.



### 8 moments rækker mini og junior

1. øvelse: min. 3 salto rotationer, heraf 1 som afsluttende moment
2. øvelse: min. 3 salto rotationer, heraf 1 som afsluttende moment

Finaleøvelse 1: min. 3 salto rotationer, heraf 1 som afsluttende moment

### 8 moments rækker senior

1. øvelse: "salto pass" min. 3 salto rotationer, heraf 1 som afsluttende moment. Ingen momenter må indeholde mere end  $\frac{1}{2}$  skrue ( $180^{\circ}$ ) Enhver overtrædelse vil medføre, at sværheden ikke tæller for de pågældende spring. Endvidere gives 1 point fradrag per stildommer!
2. øvelse: "twisting pass" min. 3 salto rotationer. Der skal være min.  $1/1$  skrue ( $360^{\circ}$ ) på min. 2 af momenterne, heraf skal det ene skruemoment være afsluttende moment. Enhver overtrædelse vil medføre et fradrag på 1.0 point fra hver stildommer. Se side 7!

Finaleøvelse 1: min. 3 salto rotationer med eller uden skrue, heraf 1 som afsluttende moment

Finaleøvelse 2: min. 3 salto rotationer med eller uden skrue, heraf 1 som afsluttende moment

Whipbacks regnes som saltorotation i denne sammenhæng

## **3 Karakter sammensætning og vinder**

### **3.1 Sammensætning**

Den samlede karakter findes ved sammenlægning af de tre gældende stilkarakterer og en sværhedskarakter. Se. pkt. 9 og 10

Vinderen er den, som opnår den højeste karakter sammenlagt af finale og indledende.

### **3.2 Vindere**

I tilfælde af pointlighed findes vinderen efter følgende rækkefølge (tie-break):

- Vinder af indledende
- Højeste stilkarakter i finalen
- Højeste karakter for en enkelt øvelse i finalen
- Højeste karakter for en enkelt øvelse i alt
- Højeste stilkarakter i første øvelse i indledende
- Højeste stilkarakter dommer for dommer ned til nr. 5 for første øvelse i indledende

## **4 Administrative ting**

### **4.1 Tumblingbanen**

Der skal altid bruges 25 m glasfiberbane godkendt af tumbling udvalget til 5- og 8-momentkonkurrencer. Niveauer 1, 2 og 3 kan afvikles på andre baner, disse skal dog også godkendes på forhånd og annonceres på forhånd.

Se endvidere bilag "redskabsregulativ"

### **4.2 Sværhedslister**

Skal afleveres i henhold til indbydelse til den enkelte konkurrence.

Hvis den ikke er afleveret rettidigt efter indbydelsen, kan det medføre et fradrag på 0,3 point pr. dommer. Er den ikke afleveret ved konkurrencens start, udelukkes man fra at deltage!



#### **4.3 Sekretariat og beregner**

Der skal være et tydeligt afmærket sekretariat, hvor alle sværhedslisters skal afleveres og ændringer skal meddeles. Desuden skal der være en beregner til styring af beregningsprogram.

#### **4.4 Påklædning**

Mandlige deltagere: tætsiddende ærmeløs overdel og tætsiddende shorts

Kvindelige deltagere: tætsiddende gymnastikdragt med eller uden ærmer, der må benyttes tætsiddende shorts, undtaget ved Forbundsmesterskaberne og Senior Danmarks mesterskaberne, hvor shorts ikke er tilladt.

Det kan medføre diskvalifikation fra konkurrencen, hvis ikke disse krav opfyldes. Fradrag på (0,3)

#### **4.5 Protest muligheder og afklaring**

Protester kan kun indgives mod egne karakterer og skal være kampdommeren skriftligt i hænde seneste 10 min. efter den pågældende række er afsluttet. Protesten behandles af et panel bestående af kampdommer, en fra tumbling udvalget og en fra den arrangerende forening. Sværhedsdommeren kan høres, hvis det skønnes nødvendigt. Kun protest imod sværhedskarakter er mulig! – dog med undtagelse af forkerte ekstrafradrag (eks. landing).

### **5 Krav til gennemførelse af konkurrencer**

Konkurrencerne skal altid gennemføres i henhold til de krav, som stilles af tumbling udvalget. Stævnekontrakten for afvikling af konkurrencer kan hentes på [www.dgf.dk](http://www.dgf.dk).

### **6 Afbrydelse og afslutning af en øvelse**

En øvelse regnes for afbrudt hvis:

- Banen berøres med andre dele af kroppen end hænder og fødder
- Hvis tumbleren berøres af modtager
- Når landingsfeltet berøres eks. hvis afsæt til afsluttende moment er i landingsfelt
- Hvis banen berøres uden for de hvide kantstreger

Ved alle tilfælde bedømmer kampdommeren, hvor mange momenter, der er godkendt, ud fra det sidste moment som er korrekt gennemført, og dermed det sidst tællende.



## 7 Kropspositioner

Det nedenstående er til brug for stilkarakterer.

I alle positioner skal fødder og ben være samlet, og fodled/tæer være udstrakte.

Afhængig af momentet skal positionen enten være sammenbøjet, hoftebøjet eller strakt. I dobbel og trippel rotationer er den laveste position den gældende.<sup>1</sup>

I strakt position skal kroppen være så lige som muligt.

I sammenbøjet eller hoftebøjet position skal overkroppen være tæt på benene, undtaget i skruefaser hvor en lille afstand er tilladt.

I sammenbøjet position uden skrue skal hænderne berøre benene under knæet (skinnebenet).

Armene skal være så strakte og så tæt på kroppen som muligt.

Beskrivelser af positioner til sværhedskarakteren.

- Strakt position: Vinkelen på hoften skal være over  $135^{\circ}$  og ben skal være helt strakte
- Hofte position: Vinkelen på hoften skal være mindre end  $135^{\circ}$  og ben skal være helt strakte
- Sammenbøjet position: Vinkelen på hoften skal være mindre  $135^{\circ}$  og vinkelen på knæet skal være mindre end  $135^{\circ}$

## 8 Gentagelse af momenter

Indenfor de 2 øvelser i henholdsvis indledende og finale skal alle andre momenter være forskellige med undtagelser som følger:

- De eneste momenter, som må gentages uden begrænsninger: rondat, kraftspring, flik-flak, flyvespring og whipbacks.
- For alle andre momenter gælder, at de kun må gentages, hvis der er forskellige momenter foran. F.eks. må en dobbelt skrue gentages, hvis der er henholdsvis en flik-flak og en whipback foran.
- Momenterne anses for forskellige, hvis kropspositionerne er forskellige. Henholdsvis sammenbøjet, hoftebøjet eller strakt position. Sammenbøjet og "pucked" position anses for ens. Enkelte rotationer med skrue anses ikke som forskellige momenter på trods af forskellighed i positioner. Der skelnes ikke imellem whipback med skrue og salto med skrue.
- Ved dobbelt eller trippel rotationer med skrue, anses momenterne for forskellige, hvis skruerne ligger i forskellige faser af rotationerne, eks. full-in og full-out.

(Har man eksempelvis i en dobbelt rotation markeret en lukket position i første rotation, tæller springet som lukket, selvom resten af rotationen er eks. strakt)



## 9 Stilkarakteren

- Stilkarakteren findes ved, at 3 eller 5 stildommere trækker deres fradrag fra en udgangskarakter. De 3 midterste karakterer lægges så sammen og giver den samlede stilkarakter.

- Hver konkurrence har en given udgangskarakter for stil som følger:

Niveau 1, 2 og 3 har alle 5,0 point  
5-moments har alle 7,0 point  
8-moments har alle 10,0 point

Stildommer fradrag:

- Hvert moment gives 0-0,5 point i fradrag for manglende korrekt kropspostition, kontrol, højde og rytme. Der gives kun fradrag for godkendte momenter.

- Ved landing gives yderligere 0-0,3 point i fradrag for ikke at blive stående i opret position i min. 3 sek. Eller kampdommeren giver besked om et specielt landingsfradrag, i dette tilfælde trækker stildommeren ikke yderligere for landing. Der kan endvidere gives fradrag, hvis der er vaklen eller der på anden måde ikke vises balance og kontrol.

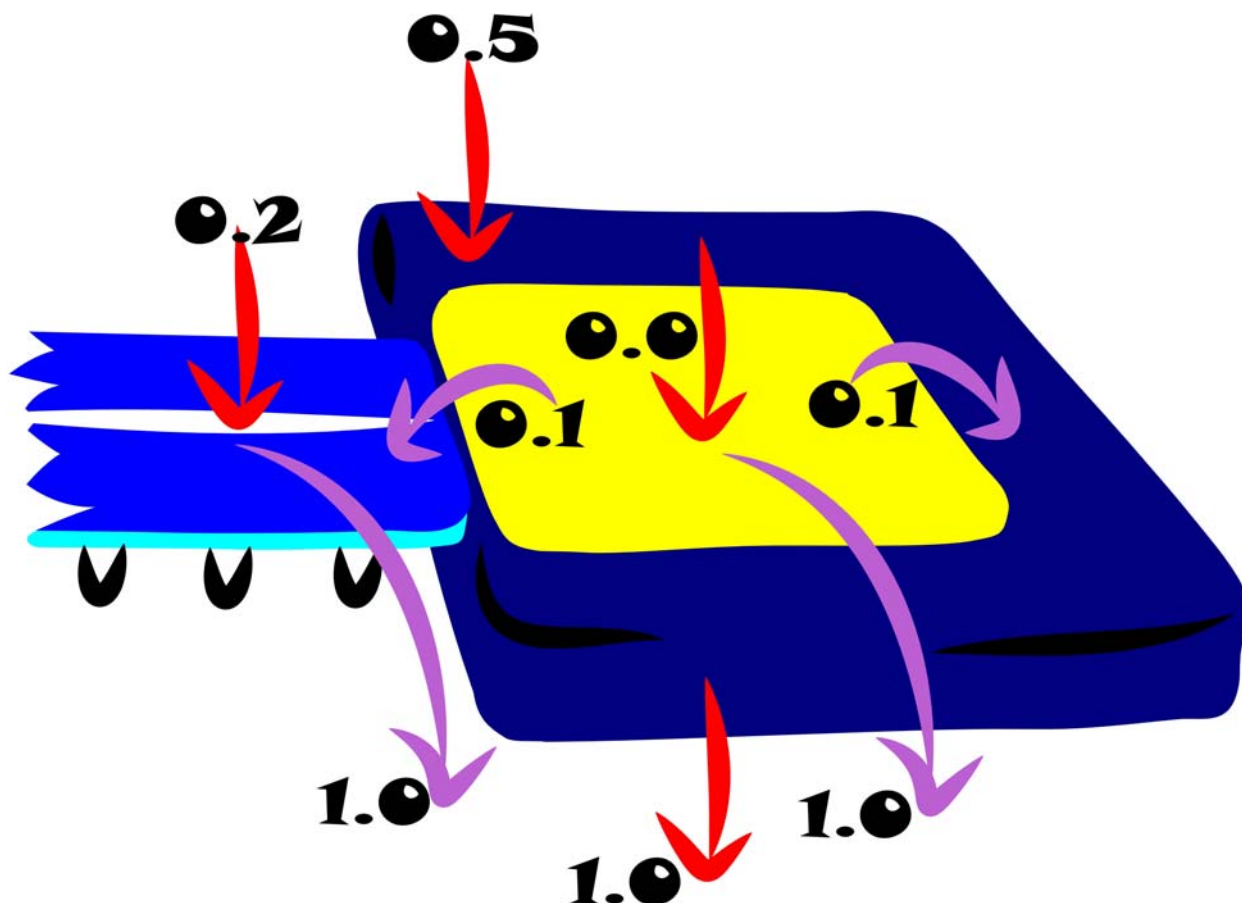
Specielle fradrag/bemærkninger givet fra kampdommer/sværhedsdommer til stildommer. Disse fradrag lægges oven i de stilfradrag, som er trukket af hver enkelt stildommer.

Af disse gives kun det højeste fradrag

Berøre landingsområde eller bane med en eller to hænder efter landing	0,5 point i fradrag
Berøre landingsområde eller bane med anden del af kroppen	1,0 point i fradrag
Assistance fra modtager efter landing	1,0 point i fradrag
Berøre område uden for landingsområde eller bane indenfor 3 sek.	0,5 point i fradrag

Giver besked om hvor mange momenter som er godkendt	
Ved 8-moments serie dog min. 3	giver karakteren 0,0
Manglende saltrotation som afslutning *	1, 0 point i fradrag
Ikke opfyldt det krævede antal saltoer eller skruer	1, 0 point i fradrag pr. manglende moment
Flere momenter eller skruer end krævet	1, 0 point i fradrag pr. ekstra moment
Landing på fiberbanen* Undtaget ved modsatrettet rotation i sidste moment	0,2 point i fradrag
Påbegynder ikke springet indenfor 20 sek. efter der er givet tegn	0,1 point i fradrag
Tumbler får tegn fra træner eller modtager	0,3 point i fradrag
Berøre område udenfor landingsområde eller bane efter landing i landingszonen	0,1 point i fradrag
Landing direkte udenfor landingsområdet eller banen	1,0 point i fradrag

\* Kun gældende for 5- og 8-moments serier. Se pkt. 2.1



## 10 Sværhedsberegning

### 10.1 Samlet sværhed

Den samlede sværhed er beregnet ved sammenlægningen af sværheden for hvert enkelt moment, som følger nedenstående regler. Dette ved henholdsvis 5 og 8 momenter. Sværhedskarakteren er uden maksimum.

10.1.1 Kun momenter som afslutter på fødderne vil blive talt med

10.1.2 Mølle vending har ingen værdi

10.1.3 Hver  $\frac{1}{2}$  skrue ( $180^\circ$ ) op til  $360^\circ$  giver 0,1 point (ganget med antallet af saltoer)

10.1.4 Hver salto ( $360^\circ$ ) giver 0,5 point

10.1.6 Flik-flak, rondat og kraftspring giver 0,2 point

10.1.7 Whipback (lav strakt tempo salto) giver 0,3 point

10.1.8 Enkelte saltoer udført i hofte- eller strakt position uden skrue giver 0,1 point i bonus

10.1.9 I enkelt salto med skrue gives følgende tillæg for skrueerne

hver  $\frac{1}{2}$  skrue mere end 1 ( $360^\circ$ ) giver 0,2 (ganget med antallet af saltoer)

hver  $\frac{1}{2}$  skrue mere end 2 ( $720^\circ$ ) giver 0,3 (ganget med antallet af saltoer)

hver  $\frac{1}{2}$  skrue mere end 3 ( $1080^\circ$ ) giver 0,4 (ganget med antallet af saltoer)

hver  $\frac{1}{2}$  skrue mere end 4 ( $1440^\circ$ ) giver 0,5 (ganget med antallet af saltoer)

Der gives ikke bonus for kropspose ved enkelsalto med skrue

10.1.10 dobbelt salto udført i hoftebøjet position vil få en bonus på 0,2 point og trippel salto udført i hoftebøjet position giver en bonus på 0,6 point

10.1.11 dobbelt salto udført i strakt position vil få en bonus på 0,4 point og trippel salto udført i strakt position giver en bonus på 1,2 point

10.1.13 I dobbelt rotationer ganges værdien af momentet med 2, hvorefter bonusen for strakt eller hofte lægges til. Eks:



Dobbelt back hoftebøjet:  $0,5$  (baglæns salto) +  $0,5$  (baglæns salto) =  $1,0$  (to baglæns saltoer) ganget med  $2 = 2,0$  + bonus ( $0,2$ ) = 2,2

10.1.14 I trippel rotationer ganges værdien af momentet med  $3$ , hvorefter bonusen for strakt eller hofte lægges til. Eks:

Trippel strakt:  $0,5$  (baglæns salto) +  $0,5$  (baglæns salto) +  $0,5$  (baglæns salto) =  $1,5$  (3 baglæns saltoer) ganget med  $3 = 4,5$  + bonus ( $1,2$ ) = 5,7

## 10.2 Symboler

For at beskrive de forskellige momenter på en simpel måde er følgende symboler brugt

Symbol	Bruges for
-	salto uden skrue
1	salto med $\frac{1}{2}$ skrue
2	salto med 2 halve skrue
.	til at betegne om det er forlæns eller baglæns rotation
o	position lukket
<	position hoftebøjet
/	position strakt
.1	eks. forlæns salto med $\frac{1}{2}$ skrue (barani)
1.	eks. baglæns salto med $\frac{1}{2}$ skrue

## 10.3 Sværhedsliste

Nedenstående tabeller beskriver symboler og sværhedskarakter på de fleste momenter, som det er muligt at udføre.

Rondat	(	0,2
Kraftspring	.f	0,2
flik-flak	f	0,2
Whipback	^	0,3
sammenbøjet baglæns salto	- o	0,5
hofte baglæns salto	- <	0,6
strakt baglæns salto	- /	0,6
sammenbøjet forlæns salto	. - o	0,5
hofte forlæns salto	. - <	0,6
strakt forlæns salto	. - /	0,6
sidesalto sammenbøjet	x - o	0,5
sidesalto hoftebøjet	x - <	0,6
Barani	.1	0,6
forlæns salto med 1 skrue	. 2	0,7
forlæns salto med 1 1/2 skrue	. 3	0,9
baglæns salto med 1/2 skrue	1.	0,6
baglæns salto med 1 skrue	2	0,7
baglæns salto med 1 1/2 skrue	3	0,9
baglæns salto med 2 skrue	4	1,1
baglæns salto med 2 1/2 skrue	5	1,4
baglæns salto med 3 skrue	6	1,7
baglæns salto med 3 1/2 skrue	7	2,1
baglæns salto med 4 skrue	8	2,5
dobbelt baglæns sammenbøjet	- - o	2,0
dobbelt baglæns hoftebøjet	- - <	2,2
dobbelt baglæns strakt	- - /	2,4
dobbelt forlæns sammenbøjet	. - - o	2,0



dobbelt forlæns hoftebøjet	. - - <	<b>2,2</b>
dobbelt sidesalto sammenbøjet	x - - o	<b>2,0</b>
dobbelt sidesalto hoftebøjet	x - - <	<b>2,2</b>
dobbelt baglæns med 1/2 skrue i første salto sammenbøjet	1 - o	<b>2,2</b>
dobbelt baglæns med 1/2 skrue i første salto hoftebøjet	1 - <	<b>2,4</b>
dobbelt baglæns med 1/2 skrue i anden salto strakt	- 1 /	<b>2,6</b>
dobbelt forlæns med 1/2 skrue i anden salto sammenbøjet	. - 1 o	<b>2,2</b>
dobbelt forlæns med 1/2 skrue i anden salto hoftebøjet	. - 1 <	<b>2,4</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i første salto sammenbøjet	2 - o	<b>2,4</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i første salto hoftebøjet	2 - <	<b>2,6</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i første salto strakt	2 - /	<b>2,8</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i anden salto sammenbøjet	- 2 o	<b>2,4</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i anden salto hoftebøjet	- 2 <	<b>2,6</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i anden salto strakt	- 2 /	<b>2,8</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i begge saltoer sammenbøjet	2 2 o	<b>3,2</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i begge saltoer strakt	2 2 /	<b>3,6</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i første og 2 i anden salto sammenbøjet	2 4 o	<b>4,4</b>
dobbelt baglæns med 1 skrue i første og 2 i anden salto strakt	2 4 /	<b>4,8</b>
dobbelt baglæns med 2 skrue i første og 2 i anden salto strakt	4 4 /	<b>6,4</b>
trippel baglæns salto sammenbøjet	- - - o	<b>4,5</b>
trippel baglæns salto hoftebøjet	- - - <	<b>5,1</b>
trippel baglæns salto strakt	- - - /	<b>5,7</b>
trippel baglæns salto med 1 skrue i første salto sammenbøjet	2 - - o	<b>6,3</b>
trippel baglæns salto med 1 skrue i første salto hoftebøjet	2 - - <	<b>6,9</b>
trippel baglæns salto med 1 skrue i hver salto sammenbøjet	2 2 2 o	<b>8,1</b>
firdobbelt baglæns salto sammenbøjet	- - - - o	<b>8,0</b>

#### 10.4 Gentagelser af momenter

Se pkt. 8

#### 10.5 Udregning af øvelse

Eksempler på forskellige udregninger af øvelser:

Eks. på en øvelse som opfylder mini og junior krav

Øvelse	(	f	^	^	^	^	f	2/	Sum Sværhed
Sværhed	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,7	2,5

Øvelse	(	2/	2/	^	2/	^	f	4/	Sum Sværhed
Sværhed	0,2	0,7	0,7	0,3	0,7	0,3	0,2	1,1	4,2

Bemærk at der ikke er fejl ved gentagelserne af 2/ idet det er 4 forskellige moment-sammensætninger.

F	2/
(	2/
2/	2/
^	2/

Eks. på en øvelse som opfylder kravet til senior elite om en "straight pass" og en "twist pass"

Øvelse	(	f	--/	^	--<	^	f	--<	Sum Sværhed
Sværhed	0,2	0,2	2,4	0,3	2,2	0,3	0,2	2,2	8,0



Øvelse	.1	2/	2/	^	2/	^	f	22o	Sum Sværhed
Sværhed	0,6	0,7	0,7	0,3	0,7	0,3	0,2	3,2	6,7

### 10.6 Fradrag for sværhed

10.6.1 Ved gentagelse af moment, som ikke opfylder krav i pkt. 8, gives ikke sværhedskarakter for momentet, men der trækkes stadig stilfradrag.

**Guidelines for stilfradrag for kropspositioner. Er kun vejledende**

Frdrag	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>Hoftebøjet</b>						
Overkroppens position Momenter uden skrue						
Overkroppens position Momenter med skrue						
Placering af hænder						

Frdrag	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>Sammenbøjet</b>						
Overkroppens position Momenter uden skrue						
Overkroppens position Momenter med skrue						
Spredning af knæ						
Placering af hænder						

<b>Strakt position</b>						
Kropsposition Saltoer med og uden skrue						

Fradrag	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

<b>BEN</b>						
Bøjning af ben						
Position af ben (1)						
Position af ben (2)						

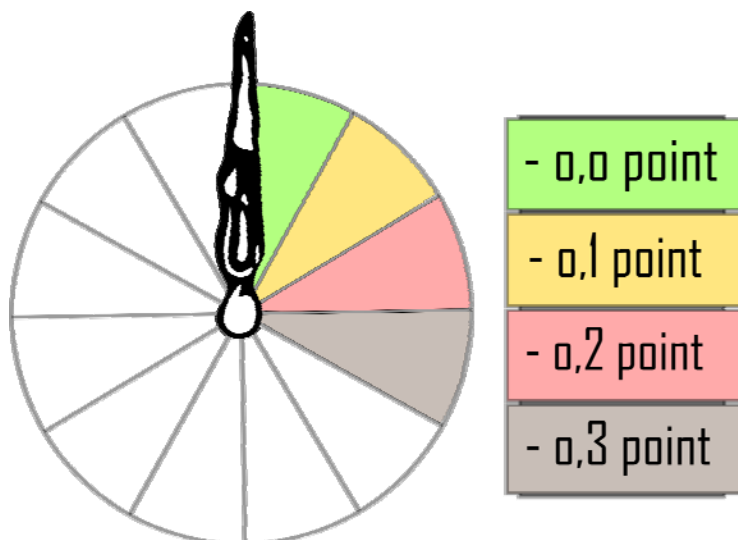
<b>Fødder</b>						
Fodposition						

Fradrag	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

<b>Arme</b>						
Bøjning af arm						
Armposition						

<b>Hoved</b>						
Hovedposition						

Herunder er en visuel model, der viser, hvordan der skal gives fradrag for udretning. Dette gælder for enkelte og dobbelte rotationer:



## Redskabsregulativ

I forbindelse med afholdelse af nationale Power Tumbling konkurrencer i Danmark gælder følgende regler:

### 1. Fiberbane

- 1.1. Fiberbanen skal være mellem 25 og 26 meter lang og 2 meter bred.
- 1.2. Fiberbanen skal være opbygget af fiberrør på tværs af springretningen. Ovenpå placeres 2 overlægsmåtter.
- 1.3. Hele fiberbanen skal være synlig fra dommerbordet

### 2. Tilløbsbane

- 2.1. Tilløbsbanen skal være i niveau med fiberbanen og skal være  $10 \pm 1$  meter lang og min. 1 meter bred.
- 2.2. Der skal være så meget synligt af tilløbsbanen, at man fra dommerbordet har mulighed for at se de spring, der evt. startes på tilløbsbanen. (ca. 3-4 meter)

### 3. Landingsområde

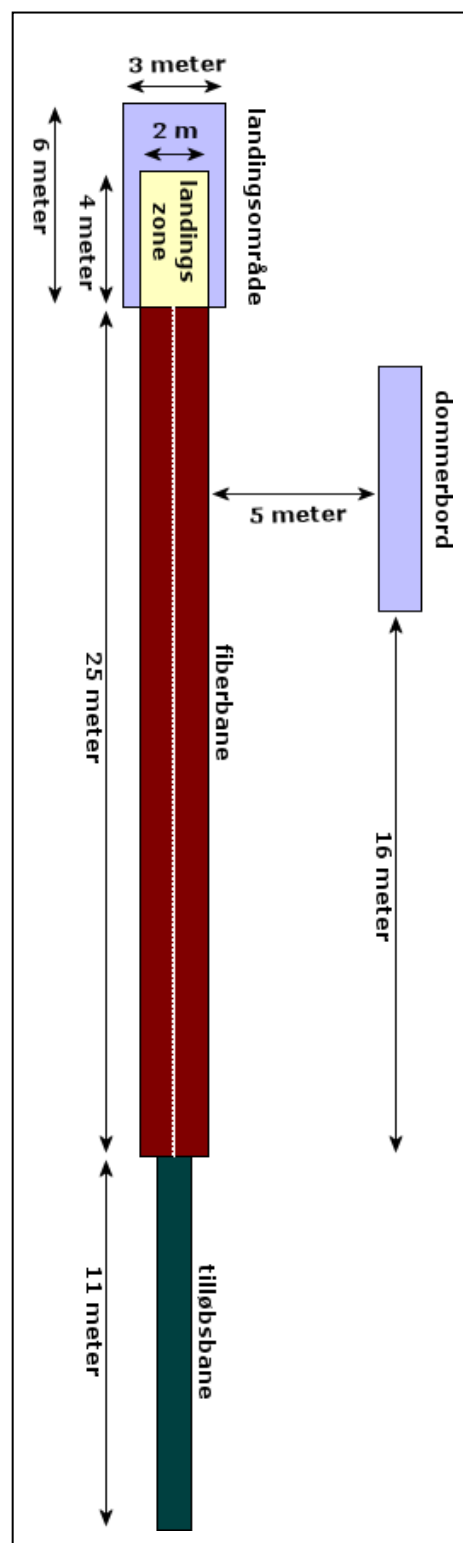
- 3.1. Landingsområdet skal bestå af nedspringsmåtter i niveau med banen på min 3 x 6 meter.
- 3.2. En landingszone på 2 x 4 meter skal være tydeligt markeret i forlængelse af fiberbanens slutning.
- 3.3. Hele landingsområdet skal være synligt fra dommerbordet.

### 4. Hallen

- 4.1. Hallen skal være mindst 5 meter høj.
- 4.2. Temperaturen bør ikke være under  $20^{\circ}$  C.
- 4.3. Bør heller ikke være over  $1000^{\circ}$  C.

### 5. Dommerbord

- 5.1. Dommerbordet skal være placeret 16 meter fra fiberbanens start og med frit udsyn til fiberbanen og landingsområdet.
- 5.2. Dommerbordet skal have plads til 11 personer og en computer.





Regler for at man som klub kan deltage i en Power tumbling konkurrence.

Fra sæson 2009 og frem er det klubberne, som skal stille med en dommer for at kunne deltage i konkurrencerne! Tilmelding af dommere skal foregå på DGF's hjemmeside.

Disse krav udskrives for en sæson af gangen.

1. En klub, som deltager med 5 springere eller mindre, behøver ikke at stille med en dommer.
2. En klub, som deltager med mere end 5 springere, skal stille med en dommer.
3. En klub, som deltager med 20 springere eller flere, skal stille med to dommere.
4. Første sæson en ny forening deltager, er de fritaget for ovennævnte.
5. Hvis en klub ikke har en klubdommer til rådighed, betaler klubben for kørsel af reservedommeren.

Udgiften til kørsel af dommere afholdes af foreningerne.

Disse regler er ikke gældende ved junior Forbundsmesterskaberne og Senior Danmarks mesterskaber, hvor dommerbordet sættes og betales af teknisk udvalg.