

# Redskapshallar

För träning inom Svensk Gymnastik

Information gällande byggnation av redskapshallar för trupp gymnastik, artistisk gymnastik, parkour, rytmisk gymnastik, hopprep, aerobic gymnastics, trampolin/DMT och gruppträning.

# Innehållsförteckning

**04 - Svensk Gymnastik växer**

**05 - Olika typer av gymnastik och anläggningar**

**06 - Truppgymnastik**

**10 - Artistisk gymnastik**

**14 - Trampolin & DMT**

**16- Parkour/freerunning och tricking**

**18 - Rytmisk gymnastik**

**20 - Hopprep**

**21 - Aerobic gymnastics**

**22 - Gruppträning**

**24 - Skol- och idrottshallar**

**26 - Anläggningskrav**

## **Innan du börjar!**

I denna broschyr vill vi visa Svensk Gymnastiks breda verksamhet och hur anläggningar och hallar där träningen bedrivs kan se ut. Redskap, ytor eller motsvarande i denna broschyr är inte exakta utan ska ses som exempel. SKL:s måttbok ska alltid beaktas under planering tillsammans med tillhörande redskapsreglementen. Fullständiga hallspecifikationer och redskapslistor finns i SKL:s måttbok och Gymnastikförbundets redskapsreglementen.

Broschyren är framtagen i samarbete med LEG/Rantzows Sports och ritningarna tillhör LEG.



#### 4 - Redskapshallar

### SVENSK GYMNASTIK VÄXER

Allt fler barn, unga och även vuxna vänder sig till oss för att få träna gymnastik. En del vill tävla. Andra vill bara utmana sig själva och utvecklas och göra det i föreningsmiljön där det finns en tydlig gemenskap och ett stort engagemang.

Rörelse hela livet – det är Svensk Gymnastiks idé och vi skapar aktivitet genom en mångfald av olika tränings- och tävlingsformer. Alltifrån barngymnastiken som genom glädje och gemenskap lär barnen att använda sin kropp till att hoppa, rulla, krypa, klättra och springa, till de äldsta seniorerna som får behålla ett socialt nätverk och hålla kroppen i balans. Däremellan finns en stor mängd av tränings- och tävlingsformer.

Gymnaster tillhör kategorin av idrottare som anses vara mest allsidigt tränade, särskilt inom områden som styrka, flexibilitet och koordinationsförmåga. Oavsett om man väljer att fortsätta med gymnastik upp i åldrarna eller inte, så ger gymnastiken en bra förutsättning för alla andra idrotter och möjligheten till ett aktivt liv. Att investera i gymnastiken är också att investera i svensk idrott och folkhälsa.

Idag har Gymnastikförbundet närmare en kvarts miljon aktiva, genom våra 1100 föreningar. Vi är en tillgänglig idrott, då vi finns i hela landet – faktiskt i de allra flesta av våra 290 kommuner. Vi är också tillgängliga genom våra förhållandevis låga avgifter och avsaknad av utrustning som den aktiva själv behöver investera i. Men vi skulle kunna vara ännu fler. Många föreningar vittnar om köer till sin verksamhet. I denna broschyr vill vi visa på och ge inspiration till hur olika typer av redskapshallar kan se ut. För det behövs fler hallar i Sverige idag. Anläggningar som Svensk Gymnastik kan fylla till bredden med tränande unga, vuxna och seniorer.



## OLIKA FORMER AV GYMNASTIK KRÄVER OLIKA TYPER AV ANLÄGGNINGAR

Olika typer av gymnastikverksamhet kräver olika typer av hallar och redskap. I denna broschyr ger vi förslag och rekommendationer på hur gymnastikanpassade hallar kan utrustas. I varje hall som presenteras finns redskap för respektive inriktning eller disciplin inom gymnastiken. Men det är också viktigt att standardredskap som ribbstolar, plintar, tjockmattor etc. inkluderas i varje hall. Detta för att möjliggöra träning anpassad för olika nivåer och åldrar.

Något som inte får glömmas i planeringen är förvaringsutrymmen och sociala ytor. De sociala ytorna syftar till att öka gemenskapen inom idrotten och få gymnasterna att fortsätta träna högre upp i åldrarna. Då kan utrymmen anpassade för att äta mellanmål, göra sina läxor eller helt enkelt umgås med sina träningskompisar innan träningen börjar, vara av avgörande betydelse.





# TRUPPGYMNASTIK

## OM DISCIPLINEN

Truppgymnastiken utvecklades i Sverige under 1980-talet och har idag växt till att bli den största tävlingsformen inom Svensk Gymnastik. Truppgymnastik en lagsport med herr, dam- och mixade klasser. Tre grenar ingår i tävlingsmomentet - fristående, tumbling och trampett. Varje trupp består av 6–20 gymnaster (beroende på tävling). Sverige tillhör världseliten inom truppgymnastik och tävlingarna lockar ofta en stor och entusiastisk publik. På den internationella arenan går sporten under namnet TeamGym och är på framfart i flera europeiska länder.

Disciplinen karaktäriseras av fart, styrka, akrobatik på hög nivå samt ett samarbete mellan individerna i laget. Även utanför tävlingsarenan är truppgymnastiken en stor sport som barn, unga och vuxna tränar i förening. Bland gymnastikens discipliner är truppgymnastiken den största.

# Truppgymnastik

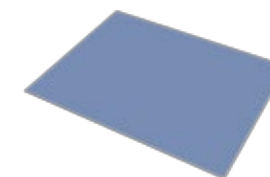
## PLOCKLISTA FÖR REDSKAP



Tumblinguppställning  
Tumblingolv 15 x 2 m  
Ansats 16 x 1 m  
Sidoskydd 4 x 0,5 m  
Landningsyta 7,2-8,0 x 3,5-4,0 m



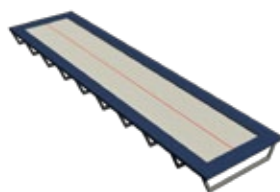
Trampettuppställning  
Ansats 25 x 1 m  
Landningsyta 7,2-8,0 x 3,5-4,0 m



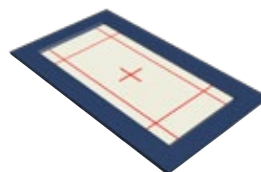
Mattvåder för fristående golv  
14 x 18 m



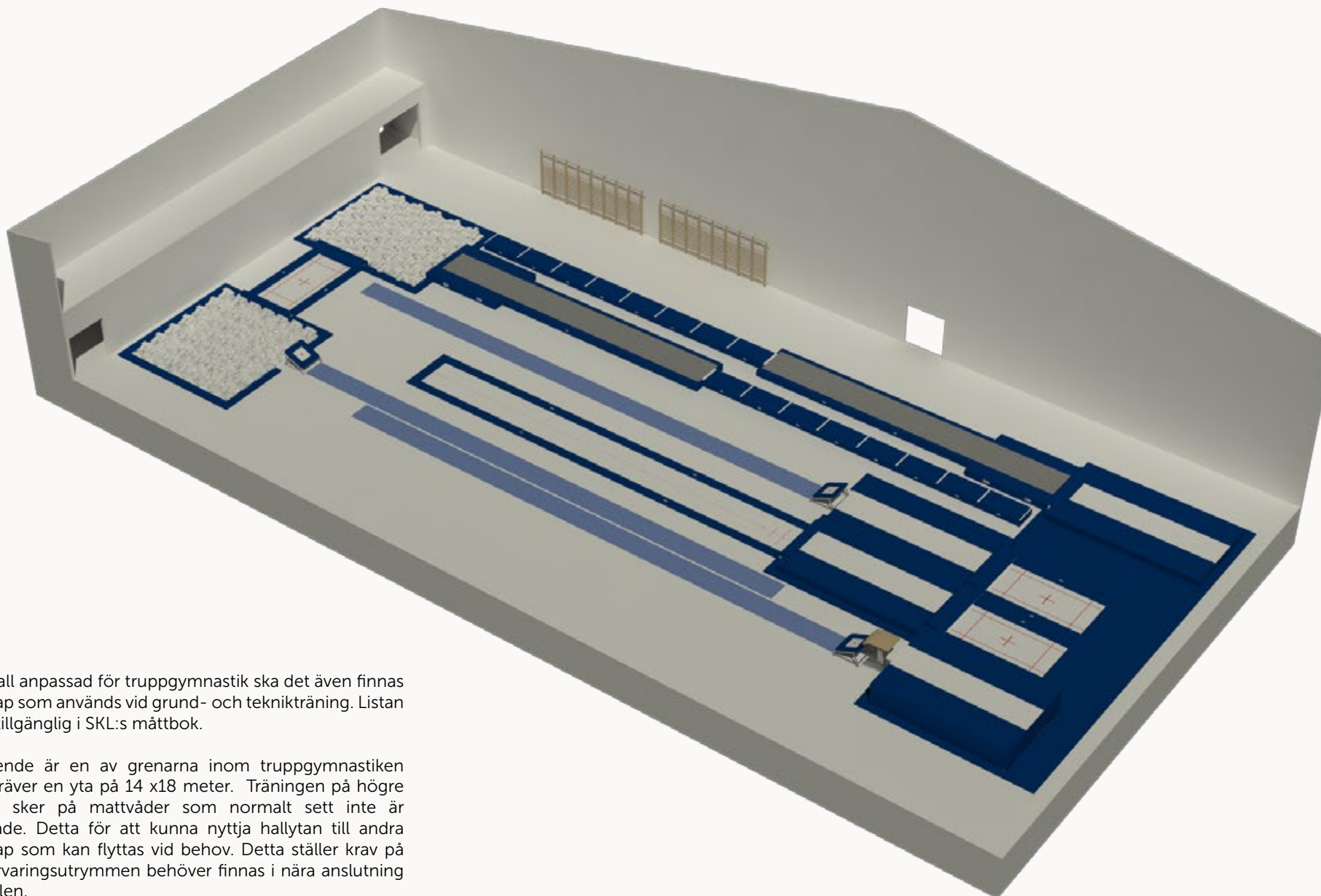
Gropmadrass  
Fast eller höj/sänkbar



Fasttrack  
Nedsänkt



Nedsänkt trampolin



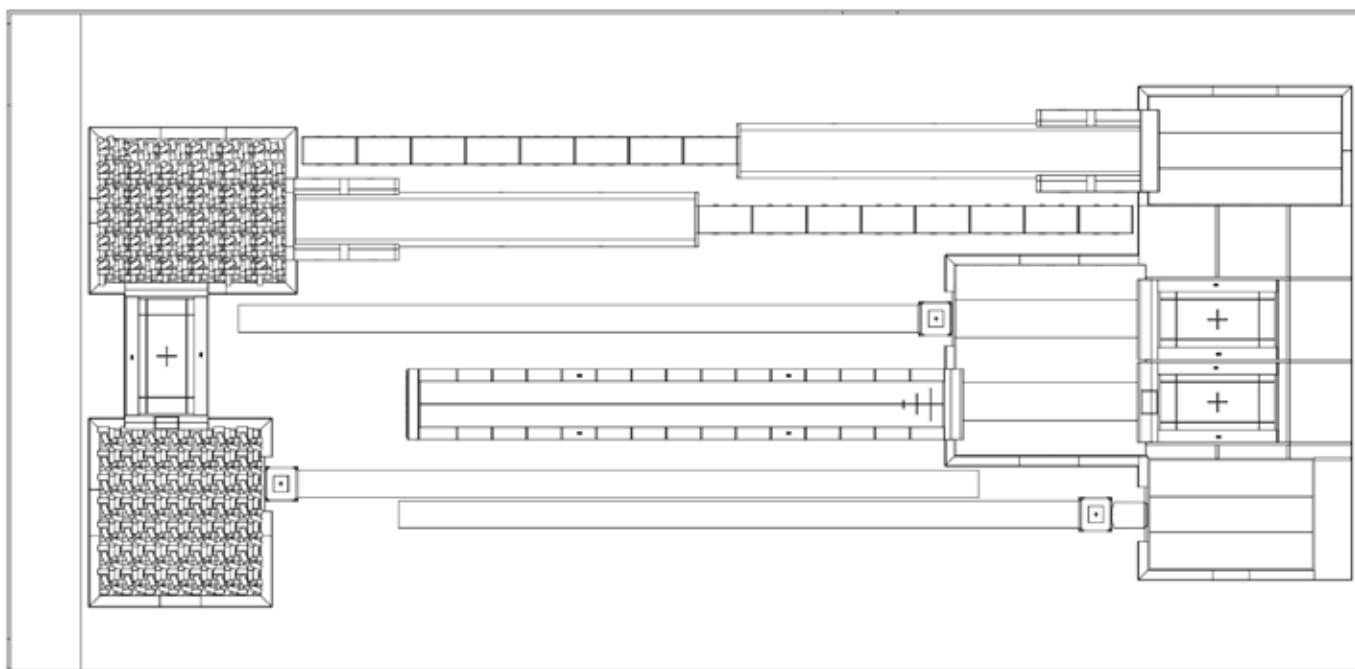
I en hall anpassad för truppergymnastik ska det även finnas redskap som används vid grund- och teknikträning. Listan finns tillgänglig i SKL:s måttbok.

Fristående är en av grenarna inom truppergymnastiken och kräver en yta på 14 x18 meter. Träningen på högre nivåer sker på mattvåder som normalt sett inte är utrullade. Detta för att kunna nyttja hallytan till andra redskap som kan flyttas vid behov. Detta ställer krav på att förvaringsutrymmen behöver finnas i nära anslutning till hallen.



# Truppgymnastik Inredningsförslag

## EXEMPEL PÅ INREDNING



Exempel: Lingvallen Gymnastikhall 50 x 24 meter  
Förslag ritat av LEG.

## HALLREKOMMENDATION

Utformningen av en hall för truppgymnastik anpassas utifrån den lokala föreningens behov och nivå.

För en optimal träning inom truppgymnastik är en landningsgrop nödvändig. Landningsgropar finns som lösskum, fjäderupphängd, höj- och sänkbar. Djup och storlek på gropen beror på hur den ska användas.

För att underlätta utvecklingen av volter är trampoliner en integrerad del av truppgymnastikhallarna som byggs idag. Trampolinen är oftast nedsänkt och placerad intill en landningsgrop.

På grund av att redskapen är stora och tunga är det fördelaktigt att de är permanent utplacerade. Idag får många föreningar använda värdefull träningstid till att plocka fram och tillbaka redskapen.

Det är viktigt att förvaringsutrymmen där flyttbara redskap kan förvaras prioriteras.

Se generella riktlinjer för anläggningar på sida 26. För ytterligare mer specifik information se SKL:s måttbok.

# ARTISTISK GYMNASTIK

## OM DISCIPLINEN

Både manlig och kvinnlig artistisk gymnastik är olympiska discipliner med lång tradition både internationellt och i Sverige.

För herrarna ingår sex grenar i tävlingsmomentet; fristående, bygelhäst, ringar, hopp, barr och räck. Fyra grenar ingår i tävlingsmomentet för kvinnor; hopp, barr, bom och fristående.

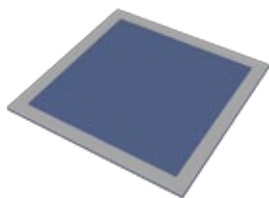
De olika redskapen ställer en mängd olika krav på gymnasten och träningen medför att gymnasten får en allsidig fysisk kapacitet. Den artistiska gymnastiken växer i Sverige. Ändringar i det nationella och internationella regelverket har medfört att gymnasternas medelålder har höjts under de senaste åren och allt fler tränar högre upp i åldrarna.



# Artistisk gymnastik

## PLOCKLISTA FÖR REDSKAP

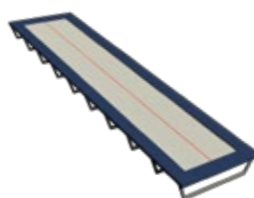
Gemensamma redskap för kvinnlig och manlig artistisk gymnastik.



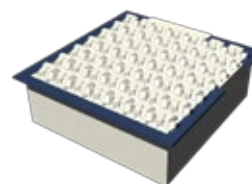
Fristående golv  
14 x 14 m



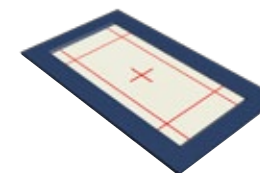
Hopp  
Ansats 25 x 1 m  
Landningsyta 6 x 2,5 m  
Hoppbord/Satsbräda 3,2 m



Fasttrack  
10 - 20 m



Lösskumgrop



Nedsänkt trampolin



Anpassade nedslagsmattor

Specifika redskap för manlig artistisk gymnastik



Bygelhäst



Ringställning



Herrbarr



Räck

Specifika redskap för kvinnlig artistisk gymnastik.

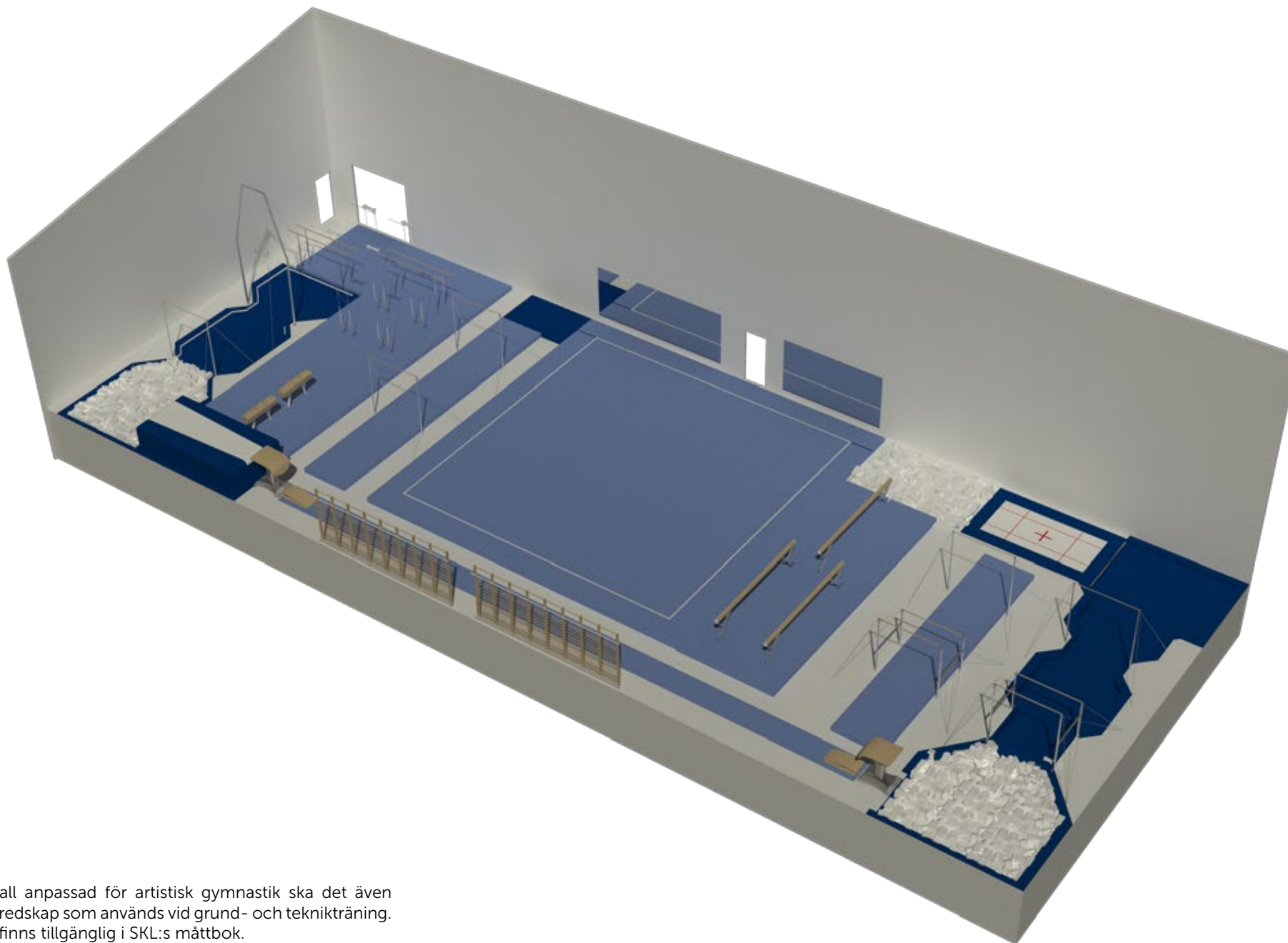


Bom



Dambarr

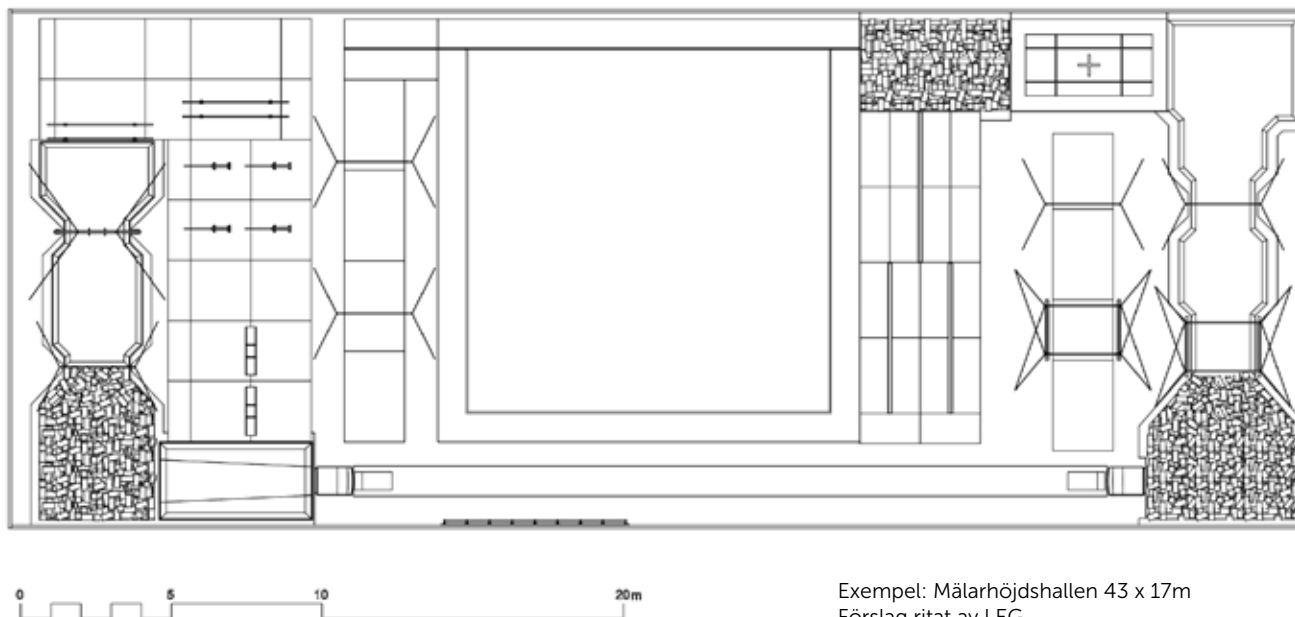
Illustrationerna tillhör LEG.



I en hall anpassad för artistisk gymnastik ska det även finnas redskap som används vid grund- och teknikträning. Listan finns tillgänglig i SKL:s måttbok.

# Artistisk gymnastik Inredningsförslag

## EXEMPEL PÅ INREDNING



Exempel: Målarhöjdshallen 43 x 17m  
Förslag ritat av LEG.

## HALLREKOMENDATION

Utformningen av en hall för artistisk gymnastik anpassas utifrån den lokala föreningens behov och nivå.

Viktigt i en hall för artistisk gymnastik är infästningar i golvet där redskap monteras. Måtten är beroende av nivå och redskap.

För en optimal träning inom artistisk gymnastik är en landningsgrop nödvändig. Landningsgropar finns som lösskum, fjäderupphängda, höj- och sänkbara. Djup och storlek på gropen beror på hur den ska användas.

För att underlätta utvecklingen av volter är trampoliner en integrerad och naturlig del av hallarna som byggs idag. Trampolinen är oftast nedsänkt och placerad intill en landningsgrop.

Flera av redskapen kräver en mer avancerad montering och måste hållas permanent uppställda ur ett säkerhetsperspektiv.

Det är viktigt att förvaringsutrymmen där flyttbara redskap kan förvaras prioriteras.

Se generella riktlinjer för anläggningar på sid 26. För ytterligare mer specifik information se SKL:s måttbok.



# TRAMPOLIN & DMT

## OM DISCIPLINEN

Trampolinsporten består av tre olika grenar; individuell trampolin, synkron trampolin och dubbel mini trampolin (DMT).

I individuell trampolin genomför gymnasten en serie med tio övningar av olika svårighetsgrad. Gymnasterna, som på den högsta nivån kör trippla volter med eller utan skruvar, befinner sig på över åtta meters höjd. I synkron trampolin utför två gymnaster exakt samma övningar på varsin trampolin så samtidigt som möjligt. Under seriens gång är det omöjligt för en gymnast att se vad partnern gör. De får istället använda sin hörsel för att anpassa sina hopp till varandra.

I DMT springer gymnasten fram till redskapet och gör två hopp och landar sedan på en landningsmatta. Det vanligaste är att gymnasten gör en övning i luften på väg upp från DMT:n och därefter en till övning ned i landningsmattan.

I alla tre grenar ska gymnasten utföra så stilrena, höga, kontrollerade och svåra övningar som möjligt. Detta ställer höga krav på styrka, smidighet och koordination. Den individuella trampolinen är med på OS-programmet.

# Trampolin och DMT

## OM HALLEN/KRAV

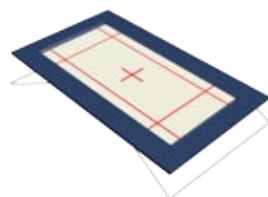
Trampolin kräver en fri takhöjd av minst 10 meter då gymnasterna kommer högt upp i luften i sina hopp. Inga nedhängande lampor, vajrar, ringar, bomsystem eller liknande bör finnas och belysningen i lokalen bör vara justerbar pga. av bländningsrisk.

Något som inte ska prioriteras bort är förvaringsutrymmen där flyttbara redskap kan förvaras.

För en optimal träning är landningsgropar intill trampolinerna nödvändiga. Landningsgropar finns som lösskum, fjäderupphängda, höj- och sänkbara. Djup och storlek på gropen beror på hur den ska användas.

Se generella riktlinjer för anläggning på sid 26. För ytterligare mer specifik information se SKL:s måttbok.

## PLOCKLISTA FÖR REDSKAP



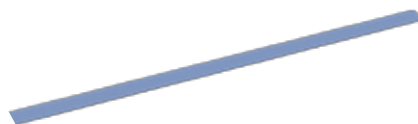
Trampolin  
Upphöjd eller nedsänkt



Gropmadrass  
Fast eller höj/sänkbar



Landningsmattor



Ansatsmatta DMT  
20 m



DMT (dubbel mini trampolin)



# PARKOUR/FREERUNNING & TRICKING

## OM DISCIPLINEN

Parkour/freerunning handlar om att ta sig från en plats till en annan på det snabbaste, smidigaste och effektivaste sättet. Många ser parkour som en livsstil, ett sätt att se på och bemöta vardagen. Andra nöjer sig med att träna parkour som en rolig fritidssysselsättning. Många ser även möjligheter för att bidra till parkourträningen genom andra träningsformer som klättring, akrobatik och allmän balansträning.

Tricking, även kallat martial art tricks är en undergroundsport där man mixar element från kampsport, gymnastik, akrobatik och breakdance till en serie av rörelser. Varje utövare formar sin egen stil av flips, twists, kicks och combos och uttrycker sig på ett kreativt och estetiskt sätt.

Freerunning och tricking är de nyaste tävlingsformerna inom Svensk Gymnastik. De första SM-tävlingarna hölls 2013. Deltagarna tävlar individuellt eller i lag. Det är en ung tävlingsform som är under ständig utveckling.



# Parkour/freerunning och tricking

## OM HALLEN/KRAV

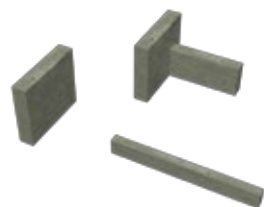
I dagläget finns det inte några specifika idrottsredskap för parkour men arbete pågår med att utveckla redskap. Det är viktigt att de föreningar som ska använda hallen är med och planerar vilka typer av fasta/lösa redskap de behöver, då behoven är olika beroende på hur verksamheten är uppbyggd. Det är inte ovanligt att föreningens medlemmar vill vara med och bygga och designa utseendet på hallen. Detta är en resurs som man bör uppmuntra i ett hallprojekt.

Parkour/freerunning och tricking är sporter där man formar sin träning efter miljön. Parkour/freerunning och tricking är sporter där man formar sin träning efter miljön. Därmed kan man forma dessa anläggningar i unika variationer efter hallens arkitektur och lokala behov.

I de anläggningar där man använder trampolin så ska takhöjden vara minst 8 meter.

Du kan också läsa mer i en framtagna broschyr för parkour/freerunning och tricking. Den finns på [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se)

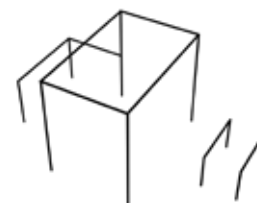
## PLOCKLISTA FÖR REDSKAP



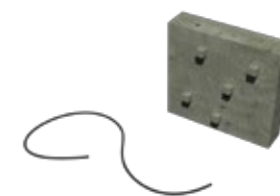
Walls



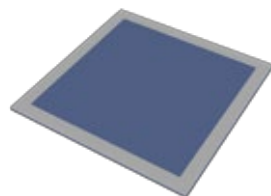
Blocks



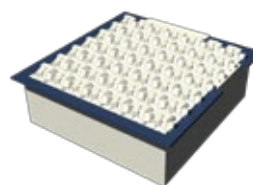
Rails



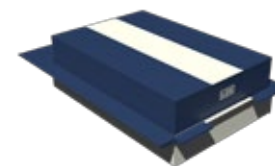
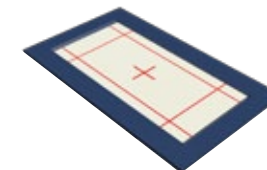
Fixtures



Fristående golv



Lösskumgrop

Gropmadrass  
Fast eller höj/sänkbarTrampolin/  
nedsänkt trampolin

A rhythmic gymnast is captured in a dynamic pose, performing a high jump with a ribbon. She is wearing a blue and white leotard and white socks with 'Dax' written on them. Her arms are extended upwards, holding a black handle attached to a long orange ribbon. The background is a plain, light color. The title 'RYTMISK GYMNASTIK' is written in large, white, sans-serif capital letters, slanted diagonally across the center of the page, overlapping the gymnast's body.

# RYTMISK GYMNASTIK

## OM DISCIPLINEN

I rytmisk gymnastik, som är en olympisk gren, utförs program till musik där gymnasten använder sig av olika handredskap. De fem handredskapen är rep, tunnband, boll, käglor och band. Under alla program ska handredskapet vara i ständig rörelse samt i harmoni med det gymnastiska och musikaliska utförandet. Handredskapet ska hanteras så att det befinner sig i gymnastens händer, på kroppen, golvet eller i luften. Kasten är avancerade och når så högt som tio meter upp i luften.

I rytmisk gymnastik finns både individuella tävlingar och tävlingar i trupp. I Norden tävlas det även inom en relativt ny gren som kallas duo/trio/quattro där två till fyra gymnaster framför ett valfritt program.

Vid OS i Los Angeles 1984 utsågs rytmisk gymnastik av den samlade sportpressen till världens vackraste idrott.

# Rytmisk gymnastik

## OM HALLEN/KRAV

Rytmisk gymnastik kräver en fri takhöjd om minst 10 meter, då gymnasten genomför höga kast sina handredskap. Inga nedhängande lampor, vajrar, ringar, bomsystem eller liknande bör finnas och belysningen i lokalen bör vara justerbar på grund av bländningsrisk. Träningshallen bör utrustas med speglar, balettstång och ribbstolar.

Det är viktigt att förvaringsutrymmen där flyttbara redskap kan förvaras prioriteras.

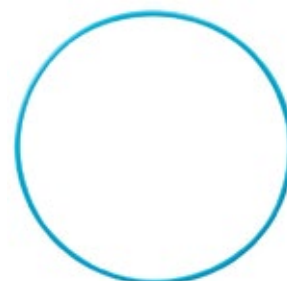
Tränings- och tävlingsytan för rytmisk gymnastik är 13 x 13 meter (minst 14 x 14 meter med en säkerhetszon runt hela ytan).

Se generella riktlinjer för anläggning på sida 26. För ytterligare mer specifik information se SKL:s måttbok.

## PLOCKLISTA FÖR REDSKAP



Rep



Tunnband



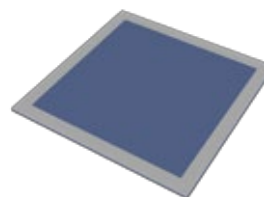
Boll



Käglor



Band



Friståendegolv

# Hopprep

## OM DISCIPLINEN

I alla tider har barn gillat att hoppa hopprep. De två huvudsakliga tränings- och tävlingsformerna av hopprep är enkelrep (single rope) och dubbelrep (double dutch). Tävlingarna är spektakulära och mycket uppskattade bland publiken.

Enkelrep ger utövaren möjlighet att hoppa i sitt eget tempo, när och var som helst och ger hopparna möjligheter att skapa många nya trick och trickkombinationer oavsett nivå. Dubbelrep kräver gott samarbete mellan hoppare och slagare. Målet är att göra konstner och trick inne i repet, omväxlande förflyttningar, kreativa byten mellan hoppare och slagare och även trick med repen. Timing och precision är viktiga begrepp.

Hopprenen är vanligtvis av plast med roterande handtag. Längden varierar beroende på tävlingsgrenens art. I snabbhet används kortare rep, i freestyle längre. Dubbelrepren är ca 4,5 meter långa.

## OM HALLEN/KRAV

Takhöjden ska vara minst 6 meter och ytan minst 18 x 18 meter. Sportgolvet ska vara i gott skick, utan skarvar och utan matta som suger tag i repen.

Se generella riktlinjer för anläggning på sid 26. För ytterligare mer specifik information se SKL:s måttbok.



HOPPREP

# Aerobic gymnastics

## OM DISCIPLINEN

Aerobic gymnastics är förmågan att utföra kontinuerligt komplexa stegkombinationer med hög intensitet till musik. Grundstegen kommer från traditionell motionsaerobic och sporten växte fram under åttiotalet. Programmet, som är cirka 1 minut och 20 sekunder långt, ska visa ständig rörelse, flexibilitet, styrka och utnyttjande av de sju grundstegen, med perfekt utförda svårigheter. Volter får förekomma, men inte flera i rad.

Tävlingsklasserna är dam, herr, par (dam och herr), trio, grupp, aerobic step och aerobic dance.


## OM HALLEN/KRAV

På högre nivåer utförs aerobic gymnastics på ett speciellt aerobic-golv med svikt, men även vanliga gymnastikhallsgolv fungerar utmärkt. Beroende på ålder är ytan 7 x 7 meter alternativt 10 x 10 meter.

I tävlingsammanhang ska den totala tävlingsytan vara 12 x 12 meter.

Se generella riktlinjer för anläggning på sid 26. För ytterligare mer specifik information se SKL:s måttbok.

AEROBIC GYMNASTICS

A photograph of several female aerobic gymnasts in black leotards with lace detailing, performing a high kick or split leap on a light-colored floor. They are smiling and looking towards the camera. The background is a plain, light-colored wall.

A group of three people (two men and one woman) are performing a kettlebell exercise in a gym. They are in a kneeling position on blue mats, with one hand on the floor and the other holding a kettlebell overhead. The man on the left is holding a blue kettlebell, the woman in the middle is holding a green one, and the woman on the right is holding a yellow one. They are all looking upwards. The background is a white brick wall. A large diagonal graphic with the text 'GRUPPTRÄNING' is overlaid on the image.

# GRUPPTRÄNING

## OM DISCIPLINEN

Gruppträning är en stor del av Svensk Gymnastik och här har vi många av våra vuxna och äldre medlemmar. Kännetecknande för verksamheten är inriktningen på motion, kondition, rörlighet, spänst/smidighet, balans och styrketräning i ledarleda grupper till musik. Träningen sker i många olika varierande former, anpassade till olika behov och förutsättningar på ett lättillgängligt sätt.

Ett bra golv, musikanläggning och förekomst av speglar är av stor betydelse för gruppträningsverksamhet.

# Gruppträning

## OM HALLEN/KRAV

Storlek på lokalen är beroende av antalet deltagare och inriktning på träningen som bedrivs. Oavsett om hallen är 12 x 18, 18 x 18, 18 x 36 eller 23 x 43 meter finns behov av bra redskapsförråd, där redskap kan förvaras mellan träningspassen. Redskapsförråden, minst 20 kvm, bör ligga i direkt anslutning till träningslokalen med vagnar, hyllor och ställningar samt en bred läsbar port.

## Viktigt för gruppträning:

- Ett bra sportgolv är viktigt, inte kampsportsgolv då de är för mjuka.
- I gruppträningsverksamheten är musiken central och musikanläggning samt högtalare bör hålla hög kvalitet och vara anpassade för lokalen. Högtalarna ska spridas i hallen på ett balanserat sätt. Headset, pitch och remote control bör finnas, samt att det ska gå att reglera bas och diskant.
- Kodlås till AV-skåp, som är tillgängligt från golvet (inte lås med nyckel).
- Ljuset i hallen ska kunna regleras med en dimmer, samt släckas och tändas.
- En av väggarna i lokalen bör ha speglar, vilka även ska kunna täckas av ett draperi.

Se generella riktlinjer för anläggningar på sida 26. För ytterligare mer specifik information se SKL:s måttbok.

## PLOCKLISTA FÖR REDSKAP



Mattor



Hantlar



Stepbräda



Pinnar



Exertubes / Gummiband



Skivstänger



Olika vikter



Pilatesbollar



Mitsar



Boxhandskar



Hopprep

# SKOL- OCH IDROTTS HALLAR

## REDSKAP FÖR GYMNASTIKTRÄNING

Att träna gymnastik behöver nödvändigtvis inte göras i en anpassad redskapshall utan en stor del av den träning som bedrivs av föreningarna äger rum i vanliga skol- och idrottshallar. Inte minst barn- och familjegymnastik är helt beroende av dessa hallar.

Oavsett om hallarna redan finns, eller är i planeringsstadiet har Gymnastikförbundet en önskan om att de utrustas med gymnastikens standardredskap. Detta kommer att skapa träningsmöjligheter för fler föreningar, öka nyttjandegraden av hallarna samt att fler inom andra idrotter och inom ramen för skolans verksamhet kan få ta del av och genomföra grundläggande motorisk träning, något som ger grundläggande färdigheter för utveckling oavsett idrott. Genom väl utrustade skol- och idrottshallar kan även de hallar med fasta redskap och hoppgröpar avlastas och användas av de gymnaster som är i störst behov av den typen av redskap.



# Förslag till utrustning

Redskap	Hallstorlek 300-400 m <sup>2</sup>	Hallstorlek 600-800 m <sup>2</sup>	Hallstorlek 1000-1400 m <sup>2</sup>
Ribbstolar längst med långsidorna			
Ridåvägg	-	-	1 st
Dubbelbommar (4 m)	2 st	4 st	4 st
Ringpar	4 st	8 st	8 st
Uppsättningar linor (4 m)	2 st	2 st	4 st
Matthissar (2+2)	2 st	2 st	4 st
Svängbar ribbstolsspegel	-	1 st	2 st
Redskaps hissar	4 st	4 st	8 st
Klättervägg	-	1 st	2 st
Satsbrädor, skola	2 st	2 st	4 st
Satsbrädor, tävling	2 st	2 st	4 st
Trampetter, skola	2 st	2 st	4 st
Trampetter, tävling	2 st	2 st	4 st
Flipperdynor, inkl vagn	2 st	2 st	4 st
Kil	1 st	1 st	2 st
Voltkudde	1 st	1 st	2 st
Klätternät	1 st	1 st	2 st
Bomsadlar, inkl vagn	6 st	6 st	8 st
Nedslagsmattor (3,5 x 1,8 x 0,3 m)	4 st	8 st	8 st
Räck (2 m)	4 st	8 st	8 st
Bänkar	6 st	8 st	8 st
Plintar, 7-del	4 st	6 st	8 st
Mjuka klossar	4 st	4 st	8 st
Pallplintar, inkl vagn	6 st	6 st	12 st
Små mjuka mattor, inkl vagn	10 st	10 st	20 st
Mattvåd (12 x 2 m, alt 14 x 2 m)	1 st	2 st	4 st
Airtrack 15x2 m med variabel fläkt	-	1 st	1 st



# Anläggningskrav

## Takhöjd

Takhöjden är av stor betydelse, speciellt i trampolin och rytmisk gymnastik.

För tävling och träning i dessa två discipliner är säkerhetshöjden minst 10 meter. Inga nedhängande lampor, vajrar, ringar, bomsystem eller liknande bör finnas. Den fria takhöjden för övriga tävlingsdiscipliner bör vara minst 8 meter. För gruppträning kan takhöjden 4–6 meter räcka.

## Musik och ljudanläggningar

Gymnastik utövas huvudsakligen till musik varför musikanläggningar och högtalare är en förutsättning. Musikanläggning ska vara lättillgänglig och förvaras lämpligtvis i låsbart AV-skåp.

Högtalarna kan lämpligen placeras mitt på lokalens långsidor. Ljudet ska kunna spridas på ett balanserat sätt.

## 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.

Viktigt! I en gymnastikhall där akrobatik förekommer, får det aldrig förbli helt mörkt vid exempel strömavbrott. Det kan innebära livsfara för exempelvis en trampolingymnast som befinner sig flera meter i luften under ett hopp.

## Temperatur och luftkvalitet

Dragfri luftväxling med en temperatur på ca 20° C är önskvärd.

Vid träning och tävling i framförallt artistisk gymnastik används magnesium i händerna, i syfte att förbättra greppet. Magnesium ger upphov till dammpartiklar som bör ventileras bort.

## Redskapsrum – en viktig förutsättning

Gymnastikverksamhet ställer krav på både fastmonterad utrustning som exempelvis ribbstolar, bomsystem, linor, ringar samt flyttbar utrustning/redskap. En nödvändig förutsättning för den flyttbara utrustningen är tillräckligt stora redskapsrum gällande såväl både höjd, djup och bredd. Förvaringsutrymmen bör finnas i direkt anslutning till aktivitetsyterona.

Mängden och typen av redskap är beroende av antalet deltagare och verksamhets inriktning. De flesta redskapen förvaras på vagnar och det är en stor fördel om redskapen kan rullas rakt ut från redskapsförråden. Se SKL:s måttbok för rekommendation på förrådsmått.

## Hoppgröpar

Hoppgröpar kan vara utformade på flera olika sätt. Nedan ges exempel på mått att ta hänsyn till. Det är även viktigt att armatur, fläktsystem, element, fönster, el till hoppgrop, säkerhetslucka med mera planeras i samråd med leverantör av gymnastikutrustningen innan byggstart. Alla hoppgröpar ska vara försedda med kantskydd.

Exempel på olika typer av hoppgröpar:

1. Hoppgrop med lösa skumkuber och täckande bottenskum på minimum 0,5-0,6 meter tjocklek.
2. Hoppgrop med lösa skumkuber vilande på fjädrande botten.
3. Fast hoppgroppsmadrass minimum 0,9 meter tjocklek.
4. Fast hoppgroppsmadrass minimum 0,9 meter tjocklek, vilande på fjädrande botten.
5. Hög- och sänkbar hoppgroppsmadrass, minimum 0,9 meter tjocklek, vilande på fjädrande botten.
6. Hög- och sänkbar hoppgroppsmadrass minimum 0,9 meter tjocklek, vilande på fjädrande botten med en eller flera vikbara hydrauliska golvluckor för att täcka över gropen.

Fullständiga hallspecifikationer och redskapslistor finns i SKL:s måttbok och Redskapsreglementet.



# För mer information

[www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se)

[info@gymnastik.se](mailto:info@gymnastik.se)

Broschyren är framtagen  
i samarbete med

