

MÅTTUPPGIFTER FÖR FRITIDSANLÄGGNINGAR

Gymnastik



**mätt
bok**
JANUARI 2016



Sveriges
Kommuner
och Landsting

Förord

Måttboken är sedan 1970-talet en produkt som Sveriges Kommuner och Landsting ger ut där tävlingsmått för ett antal idrotter behandlas tillsammans med en allmän del.

Den allmänna delen innehåller bland annat:

- Regler, normer, standard
- Belysning
- Ljudmiljö
- Förråd
- Konstgräs

Måttbokens syfte är att vara ett stöd till arkitekter, anläggningsägare, idrottsföreträdare och andra kring hur idrottsmiljöer och idrottsanläggningar kan byggas. I samtliga fall, oavsett det handlar om nybyggnation eller renovering, är det viktigt att beakta vad anläggningen ska användas till och vilka behov användarna av den har. Måttboken behandlar tävlingsytan för ett antal idrotter och gör inte anspråk på att vara vägledande vad gäller säkerhetsfrågor.

Uppdatering av Måttboken sker löpande med hjälp av idrottsförbund och ett antal experter. Dessa granskar respektive del och anger önskade revideringar. Revidering av innehållet sker när behov uppstår, till exempel vid regeländringar, och hänsyn tas till ändringarnas omfattning, kostnader och tidsaspekter för genomförande.

I Måttboken används rubrikerna Regelmått och Lämpliga mått. Regelmått gäller t.ex. om anläggningen ska användas för internationella tävlingar eller spel i högre divisioner. I vissa fall innebär Regelmått ökade kostnader, t.ex. krav på höga fria höjder till innertak m.m. Angivna Regelmått omfattar utdrag ur tävlingsregler för de olika idrotterna.

De mått som anges under Lämpliga mått beskriver mått som gör anläggningarna användbara för utövande av respektive idrott, men som inte har de mått som krävs för att t.ex. arrangera internationella tävlingar eller elit tävlingar.

Innan måtten på en anläggning bestäms bör anläggningsägaren avgöra hur den ska användas och vilka funktioner den ska fylla. Detta kan göras i samråd med de tänkta användarna som t.ex. skola, föreningsliv och självorganiserade. När detta är bestämt väljer anläggningsägaren de mått och funktioner som ger den mest effektiva användningen av anläggningen.

Vi vill också poängtera att det är anläggningens ägare, som bland annat av ekonomiska skäl, har det yttersta ansvaret för att avgöra utformningen på anläggningen.

Måttuppgifterna har granskats av idrottens specialförbund samt experter på området. Måttboken är tänkt att användas vid såväl nybyggnad och ombyggnad som vid upp-
linjering av anläggningar.

Mer information om Måttboken finns på hemsidan, mattboken.se
På hemsidan finns en förteckning över Måttbokens alla delar, där framgår datum för aktuell version.

Upplysningar om innehållet:
mattboken@skl.se

© Sveriges Kommuner och Landsting, 2015

Produktion: Kombinera



Gymnastik

Gymnastik bedrivs som träning, tävling och uppvisning, i huvudsak inomhus i gymnastiksal, idrottshallar, kombinationshallar och specialhallar för gymnastik.

Gymnastik förekommer i ett flertal olika former:

Barn gymnastik upp till 12 år

Kännetecknande för verksamheten är grundläggande motorisk träning. Med grundläggande motorisk träning avser vi att barnen tränar följande motoriska grundformer; åla, krypa, gå, springa, hoppa, balansera, stödja, klättra, hänga, kasta, fånga och rulla. Barn gymnastiken ska vara allsidig, varierande, lekfull och utgå från barnets individuella förutsättningar. Av största betydelse är att lokaler för barn gymnastik är rikt utrustade med redskap och materiel som stimulerar och uppmuntrar till grundläggande motorisk träning.

- Familjegymnastik
- Bamsegymna/Barn gymnastik upp till 6 år
- Parkour och Barn gymnastik 7–12 år

Ungdoms gymnastik 13–20 år

Kännetecknade för verksamheten är fortsättning av utveckling av olika gymnastikaktiviteter som attraherar tonåringar (både killar och tjejer), som ej i första hand är tävlingsinriktade. En del av verksamheten kan med fördel bedrivas utomhus (exempelvis Parkour).

Exempel på verksamhetsformer är:

- Uppvisningsgymnastik
- Showdans
- Cirkusskolor/akrobatik
- Cheerleading
- Streetdance/breakdance
- Parkour/Free running/Tricking
- Olika former av anpassad gruppträning från Komigång till Intensiv, samt andra varianter (se nedan för vuxen ålder).

Gymmix/Gruppträning – kvinnor och män i vuxen ålder

Kännetecknande för verksamheten är inriktningen på motion, kondition, rörlighet, spänst/smidighet, balans och styreträning i ledarledda grupper till musik, i många olika varierande former, anpassade till olika behov och förutsättningar på ett lättillgängligt sätt.

Av betydelse för lokaler med gruppträning är egenskaperna på golvet och musik-anläggningen samt förekomst av speglar.

Exempel på verksamhetsformer är:

- Komigång gymna
- Lättgymna
- Medelgymna
- Intensivgymna
- Aerobic
- Styrkegymnastik
- Step-up
- Pilates
- Dans/funk/afropass
- Yoga/Body Mind/Tai Chi/Qi Gong
- Boxpass
- Vattengymna

Tävlingsgymnastik – åtta tävlingsdiscipliner

Inom Gymnastikförbundets verksamhetsområden finns åtta tävlingsdiscipliner:

- Manlig Artistisk Gymnastik/MAG (sex grenar)
- Kvinnlig Artistisk Gymnastik/KvAG (fyra grenar)
- Rytmask Gymnastik/RG (fem grenar – handredskap)
- Trampolin (individuellt, synkront samt dubbeltrampett/DMT)
- Truppgymnastik (tre grenar)
- Hopprep (enkelrep och dubbelrep)
- Aerobic Gymnastics
- Free running och Tricking

Tävlingar i gymnastik – golvfästen

För tävlingar i Artistisk Gymnastik för damer och herrar är det viktigt att golvfästen för redskap placeras så att tävlingar i samtliga grenar samtidigt blir möjligt.

Takhöjd

Takhöjden är av stor betydelse, speciellt i Trampolin och Rytmask Gymnastik.

För tävling och träning i dessa två discipliner bör den fria takhöjden vara minst 10 m (inga nedhängande lampor, vajrar, ringar, bomsystem etc.).

Den fria takhöjden för övriga tävlingsdiscipliner bör vara minst 8 m.

För barn/ungdomsgymnastik och gruppträning kan takhöjden 4–6 m räcka.

Musik och ljudanläggningar

Gymnastik utövas huvudsakligen till musik varför stora kvalitetskrav ställs på musikanläggningar och högtalare. En stor fördel är om det finns *pitch* (hastighetskontroll), *ffärrkontroll* samt *headset* (trådlöst) kopplat till anläggningen. Mikrofon och musik ska kunna användas samtidigt med separata volymkontroller. Musikanläggning ska vara tillgängligt från golvet och förvaras lämpligtvis i låsbart AV-skåp.

Högtalarna kan lämpligen placeras mitt på lokalens långsidor. Vid tävlingar är det en fördel om högtalarna är vridbara, så att volymen kan regleras olika till publiken (på läktaren) och gymnasterna på golvet. Ljudet ska kunna spridas på ett balanserat sätt.

Störande ljud (främst från fläktsystem och belysningsarmatur) får inte överstiga 30–35 dB (A). Infraljud och ljud med frekvenser under 100 Hz kan medföra brus och andra störningar i ljudanläggningar. Varistorreglage (dimmer) till belysning kan också innebära störnings risker.

Efterklangstiden (akustiken) i tränings- och tävlingslokaler bör vara kort.

Riktvärden för efterklangstider i tom lokal är:

- Liten lokal (c:a 200 m²) 0,8–1,5 sek
- Större lokal (c:a 600 m²) 1,0–2,0 sek

Resultatåtergivning

Vid tävlingar i gymnastik blir gymnasterna bedömda av domare som lämnar sina resultat till tävlingssekretariat som sammanställer poängen för varje framträdande. Domarpoängen hanteras med hjälp av datorteknik och en stor fördel är om resultatåtergivningen till publik och deltagare görs med hjälp av större datorskärmar alternativt dataprojektorer och större projektordukar placerade så att publik och deltagare kan se resultaten.

Golv för gymnastik

Golv för gymnastik bör i första hand vara en kombination av ytelastiskt och punkt-
elastiskt golv och i andra hand ytelastiskt. Enbart punktelastiskt golv, t.ex. beläggning
direkt på betonggolv bör undvikas.

Belysning

Belysning för gymnastik ska ej vara riktad så att den stör/bländar gymnasterna. Speciellt
viktigt är detta inom Rytmisk Gymnastik. Det är en fördel om ljusstyrkan går att reglera
i lokalen.

Se f.ö. allmänna avsnittet om belysning.

Temperatur och luftkvalitet

Dragfri luftväxling med en temperatur av c:a 20° C är önskvärd.

Vid träning och tävling i framförallt artistisk gymnastik används magnesia i händerna,
i syfte att förbättra greppet i redskapsgymnastik. Magnesia ger upphov till dammpartik-
lar som bör ventileras bort, speciellt behov i träningshallar där förekomsten av magnesia
kan vara stor.

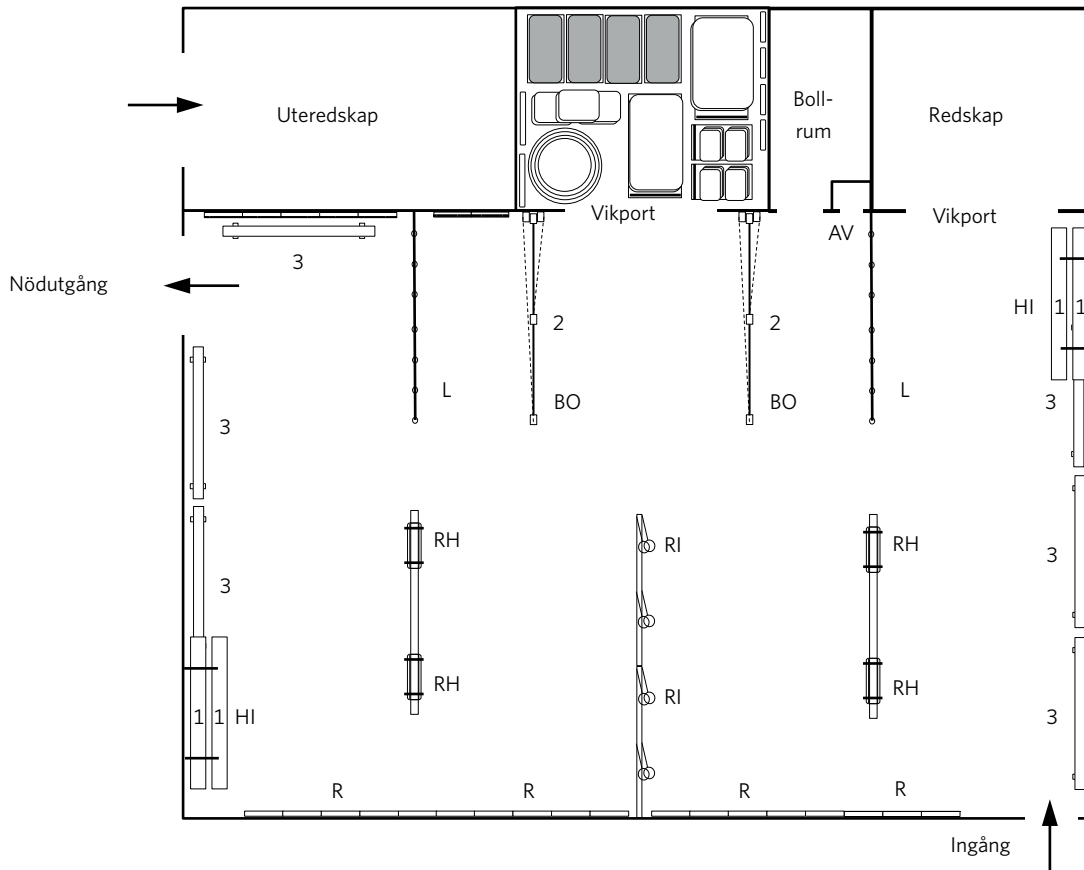
Redskapsrum – en viktig förutsättning

Gymnastikverksamhet ställer krav på både fastmonterad utrustning (exempelvis ribb-
stolar, bomsystem, linor, ringar etc.) och flyttbar utrustning/redskap. En nödvändig
förutsättning för den flyttbara utrustningen är tillräckligt stora redskapsrum(gäller både
höjd, djup och bredd) finns för förvaring i direkt anslutning till aktivitetsytor. Djupet
bör vara minst 4 m.

Mängden och typen av redskap är beroende av antalet deltagare och verksamhets-
inriktning. De flesta redskapen förvaras på vagnar. En stor fördel är om redskapen kan
rullas rakt ut från redskapsförråden. Bästa stängningen/låsningen av redskapsrummen
är breda ortar. Portarna till redskapsförråden bör ha måtten 3x3 m. Även lastporten in
till hallen bör vara minst 3x3 m.

Alternativ kompletterande förvaringsplats av utrustning/redskap(t.ex. hoppbäddar/
mattor) kan vara takmonterade förvaringshissar.

Inredningsförslag – 12x18 m

*Verksamhet*Barn- och familjegymnastik, tricking¹, parkour, akrobatik², young training och dans.

¹ För att tricking ska kunna utövas i en hall av det här slaget krävs småmattor med kardborreband som kan sättas ihop, "plyomattor", som täcker en yta på minst 4x12 m.

² För att akrobatik ska kunna utövas krävs minst 2 st mattvåder (2x14 m) samt en takhöjd på minst 7 m.

Förslag till utrustning

Fasta redskap	Beteckning	Flyttbara redskap	Nummer
2 st dubbelbommar (4 m)	BO	4 st nedslagsmattor (3,5 x 1,8 x 0,3 m)	1
4 st ringpar	RI	4 st räck (2 m)	2
2 st uppsättningar linor (4 m)	L	6 st bänkar	3
4 st matthissar (2+2)	HI	4 st plintar, 7-del	4
4 st redskaps hissar	RH	4 st mjuka klossar	5
Ribbstolar längst med långsidorna	R	6 st pallplintar, inkl vagn	6
		10 st små mjuka mattor, inkl vagn	7
		1 st mattvåd (12 x 2 m, alt 14 x 2 m)	8
		2 st satsbrädor, skola	9
		2 st satsbrädor, tävling	10
		2 st trampetter, skola	11
		2 st flipperdynor, inkl vagn	12
		1 st kil	13
		1 st voltkudde	14
		1 st klätternät	15
		6 st bomsadlar, inkl vagn	16

Övrigt

Stort redskapsrum krävs för den flyttbara redskapen (minst 4x5 m).

Ett skolredskapsrum bör finnas för de material som skolverksamheten använder.

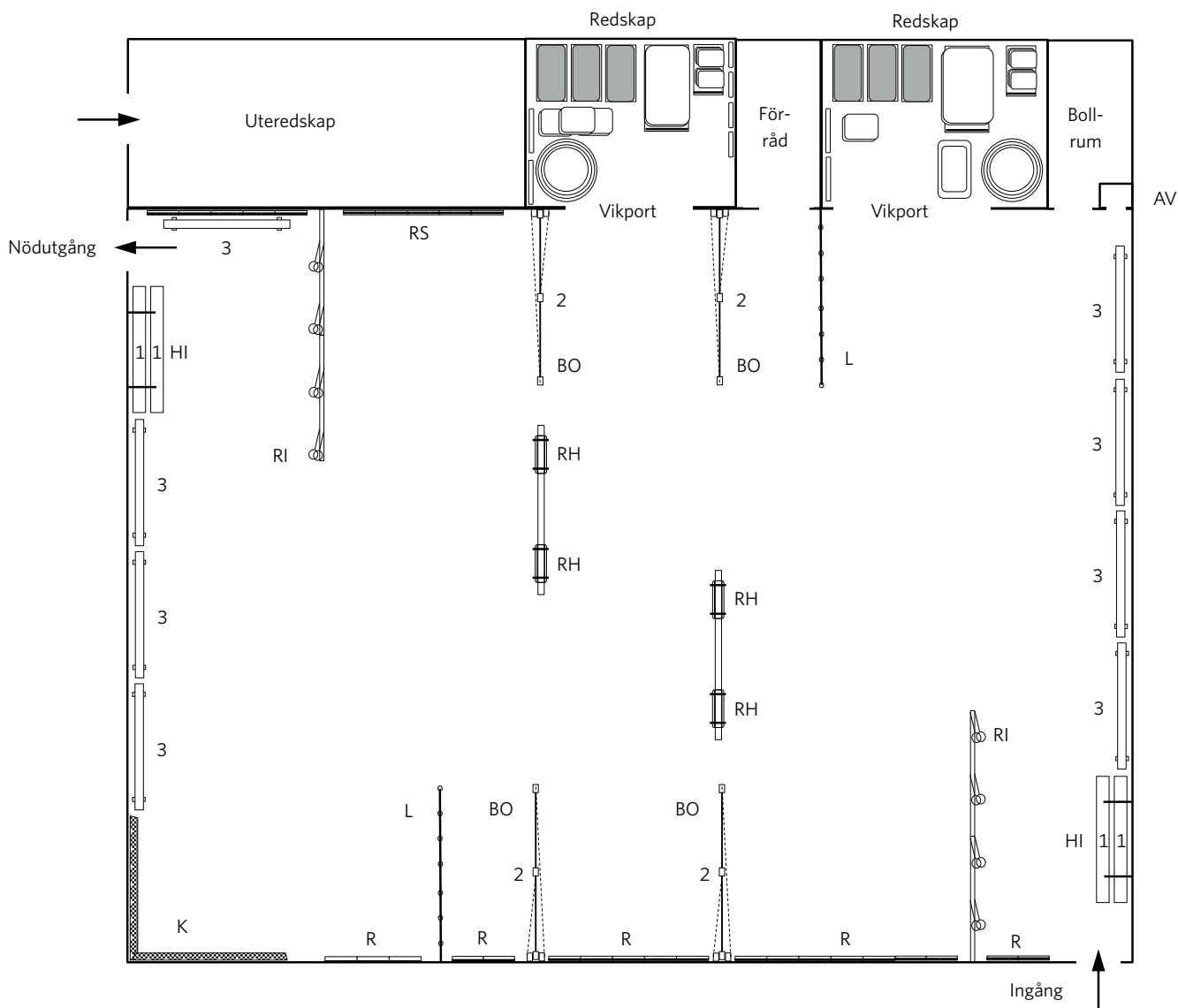
Föreningsskåp för exempelvis pärmar, sjukvårdsväska, ärtpåsar, sjalar, hopprep bör finnas (h/b/d: 60/40/40 cm).

Uttag för sladd till musikspelare, exempelvis mobiltelefon och mp3.

Inredningsförslag – 18x24 m

Verksamhet

Barn- och familjegymnastik, redskapsgymnastik för ungdom, tricking¹, parkour, akrobatik², young training och dans.



¹ För att tricking ska kunna utövas i en hall av det här slaget krävs småmattor med kardborreband som kan sättas ihop, "plyomattor", som täcker en yta på minst 4x12 m.

² För att akrobatik ska kunna utövas krävs minst 2 st mattvåder (2x14 m) samt en takhöjd på minst 7 m.

Förslag till utrustning

Fasta redskap	Beteckning	Flyttbara redskap	Nummer
4 st dubbelbommar (4 m)	BO	8 st nedslagsmattor (3,5 x 1,8 x 0,3 m)	1
8 st ringpar	RI	8 st räck (2 m)	2
2 st uppsättningar linor (4 m)	L	8 st bänkar	3
4 st matthissar (2+2)	HI	6 st plintar, 7-del	4
1 st svängbar ribbstolsspegel	RS	4 st mjuka klossar	5
4 st redskaps hissar	RH	6 st pallplintar, inkl vagn	6
1 st klättervägg	K	10 st små mjuka mattor, inkl vagn	7
Ribbstolar längst med långsidorna	R	2 st mattvåd (12 x 2 m, alt 14 x 2 m)	8
		1 st airtrack 15x2 m med variabel fläkt	9
		2 st satsbrädor, skola	10
		2 st satsbrädor, tävling	11
		2 st trampetter, skola	12
		2 st trampetter, tävling	13
		2 st flipperdynor, inkl vagn	14
		1 st kil	15
		1 st voltkudde	16
		1 st klätternät	17
		6 st bomsadlar, inkl vagn	18

Övrigt

Stort redskapsrum krävs för den flyttbara redskapen (minst 4x9 m).

Ett skolredskapsrum bör finnas för de material som skolverksamheten använder.

Föreningsskåp för exempelvis pärmar, sjukvårdsväska, ärtpåsar, sjalar, hopprep bör finnas (h/b/d: 60/40/40 cm).

Uttag för sladd till musikspelare, exempelvis mobiltelefon och mp3.

Inredningsförslag – 18x36 m och 23x42 m

Verksamhet

Barn- och familjegymnastik¹, redskapsgymnastik för ungdom, tricking², parkour, akrobatik³, young training och dans.



¹ Barn- och familjegymnastik utövas endast på en sida av vikväggen, delad hall.

² För att tricking ska kunna utövas i en hall av det här slaget krävs småmattor med kardborreband som kan sättas ihop, "plyomattor", som täcker en yta på minst 4x12 m.

³ För att akrobatik ska kunna utövas krävs minst 2 st mattvåder (2x14 m) samt en takhöjd på minst 7 m.

Förslag till utrustning

Fasta redskap	Beteckning	Flyttbara redskap	Nummer
1 st ridåvägg	RV	8 st nedslagsmattor (3,5 x 1,8 x 0,3 m)	1
4 st dubbelbommar (4 m)	BO	8 st räck (2 m)	2
8 st ringpar	RI	8 st bänkar	3
4 st uppsättningar linor (4 m)	L	8 st plintar, 7-del	4
8 st matthissar (2+2)	HI	8 st mjuka klossar	5
2 st svängbar ribbstolsspegel	RS	12 st pallplintar, inkl vagn	6
8 st redskaps hissar	RH	20 st små mjuka mattor, inkl vagn	7
2 st klättrvägg	K	4 st mattvåd (12 x 2 m, alt 14 x 2 m)	8
Ribbstolar längst med långsidorna	R	1 st airtrack 15x2 m med variabel fläkt	9
		4 st satsbrädor, skola	10
		4 st satsbrädor, tävling	11
		4 st trampetter, skola	12
		4 st trampetter, tävling	13
		4 st flipperdynor, inkl vagn	14
		2 st kil	15
		2 st voltkudde	16
		2 st klätternät	17
		8 st bomsadlar, inkl vagn	18

Övrigt

Stort redskapsrum krävs för den flyttbara redskapen.

Ett skolredskapsrum bör finnas för de material som skolverksamheten använder.

Föreningsskåp för exempelvis pärmar, sjukvårdsväska, ärtpåsar, sjalar, hopprep bör finnas (h/b/d: 60/40/40 cm).

Uttag för sladd till musikspelare, exempelvis mobiltelefon och mp3.

Inredningsförslag – Gruppträning

Storlek på lokalen beroende på antalet deltagare och inriktning på träningen. Oavsett om hallen är 12x18, 18x18, 18x36 eller 23x43 m finns behov av bra redskapsförråd, där redskapen för att kunna träna i våra gruppträningspass kan förvaras. Det är många gruppträningspass som kräver vissa redskap.

Viktigt för Gruppträning

- Ett bra sportgolv (ej kampsportgolv för de är för mjuka).
- Musikanläggning och högtalare med hög kvalitet (gjord för musik och inte bara för tal). Högtalarna ska också spridas i hallen på ett balanserat sätt (alltså inte sitta på samma vägg)
- Mikrofon och uttag för sladd till musikspelare, exempelvis mobiltelefon eller mp3. WiFi-uppkoppling är också önskvärt.
- Headset, pitch och remote control bör finnas, samt att det går att reglera bas och diskant.
- Kodlås till AV-skåp, som är tillgängligt från golvet (inte lås med nyckel).
- Ljuset i hallen ska helst kunna gå att reglera med en dimmer + släcka och tända.
- En av väggarna bör ha speglar, där man också kan dra för ett draperi.
- Det bör finnas ribbstolar, bänkar, bommar och plintar i lokalen.
- Bra redskapsförråd (minst 20 m² beroende av antal deltagare och verksamhet) i direkt anslutning till träningslokalen med vagnar, hyllor och ställningar och bred låsbar port.

Redskapsförråd – förslag på rekommenderade redskap

Redskap	Antal
Mattor	35-40
Hantlar	35-40
Steplådor	25
Pinnar	25
Exertubes/gummiband	25
Skivstänger	25
Olika vikter	100
Pilatesbollar	25
Hopprep	35
Boxhandskar	25
Mitzar	25

I förrådet bör även finnas tillgång till enklare städmaterial (exempelvis moppar) så att damm och skräp lätt kan tas bort innan träning.

Inredningsförslag – Artistisk gymnastik, Herrar och Damer

Manlig artistisk gymnastik
omfattar följande sex grenar:

- Fristående
- Bygelhäst
- Ringar
- Hopp
- Barr
- Räck

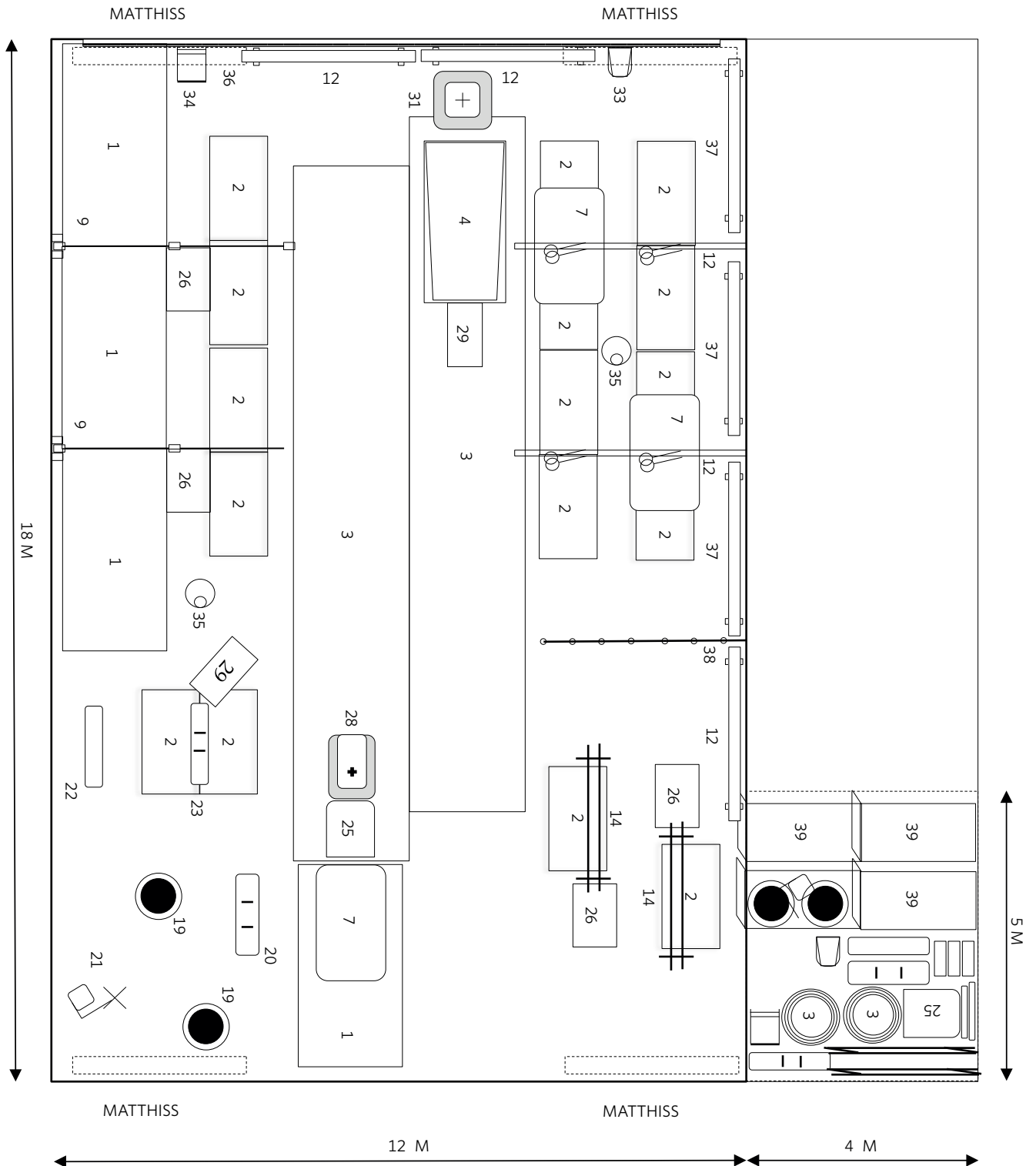
Kvinnlig artistisk gymnastik
omfattar följande 4 grenar:

- Hopp
- Barr
- Bom
- Fristående

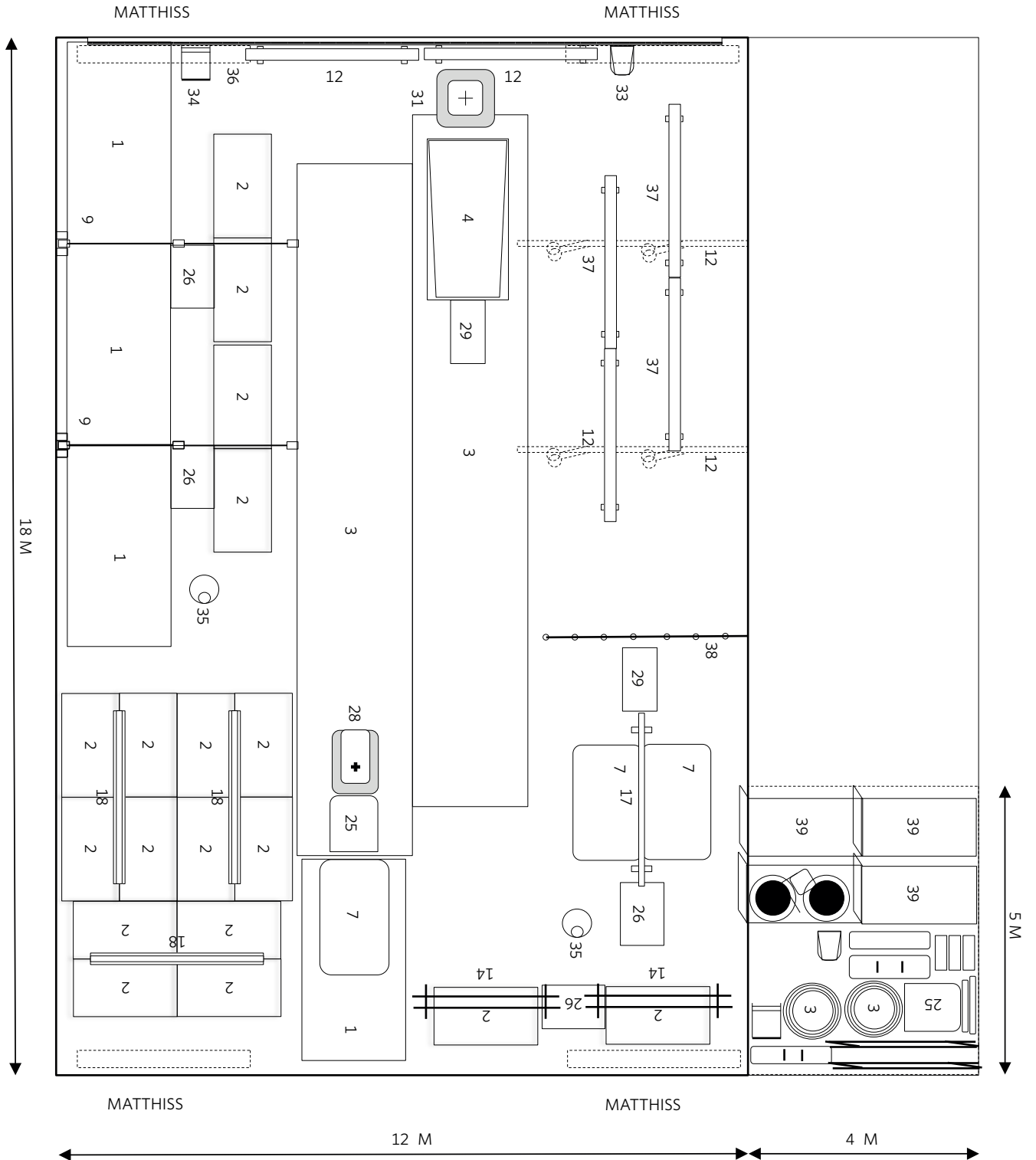
Redskapsförråd för förvaring av AG-redskap
(se nedan) är nödvändigt, med lastport min
2,4–3,0 m bred och 2,4 m hög:

Nr		Hallstorlek	12x18 m	18x24 m	18x36 m	23x43 m
		Förrådsstorlek	5x4 m	9x4 m	12x4 m	12x4 m
1	Nedslagsmatta 3 500 x 1 800 x 300 mm		4	6	6	6
2	Gymnastikmattor 2 000 x 1 000-1 200 x 50-60 mm		16	24-28	24-28	24-28
3	Mattvåd 12-15 x 2 m, H: 35 mm		2	6	6	6
4	Softkil liten 2 800 x 1 400 x 700/150 mm		1	1	1	1
5	Softmatta 2-delad 4 000 x 2 000 x 350 mm			1	1	1
6	Softmatta 4 000 x 2 000 x 100 mm				1	1
7	Softmatta 2 000 x 1 200 x 100 mm		4	4	4	4
8	Airtrack 15x2 m			1	1	1
9	Bomräck/barrholme		4	4-6	4-6	4-6
10	Räck/Dambarr			1-2	1-2	1-2
11	Ringställning			1	1	1
12	Takringar, par		4	6	6	6
13	Fifty-fifty set till ringar, inkl bälte			1	1	1
14	Vikbarr		2	2	2	2
15	Herrbarr			1	1	1
16	Bom			2	3	3
17	Bom, låg		1	2	3	3
18	Bom, skum		3	3	3	3
19	Svampar		2	2	2	2
20	Bygelbänk, med byglar		1	1	1	1
21	Kretshink		1	1	1	1
22	Bygelkropp, utan byglar			1	1	1
23	Junior-bygelhäst		1	1	1	1
24	Bygelhäst			1	1	1
25	Hoppbord i skum		1	1-2	1-2	1-2
26	Kombiplint		4	8-10	8-10	8-10
27	Hoppbord, typ Pegases			1	1	1
28	Mini trampolin-satsbräda		1	1	1	1
29	Satsbräda tävling mjuk		2	3	3	3
30	Satsbräda tävling hård			1	1	1
31	Trampet, resår/fjäder		1	1	1	1
32	Dragbänk för ringar, Ribbstol			1	1	1
33	Ryggtränare, Ribbstol		1	2	2	2
34	Vipp/långkipp tränare, Ribbstol		1	2	2	2
35	Magnesiumskål		2	3	6	6
36	Ribbstolar		10	10	10	10
37	Bänkar		6	6	6	6
38	Lodlinor 5-8 st per skena		1	1	1	1
39	Mattvagn 2 x 1 m		3	3	3	3
40	Väggkonsoler, redskapsförråd		8	12	12	12

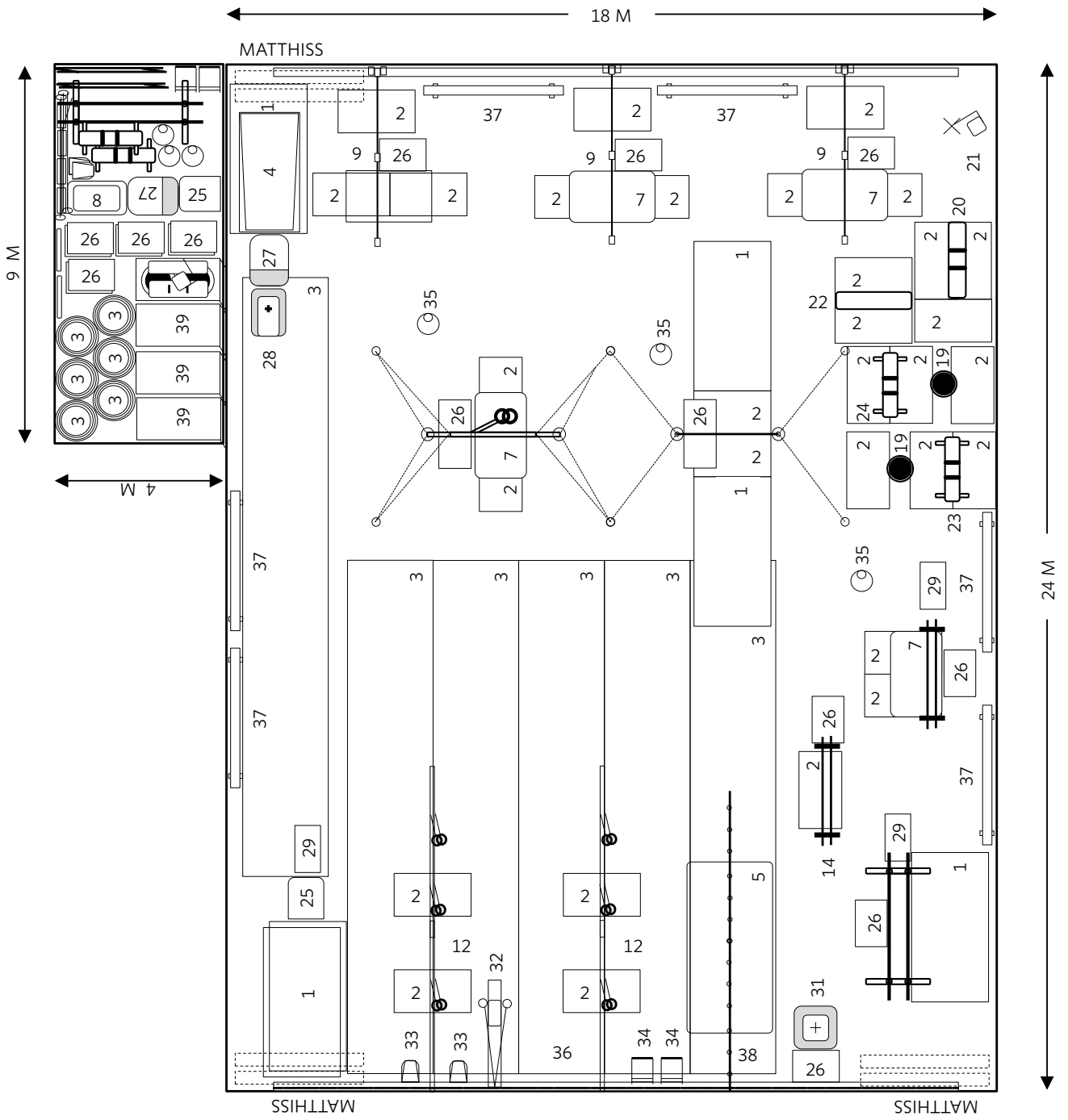
Inredningsförslag – Manlig Artistisk Gymnastik, 12x18 m

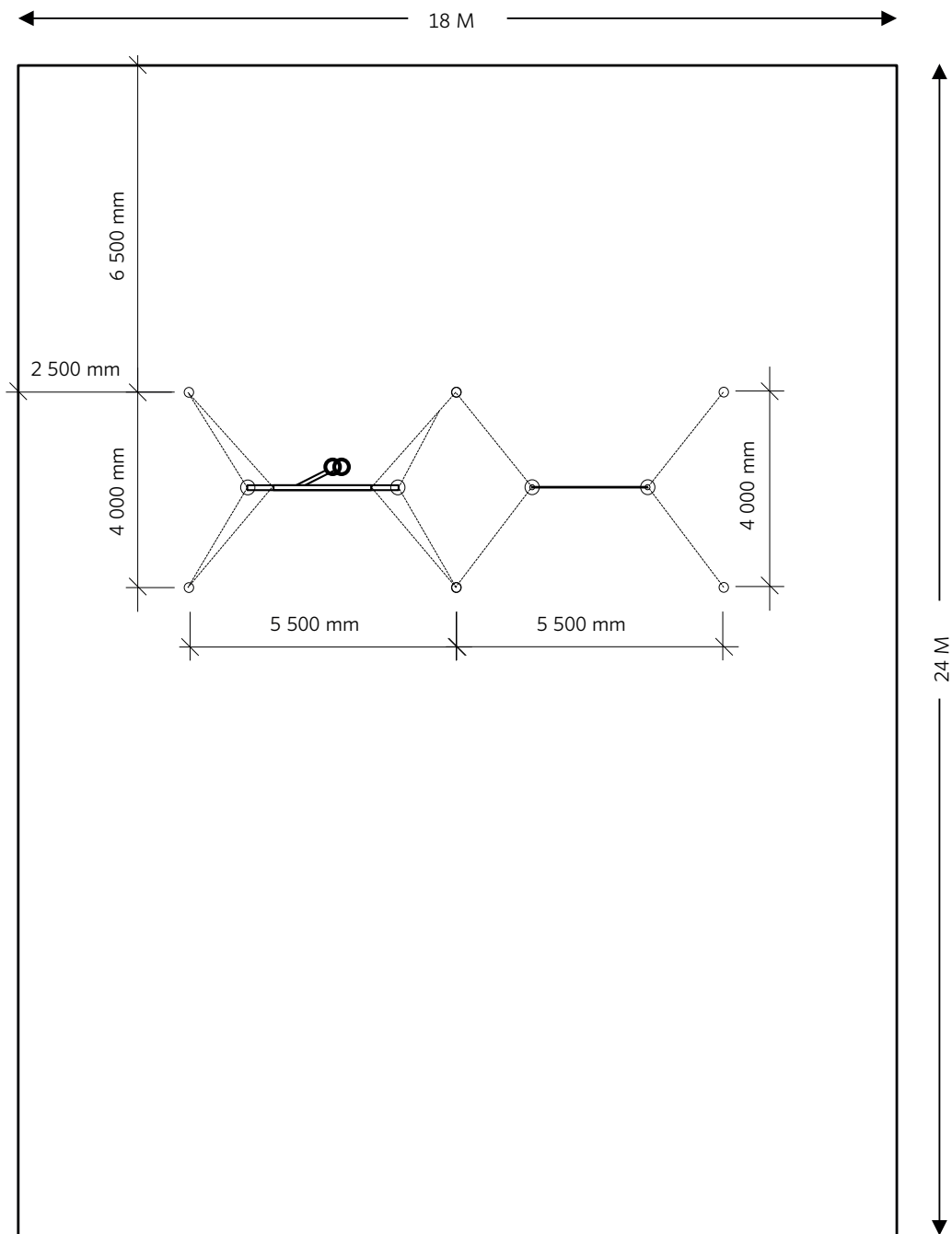


Inredningsförslag – Kvinnlig Artistisk Gymnastik, 12x18 m

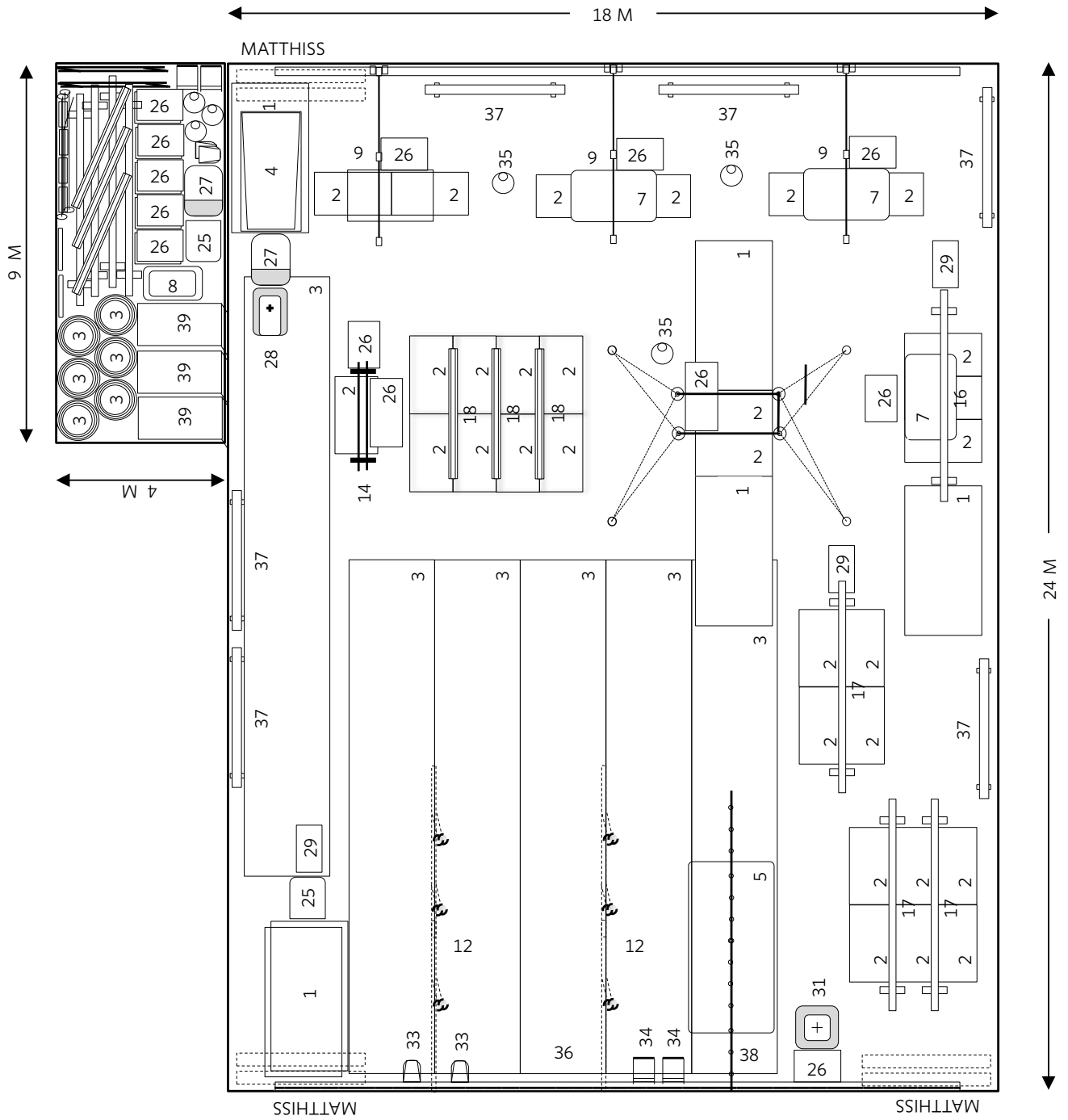


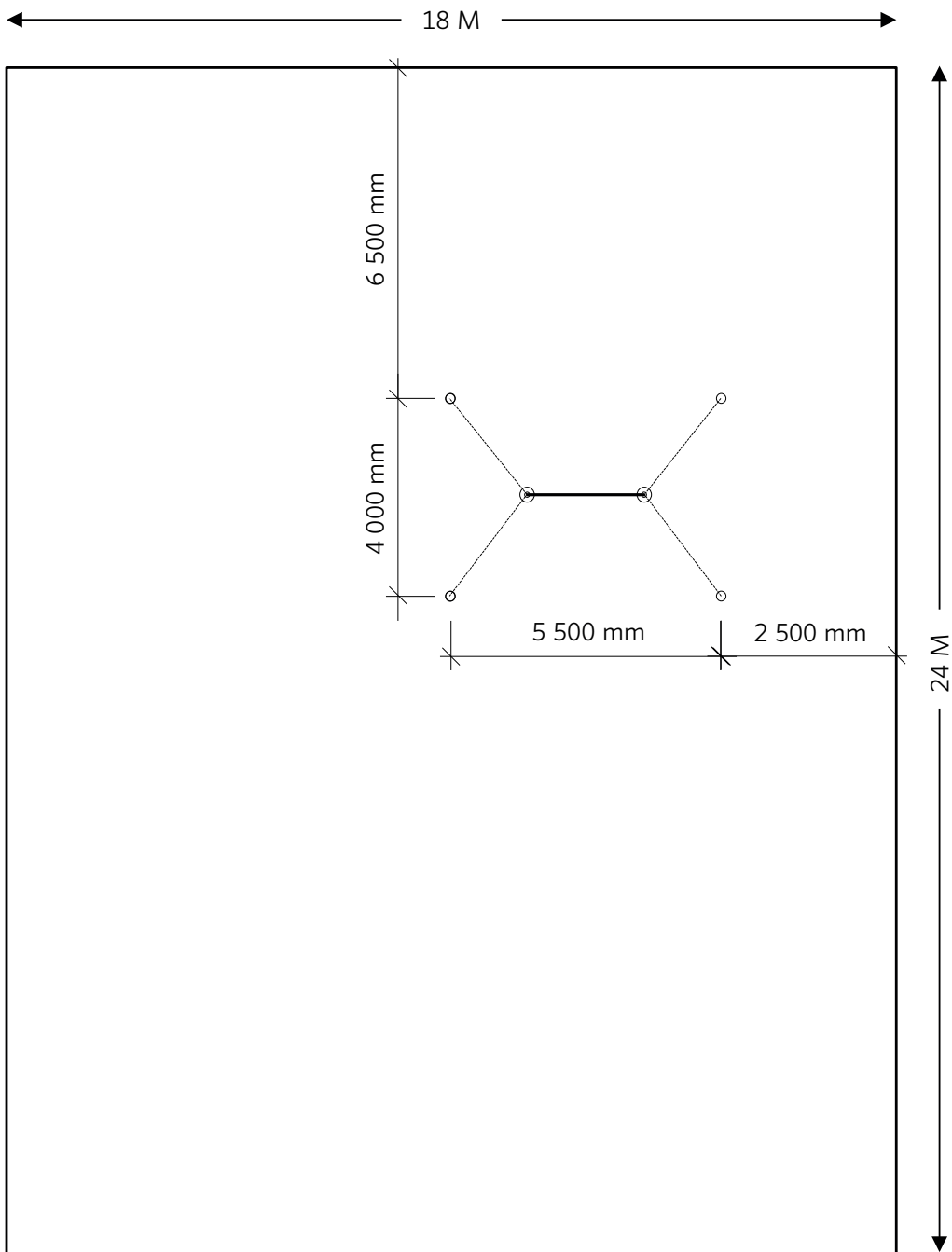
Inredningsförslag - Manlig Artistisk Gymnastik, 18x24 m



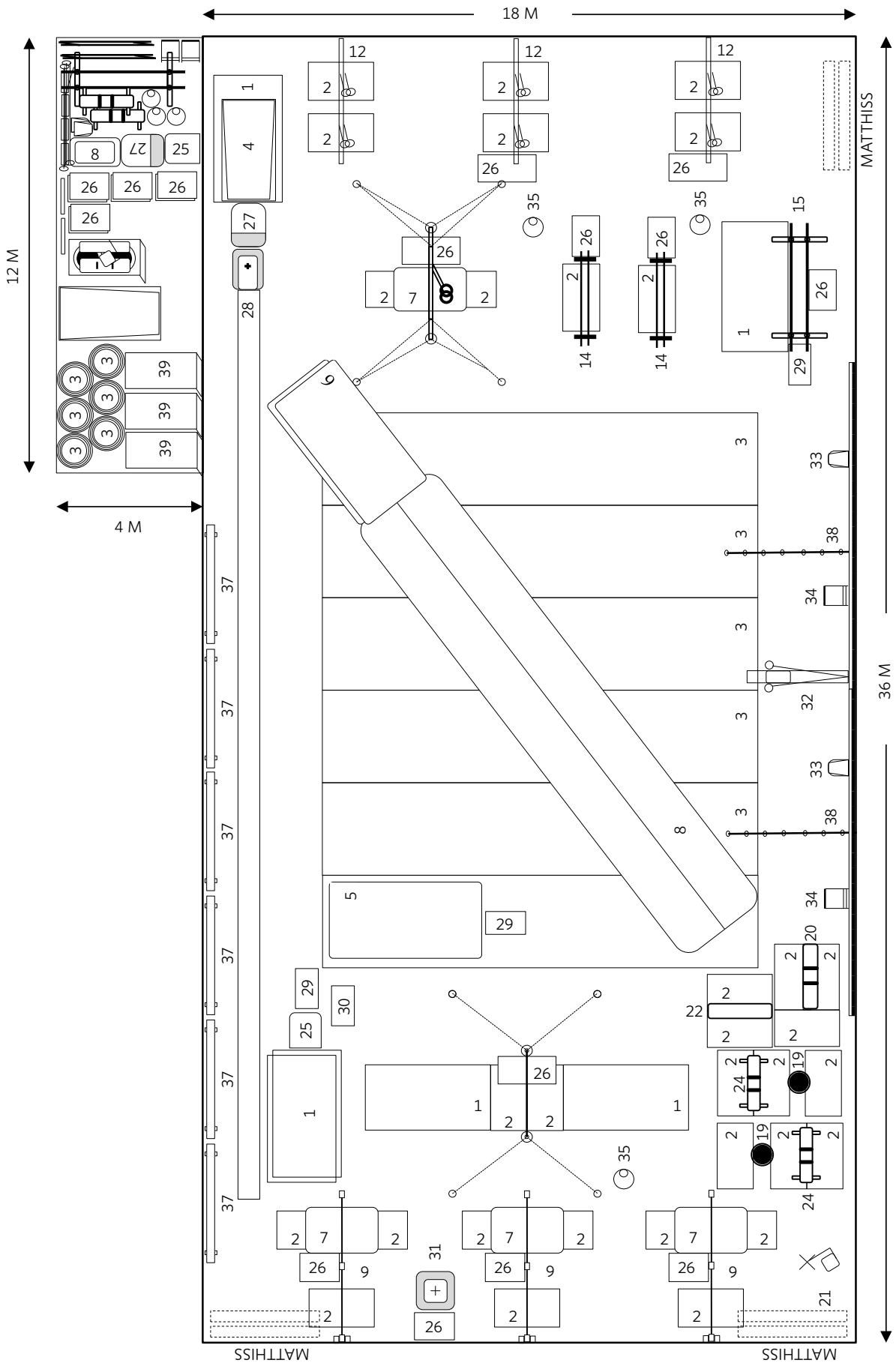


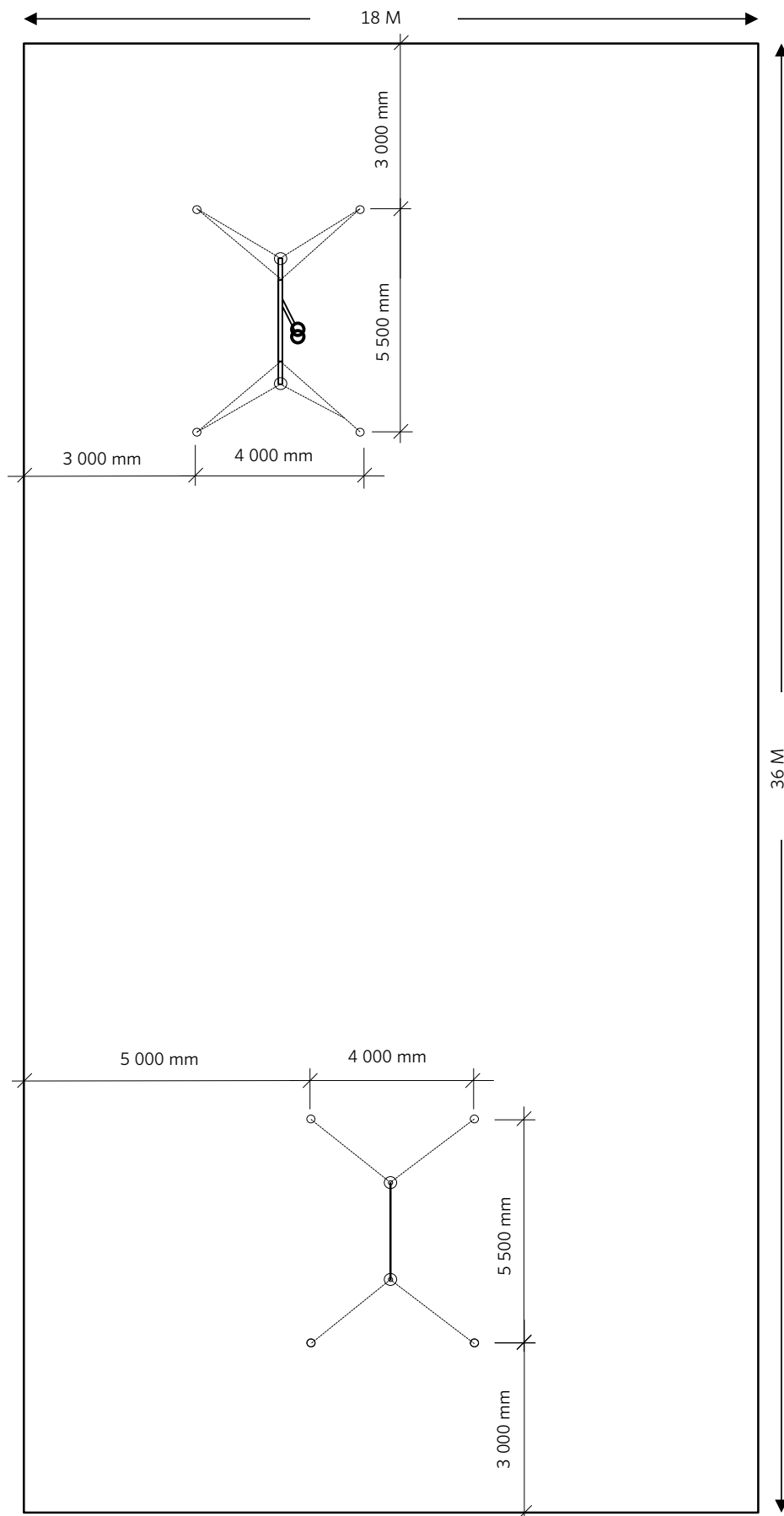
Inredningsförslag – Kvinnlig Artistisk Gymnastik, 18x24 m



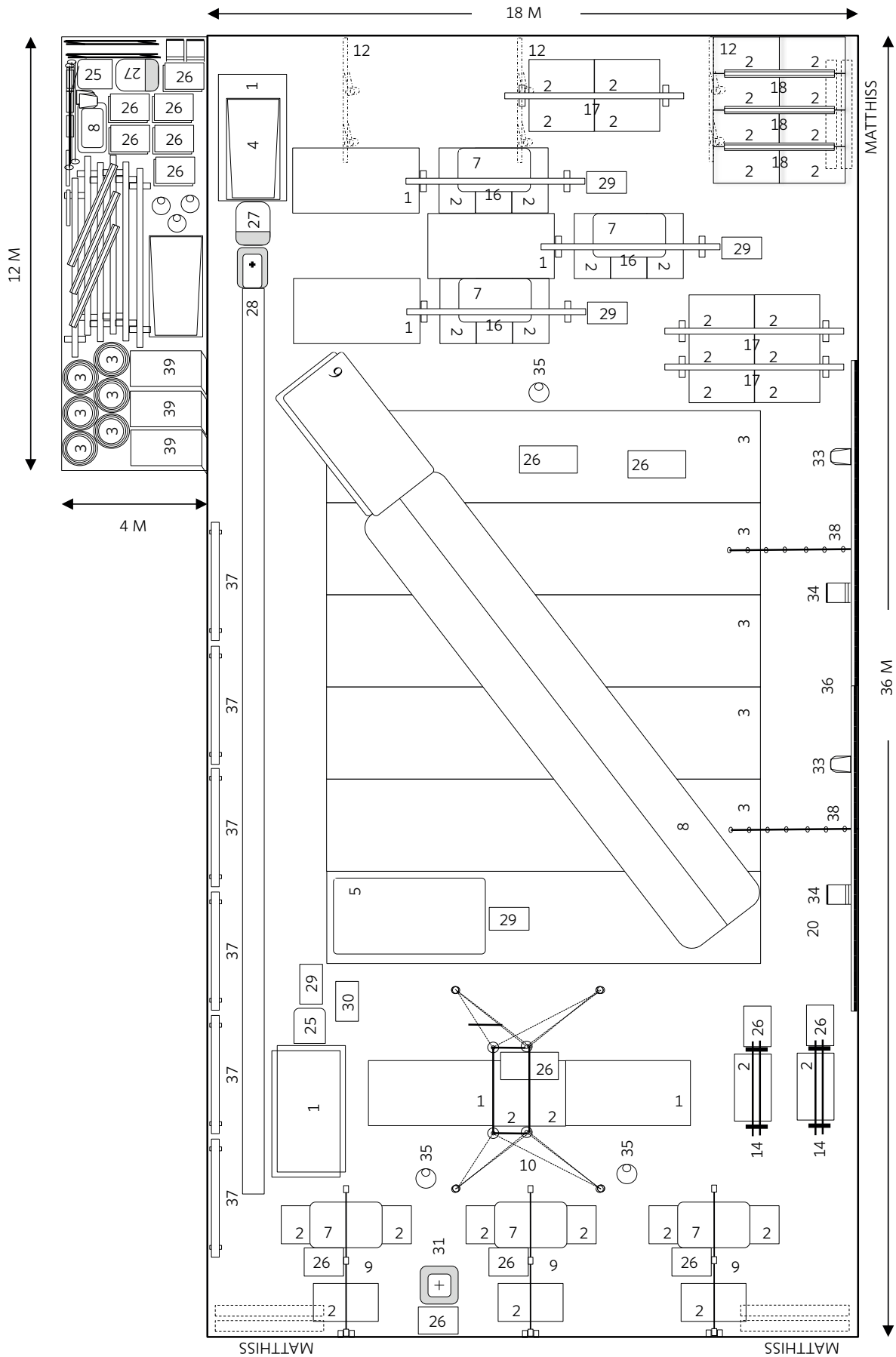


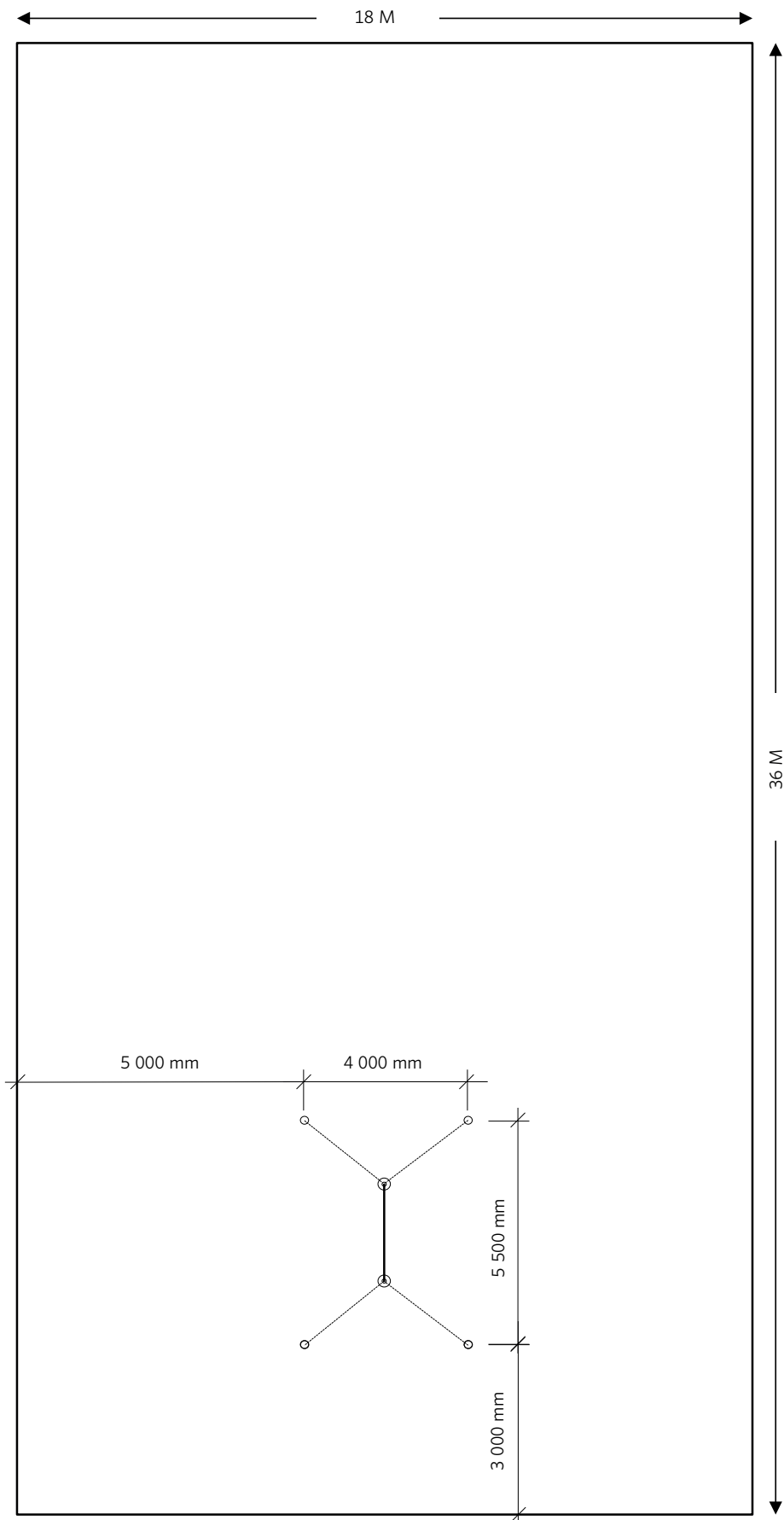
Inredningsförslag - Manlig Artistisk Gymnastik, 18x36 m



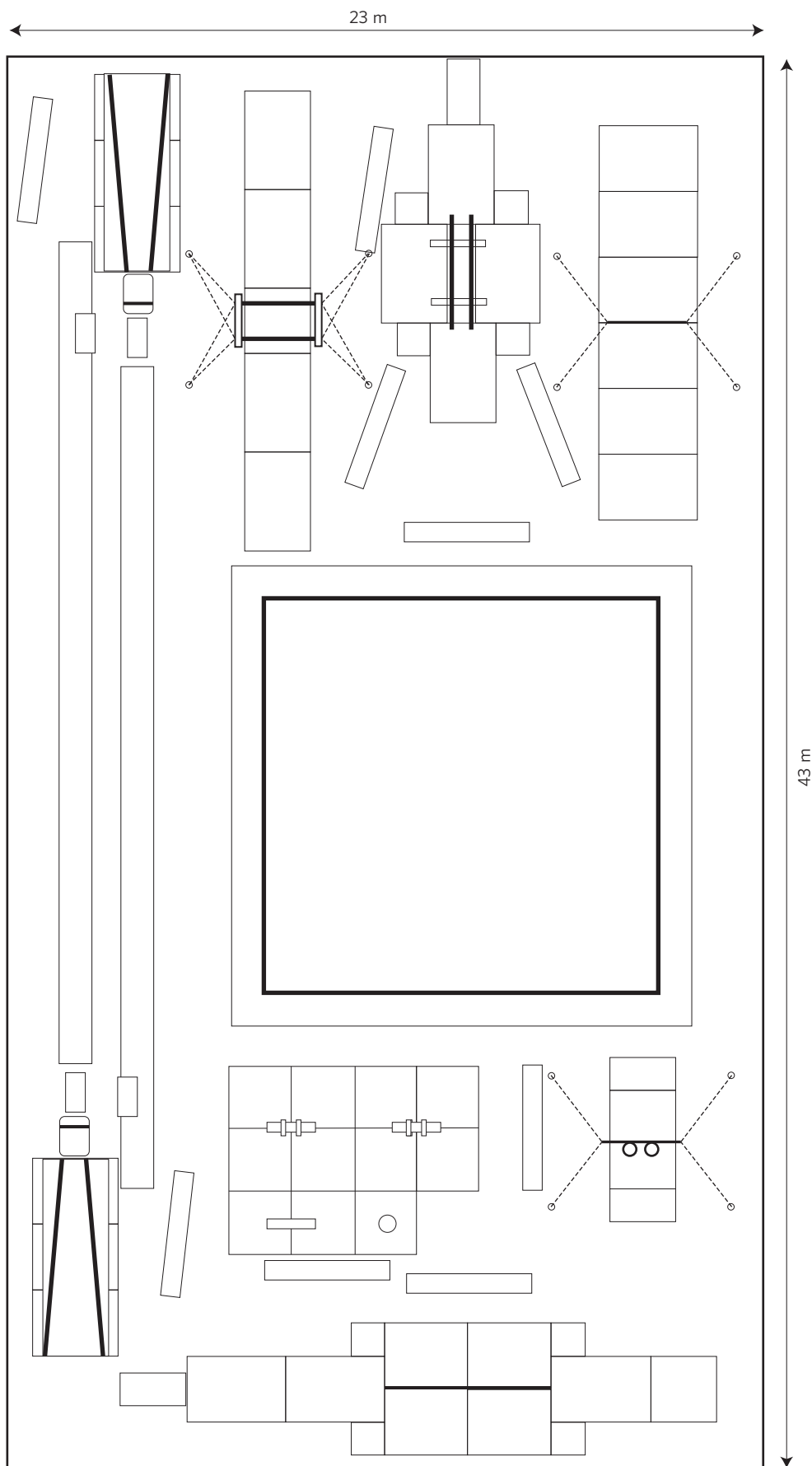


Inredningsförslag – Kvinnlig Artistisk Gymnastik, 18x36 m

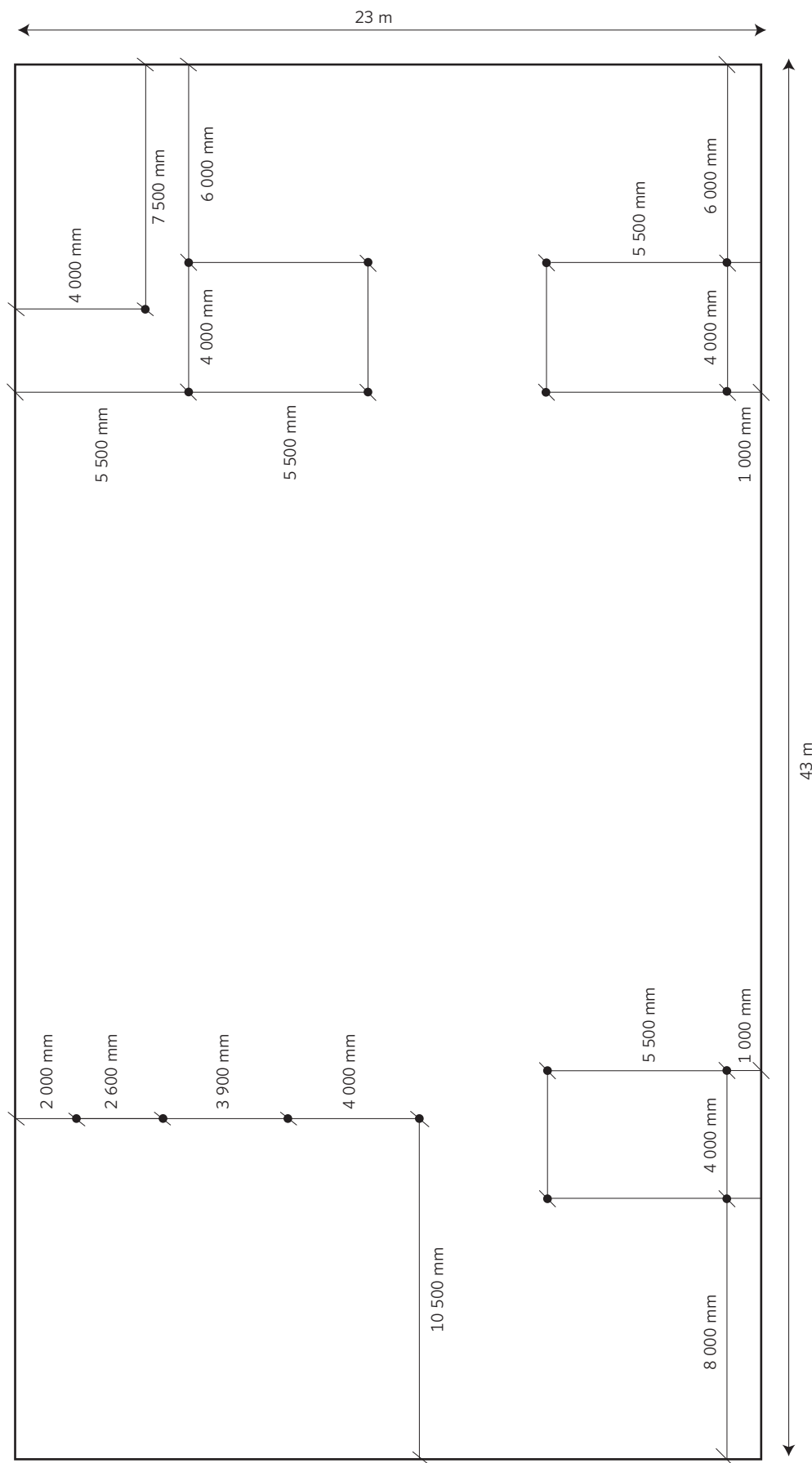




Inredningsförslag – Artistisk Gymnastik, tävling, 23x43 m



Placering av golvfästen – Artistisk Gymnastik, tävling, 23x43 m



Golvfästena ska vara nedfällda i sportgolv och vara fastsatta i betonggolv. De ska vara försedda med lock.

Maximal belastning är 8 kN dragkraft per golvfäste.

Maximalt tryck på golv från redskap är 20 kN vid räck och ringar.

Inredningsförslag – Rytmask Gymnastik

Rytmask Gymnastik omfattar följande fem grenar (handedskap):

- Rep
- Tunnband
- Boll
- Käglor
- Band

Tävlingar genomförs individuellt och i trupp (5 gymnaster).

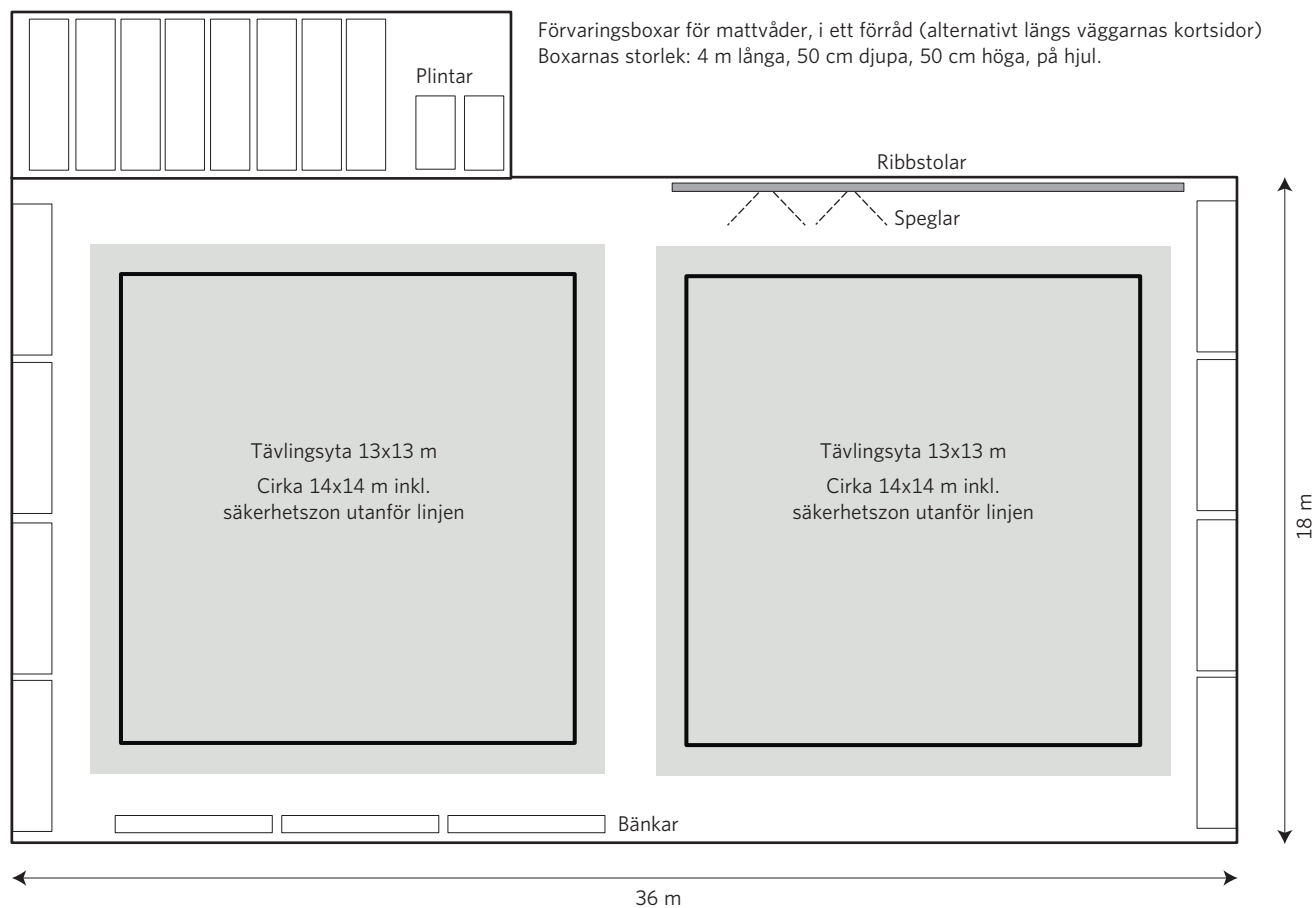
Tränings- och tävlingsytan för Rytmask Gymnastik är 13x13 m (minst 14x14 m inklusive säkerhetszon runt hela ytan). Tävlings bör genomföras i hall med skiljevägg, där tävlingsytan är avskild från träningsytan.

Rytmask Gymnastik ska ha en fri takhöjd av minst 10 m, då gymnasten kastar sina handedskap (inga nedhängande lampor, vajrar, ringar, bomsystem etc.). Belysningen i lokalen bör vara justerbar pga. av bländningsrisk.

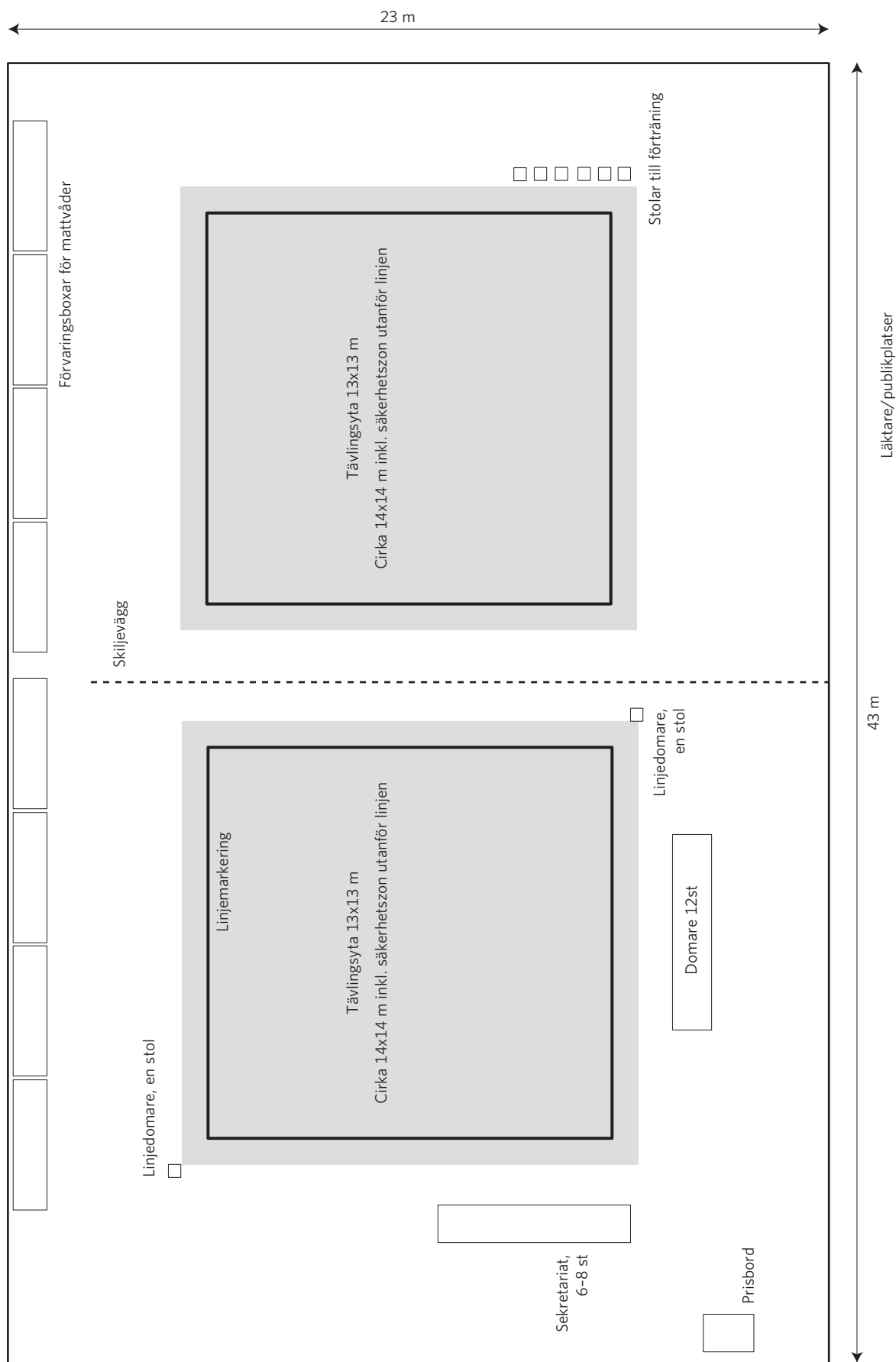
Fyra rullbara förvaringsboxar för RG-mattvåder krävs, cirka 4 m långa, 50 cm höga och 50 cm djupa. Förvaringsboxarna bör förvaras längs väggarnas kortsidor.

Musikanläggning och högtalare med hög kvalitet. Mikrofon och uttag för sladd till musikspelare, exempelvis mobiltelefon och mp3. Wifi-uppkoppling i hallen är också önskvärt.

Inredningsförslag – Rytmask Gymnastik, träning, 18x36 m



Inredningsförslag – Rytmisk Gymnastik, tävling, delbar hall, 23x43 m



Inredningsförslag – Truppgymnastik, 23x43 m

Truppgymnastik omfattar följande tre grenar:

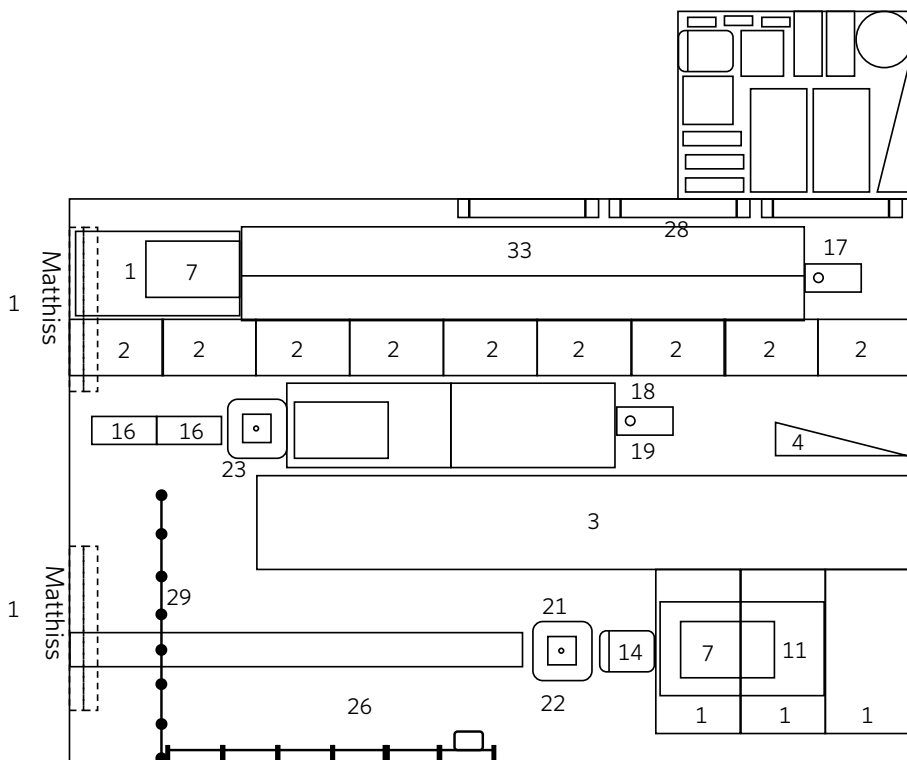
- Fristående
- Tumbling
- Trampett

Varje trupp består av 6–16 gymnaster.

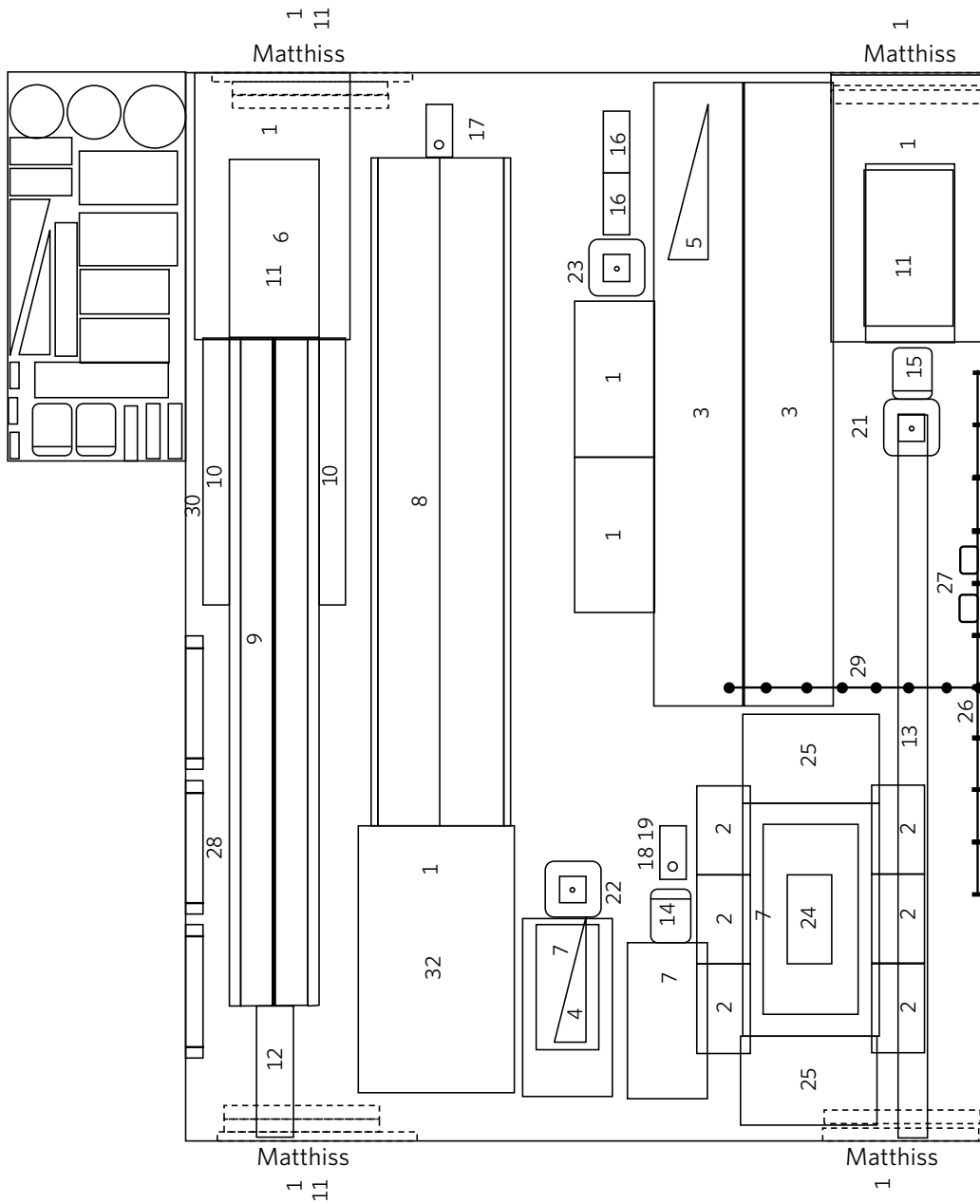
Redskapsförråd för förvaring av truppredskap (se nedan) är nödvändigt, minst 12x4 m med lastport min 2,4–3,0 m bred och 2,4 m hög:

Nr		Hallstorlek		12x18 m	18x24 m	18x36 m	23x43 m
		Förrådsstorlek		5x4 m	9x4 m	12x4 m	12x4 m
1	Nedslagsmatta 3 500 x 1 800 x 300 mm			4	6	8	8
2	Gymnastikmattor 2 000 x 1 000-1 200 x 50-60 mm			10	10	10	10
3	Mattvåd 14-15 x 2 m, H: 35 mm (för fristående)			1	2	9	9
4	Softkil liten 2 800 x 1 400 x 700/150 mm			1	1	1	1
5	Softkil stor 3 500 x 2 000 x 900/150 mm				1	1	1
6	Softmatta Happy landing 4 000 x 2 000 x 100 mm				1	1	1
7	Softmatta Happy landing 2 000 x 1 200 x 100 mm			4	4	4	4
8	Airtrack 15 x 2 x 0,2 m eller 15 x 2,8 x 0,33 m				1	1	1
9	Tumblinggolv komplett inkl mattvåder, 15 x 2 x 0,35 m, inkl 2 st vagnar				1	1	1
10	Sidoskydd till tumblinggolv. 2 000 x 500 x 350 mm, inkl vagn					6	6
11	Vikbar dämpningsmatta med landningszon (4x2 m), 4 500 x 3 500 x 50 mm			1	1-2	2	2-3
12	Ansatsklossar 1 500-2 000 x 700-1 000 x 300-350 mm				3	8-10	10-14
13	Ansatsvåd, 25x1 m, H: 25 mm				1	1	1-2
14	Hoppredskap i skum, 3-6 delar			1	1	1	1
15	Hoppredskap enligt bedömningsreglemente				1	1	1
16	Kombiplint			2	2	3	3
17	Satsbräda för tävling mjuk			1	1	2	2
18	Satsbräda för tävling hård			1	1	2	2
19	Mini trampolin-satsbräda			1	1	1	1
20	Trampett tävling senior, 40 fjädrar					2	2
21	Trampett tävling junior, 36 fjädrar			1	2	2	2
22	Trampett tävling ungdom, 32 fjädrar			2	2	2	2
23	Trampett skola, 28-32 fjädrar			1	1	1	1
24	Trampolin tävling				1	1	1-2
25	Skyddsmattor inkl ställning samt inskjutsmatta				1 par	1 par	1-2 par
26	Ribbstolar, varav 4-6 st med speglar bakom			6	10	10	10
27	Ryggtränare, Ribbstol			1	2	2	2
28	Bänkar			3-4	6	6	6
29	Lodlinor 5-8 st per skena			1	1	1	1
30	Musikanläggning			1	1	1	1
31	Väggkonsoler, redskapsförråd			8	8	12	12

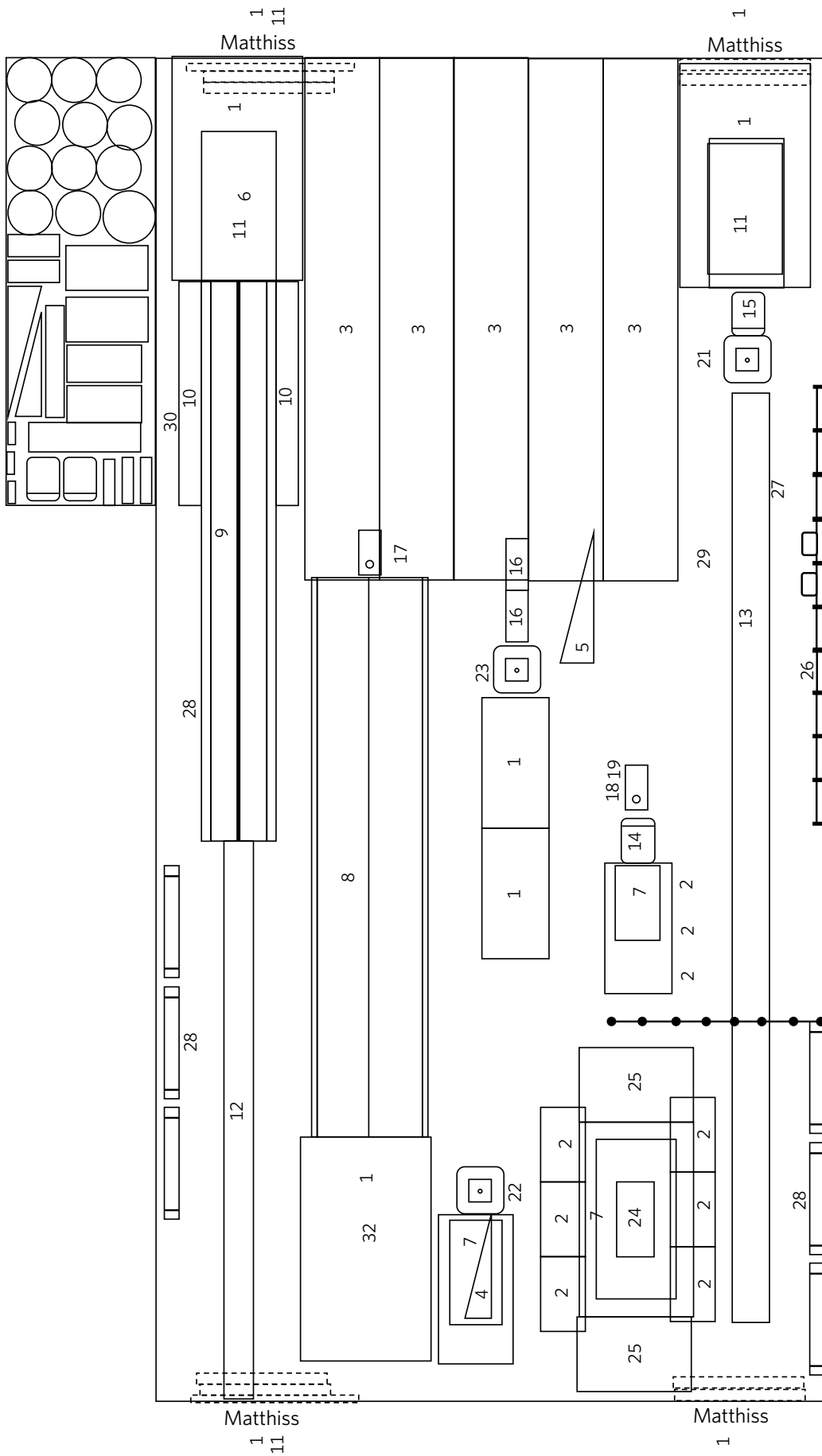
Inredningsförslag – Truppgymnastik, träning, 12x18 m



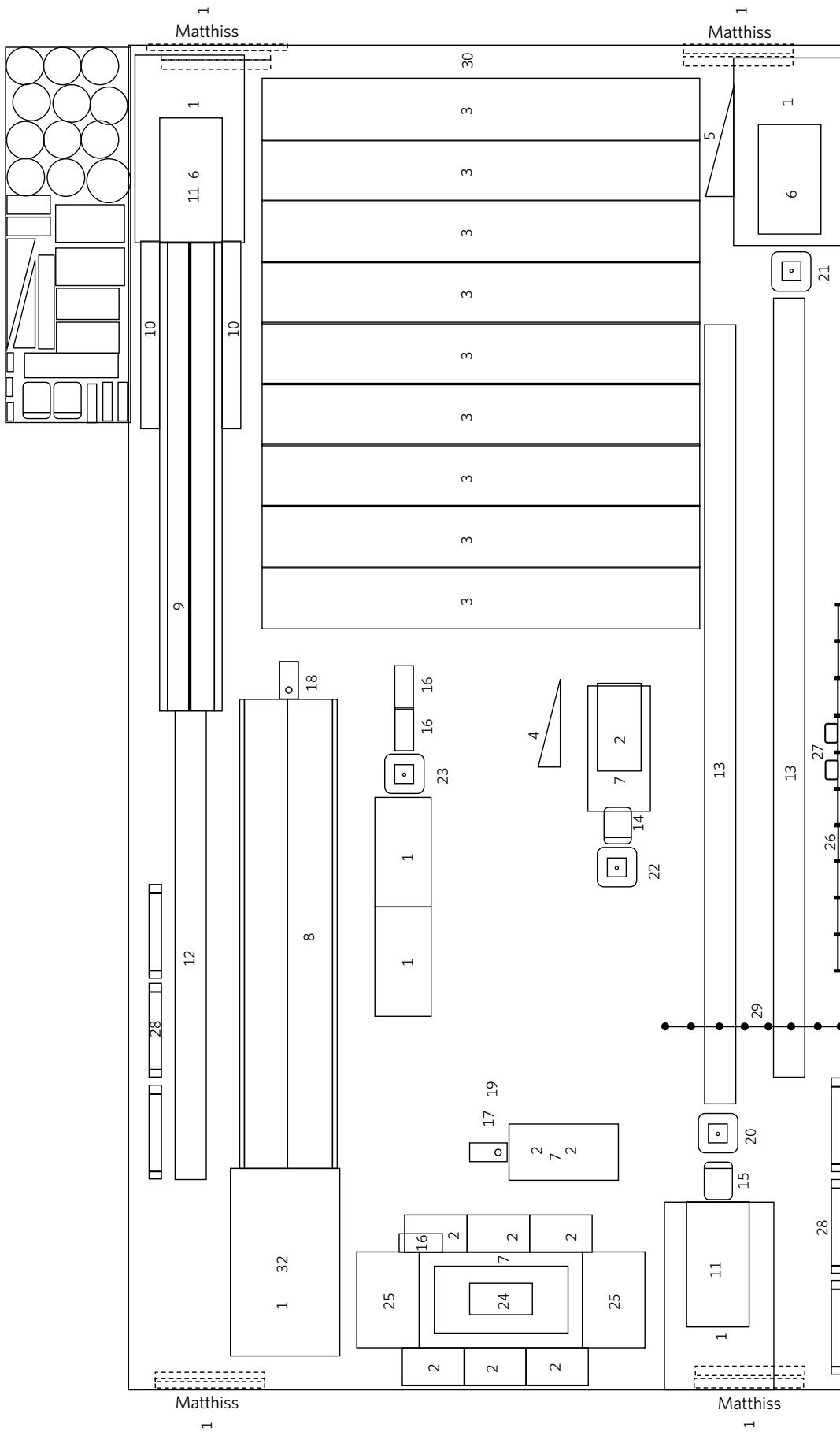
Inredningsförslag – Truppgymnastik, träning, 18x24 m



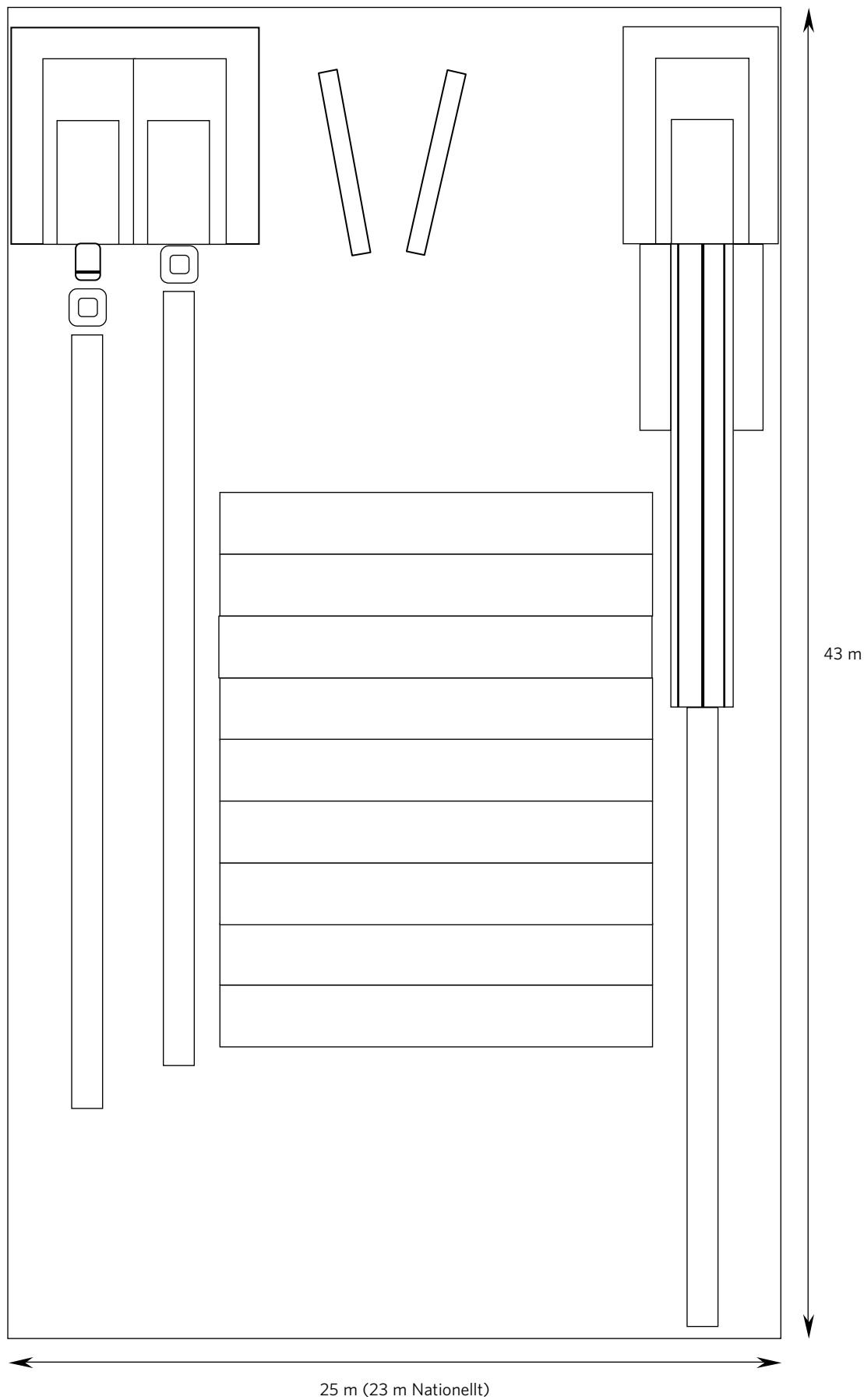
Inredningsförslag - Truppgymnastik, träning, 18x36m



Inredningsförslag - Truppgymnastik, träning, 23x43 m



Inredningsförslag – Truppgymnastik, tävling



Inredningsförslag – Trampolin

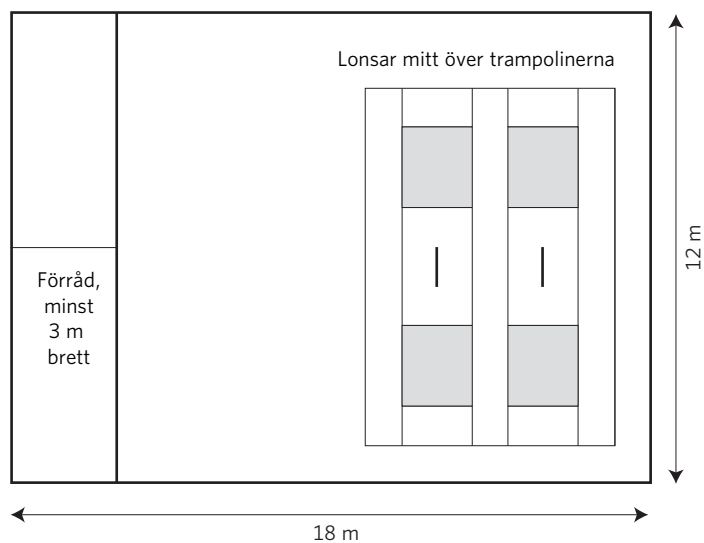
Tävlingar i Trampolin genomförs individuellt och synkront (2 gymnaster) samt på dubbeltrampett (DMT), där ansats används till skillnad från trampolinhoppning.

Trampolin ska ha en fri takhöjd av minst 10 m (inga nedhängande lampor, vajrar, ringar, bomsystem etc.). Belysningen i lokalen bör vara justerbara pga. av bländningsrisk.

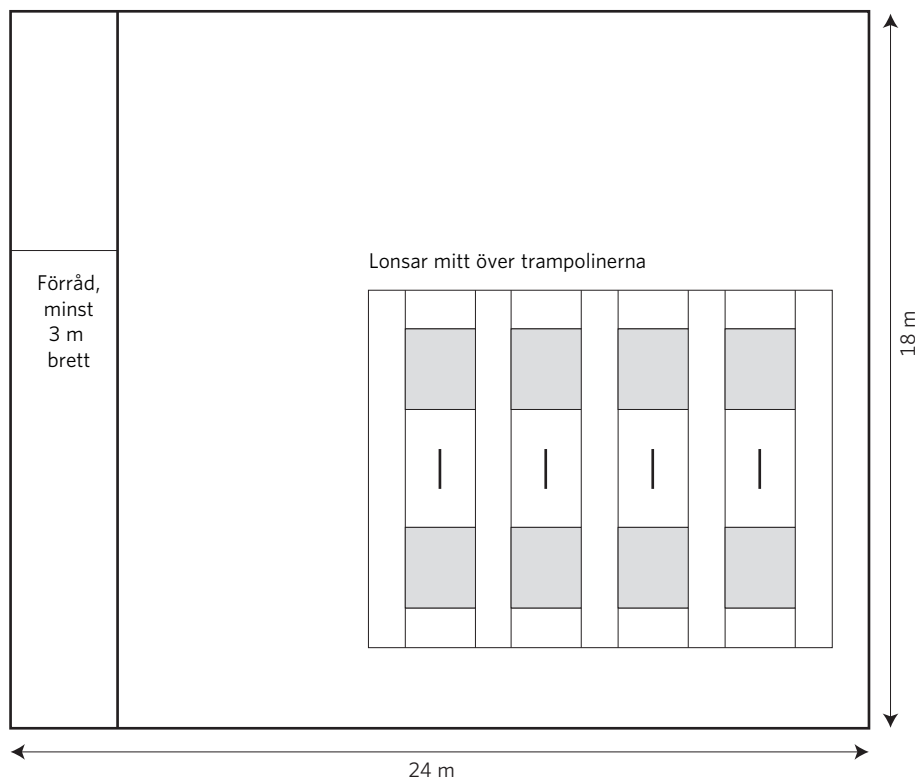
Över trampolinerna monteras lonsar i taket till hjälp vid inläring av volter och skruvar.

Förvaringsutrymme krävs för förvaring av trampoliner, dubbeltrampett, hoppdynor, plintar och kortmattor/skyddsmattor.

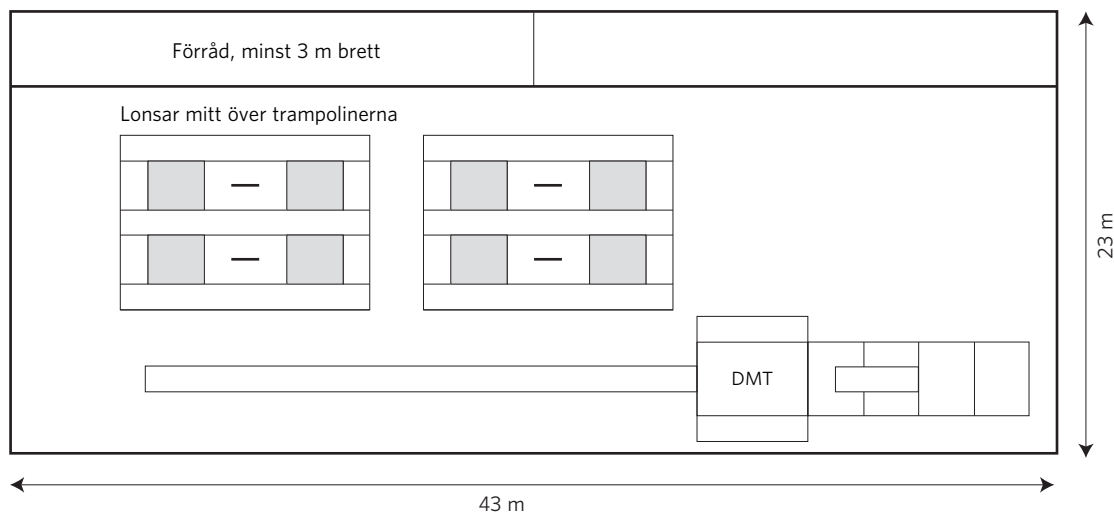
Inredningsförslag Trampolin, träning, minst 12x18 m



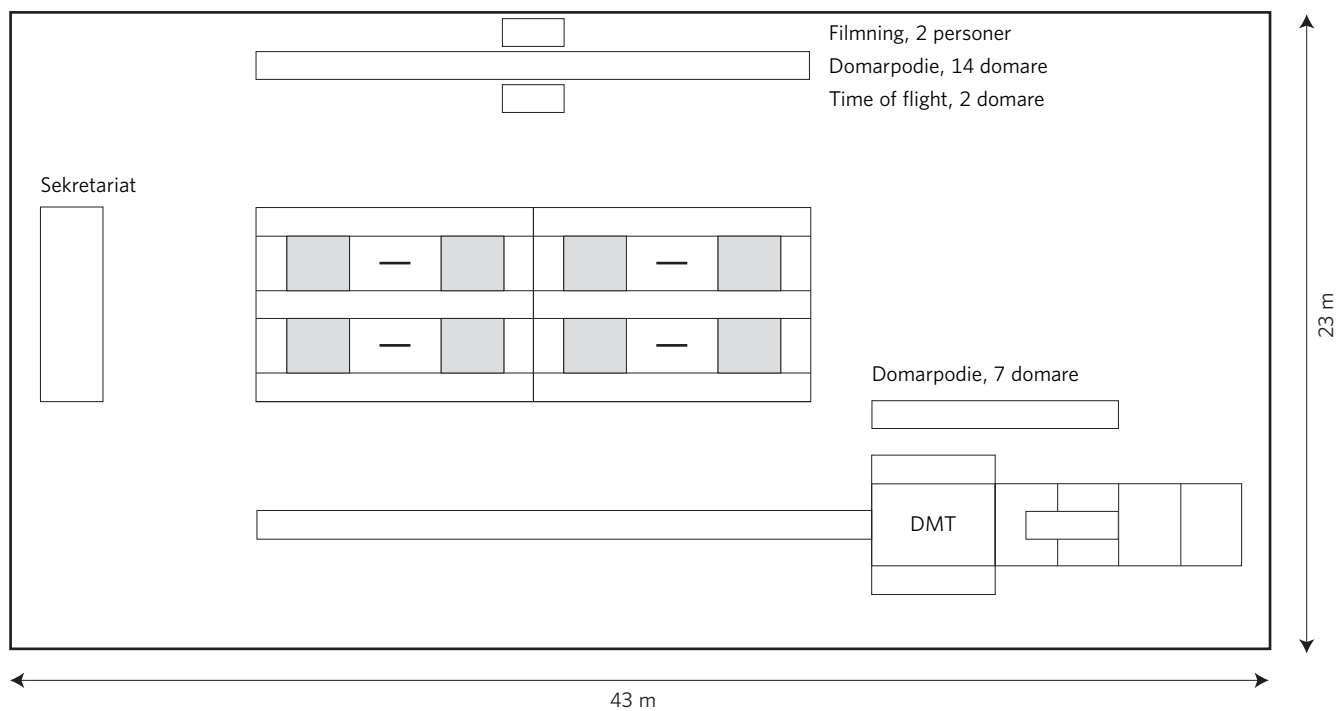
Inredningsförslag Trampolin, träning, minst 18x24 m



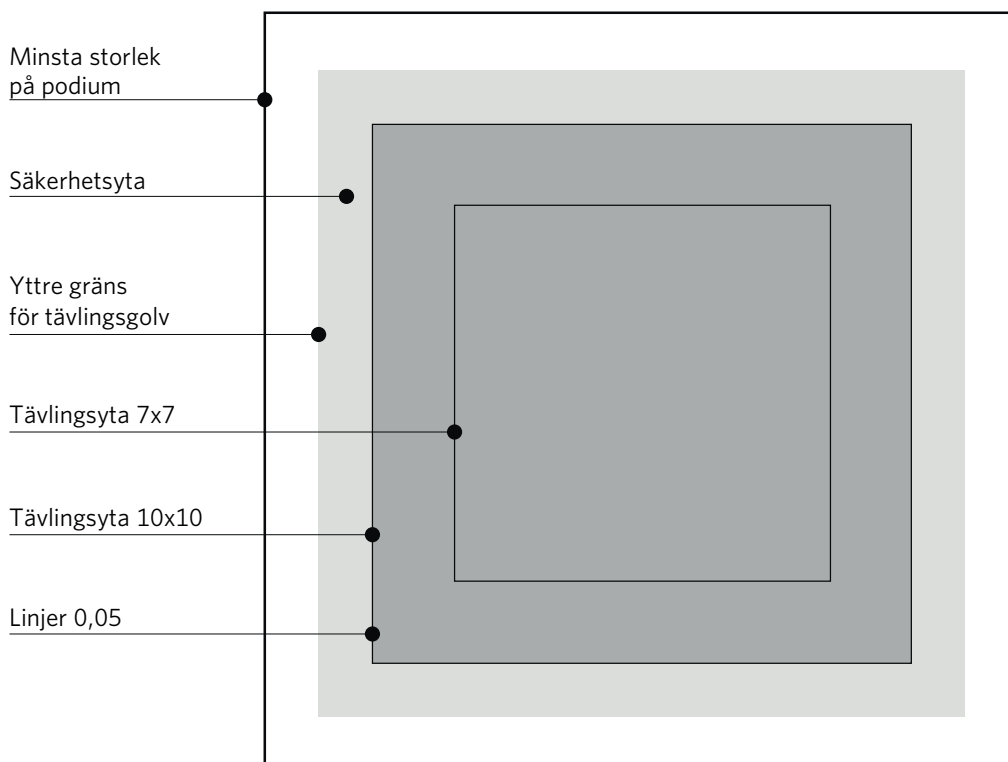
Inredningsförslag Trampolin, träning, minst 18x36 m



Inredningsförslag Trampolin, tävling, 23x43 m



Aerobic Gymnastics



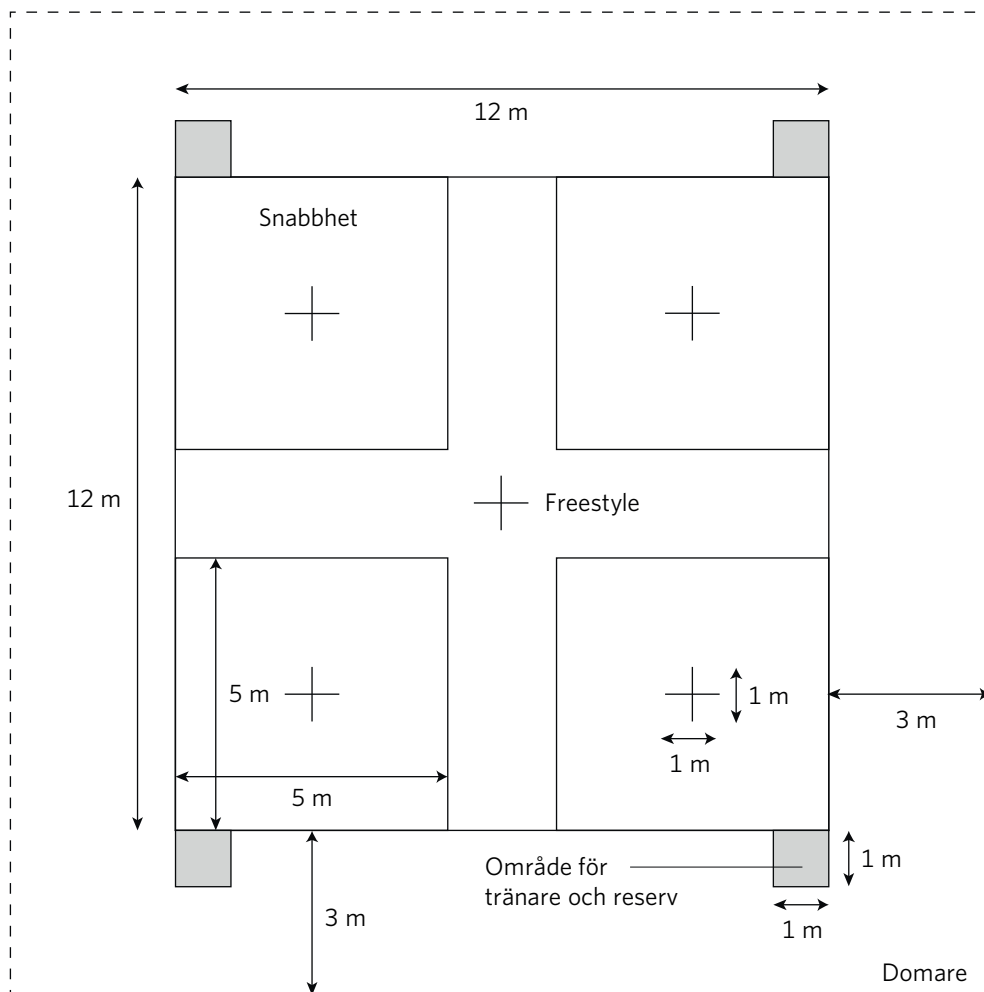
Tävlingar i Aerobic Gymnastics kan genomföras antingen på särskilda tävlingsgolv eller på vanligt sportgolv, då tävlingssytan ska tejpas. Följande tävlingssytor förekommer:

- 7 x 7 meter
- 10 x 10 meter

Den totala tävlingssytan ska vara 12 x 12 meter. Då ett uppbyggt podium används ska en meters säkerhetsyta omgärda tävlingssytan.

Tävlingssytan ska vara ljus såsom trägolv. Specialgolv av trä används vanligen vid stora tävlingar. Säkerhetsområdet ska vara i annan färg än tävlingssytan.

Hopprep



Takhöjden ska vara minst 6 meter och ytan minst 18 x 18 meter

Tävlingsytan för freestyle ska vara 12 x 12 m + plats för domare runt om tävlingsytan.

Tävlingsytan för snabbhet ska minst vara 5 x 5 m för varje pool.

Tävlingsytan ska vara tydligt uppmärkt med tejp på golvet.

Sportgolvet ska vara i gott skick, utan skarvar och utan matta som suger tag i repen.

Specialhallar med hoppgropar för AG- och Truppgymnastik

Hoppgrop kan vara utformad på flera olika sätt, nedan ges exempel på de mått man ska ta hänsyn till som byggherre. Det är även viktigt att armatur, fläktsystem, element, fönster, el ned till grop, säkerhetslucka m.m. planeras i samråd med leverantör av gymnastikutrustningen innan byggstart.

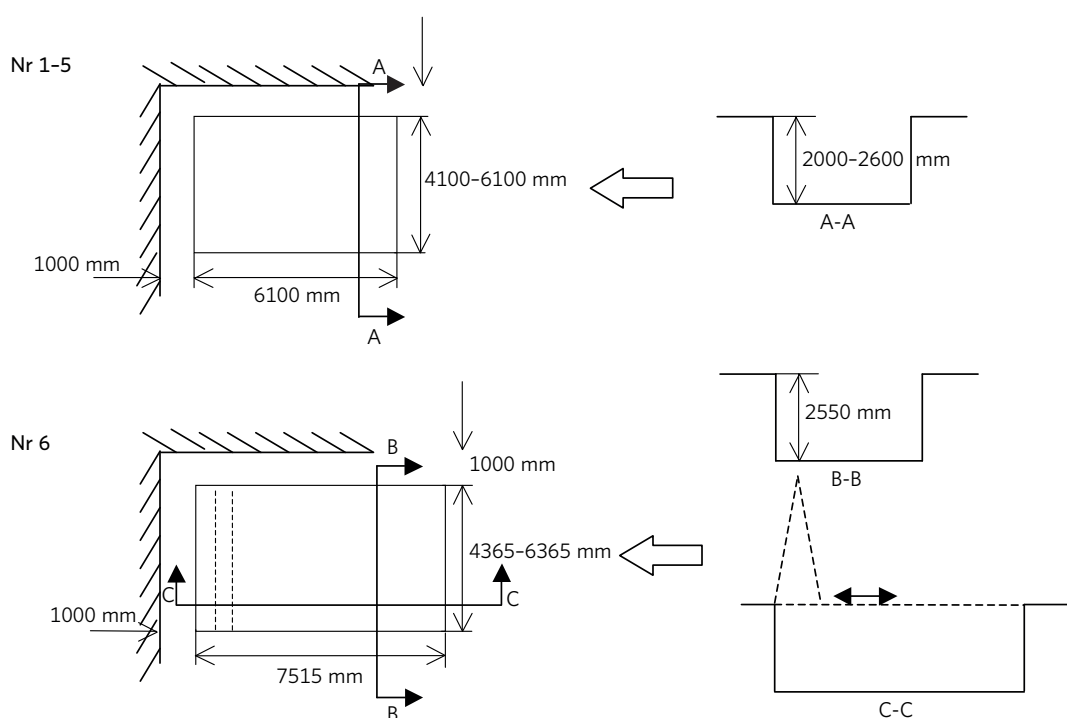
Alla hoppgropar ska vara försedda med kantskydd. Vid höj- och sänkbara gropsystem med eller utan golvlucka ska samtliga delar godkännas av besiktningsorgan och personal utbildas innan användning påbörjas. Samtliga maskindelar ska vara CE-märkta alternativt inneha en EG försäkran om överensstämmelse med maskindirektivet 2006/42/EG.

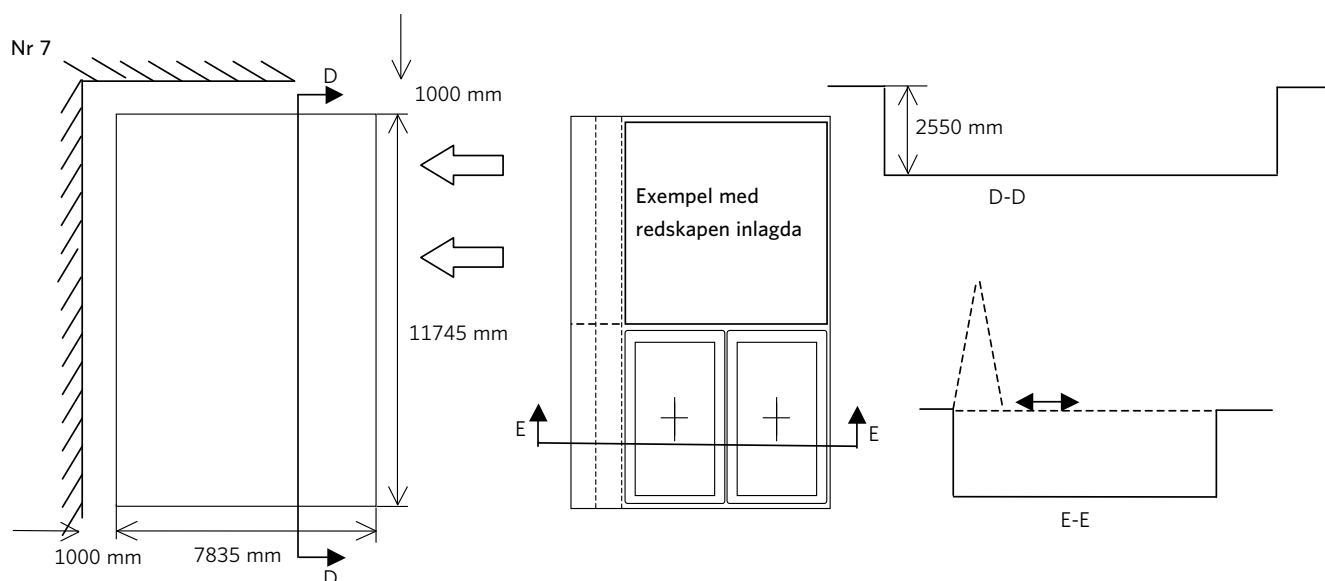
Exempel på olika typer av hoppgropar för truppgymnastik

1. Hoppgrop med lösa skumkuber och täckande bottenskum på min. 300 mm tjocklek.
2. Hoppgrop med lösa skumkuber vilande på fjädrande botten.
3. Fast hoppgrops Madrass min. 900 tjock.
4. Fast hoppgrops Madrass min. 900 mm tjock vilande på fjädrande botten.
5. Höj- och sänkbar hoppgrops Madrass min. 900 mm tjock vilande på fjädrande botten.
6. Höj- och sänkbar hoppgrops Madrass min. 900 mm tjock vilande på fjädrande botten med vikbar hydraulisk golvlucka för att täcka över gropen.
7. Höj- och sänkbar hoppgrops Madrass min. 900 mm tjock vilande på fjädrande botten samt 2 st trampoliner (höj- och sänkbara) med två hydrauliska vikbara golvluckor för att täcka gropen.

Gjutmått hoppgrop för truppgymnastik (L x B x D, Längd x Bredd x Djup)

	Ett redskap	Två redskap bredvid varandra alt. vid redskap i 90° vinkel
Hoppgrop nr 1-5	6 100 x 4 100 x 2 000-2 600 ± 15 mm	6 100 x 6 100 x 2 000-2 600 ± 15 mm
Hoppgrop nr 6	7 515 x 4 365 x 2 550 ± 15 mm	7 515 x 6 365 x 2 550 ± 15 mm
Hoppgrop nr 7		11 745 x 7 835 x 2 550 ± 15 mm





Exempel på olika typer av hopppropar för AG-gymnastik

1. Hoppprop med lösa skumkuber och täckande bottenskum på min. 300 mm tjocklek.
2. Hoppprop med lösa skumkuber vilande på fjädrande botten.
3. Fast hopppropsmadrass min. 900 tjock för trupp-gymnastik.
4. Fast hopppropsmadrass min. 900 mm tjock vilande på fjädrande botten.

Redskapen monteras på konsoler innanför gropkanten och med golvfästen 4 x 5,5 m, se skiss nedan.

Gjutmått hoppprop för trupp-gymnastik (L x B x D, Längd x Bredd x Djup)

	Ett redskap	Två redskap efter varandra	Tre redskap efter varandra
Hoppprop nr 1-4	10 100 x 3 200 x 1 500-2 000 mm	16 100 x 3 200 x 1 500-2 000 mm	21 100 x 3 200 x 1 500-2 000 mm

