

Anbefaling ved doble saltoer som aspirant i TeamGym

24.10.2025

Selv om det er trenerens ansvar å vurdere utøvernes ferdigheter og sikkerhet, anbefaler vi å unngå doble saltoer (doble rotasjoner rundt tverraksen) i både trampett og tumbling for aspiranter (under 11 år) i konkurranser og oppvisninger.

I denne aldersgruppen er det viktig å prioritere trygghet og mestring. Konkurranser kan være preget av spenning, nerver og stress – særlig når det er blant utøvernes første. Derfor oppfordrer vi til å velge mindre risikofylte hopp, og heller fokusere på utvikling gjennom sikre og godt tilpassede serier.

Norges Gymnastikk- og Turnforbund *Teknisk komité TeamGym (TKTG)*

Jan Magne Cederstrøm
Leder
(sign.)

Ole Kristian Heien Storsve
Utviklingskonsulent
(sign.)

Henning Ottersen
Landslagssjef
(sign.)