



- Til: * Alle lag med troppsgymnastikk
- Kopi: * Kretsledere og kretskontorer
* Kurslærere og trenerpool
* Internasjonale dommere og forbundsdommere
* Mailingliste troppsgymnastikk
* Teknisk komité troppsgymnastikk
* www.gymogturn.no

7. april 2011

NGTFs bestemmelser for bruk av trampett

- A.** Ved bruk av trampett skal det alltid være minst en ansvarlig og sertifisert trener, som skal stå ved trampetten (på nedslagsmatten). Trenere som bruker trampett hvor utøverne gjennomfører hopp med rotasjoner om tverrakse og sagitalakse, skal ha bestått trampettsikringskurs.
- B.** Trenere som bruker trampett, men hvor utøverne kun gjennomfører hopp uten tilløp og med duken horisontalt eller i skrått hellende stilling mot landingsmatten, trenger ikke å ha bestått trampettsikringskurs.
- C.** De som har godkjent trinn 2 i kurset Trampett i skolen – kurs for lærere får godkjent dette som sikringskurs 1 trampett.
- D.** De som har gjennomført kurs i Idrettens Grunnstige kan undervise alle trinnene i trampett som kurset dekker.
- E.** Ansvarlig og sertifisert trener skal kontrollere at utstyret som skal benyttes er i orden før bruk:
a) Trampetten skal være i forsvarlig stand.
b) Landingsområdet skal være sikret for gjennomslag og være stort nok.
- F.** Klokke og smykker skal tas av før man hopper. Det gjelder både utøvere og trenere.
- G.** I forbindelse med triple saltoer vises det til dokumentet Bestemmelser for dispensasjon triple saltoer i tumbling og trampett.

Definisjoner:

Tverraksen: En tenkt linje/akse som går fra den ene siden av hoften til den andre.
Rotasjoner rundt denne aksen er eks. salto forover og bakover.

Sagitalaksen: En tenkt linje/akse som går tvers igjennom magen.
Rotasjoner rundt denne aksen er eks. salto sidelengs.

Lengdeaksen: En tenkt linje/akse som går fra hodet og tvers igjennom hele kroppen.
Rotasjoner rundt denne er eks. skru/pirouett.