

GFHs Springsikker Regler

Fra børnehold til og med Juniorholdet, Nørderiet og TeamGym

- Skal der ved alle dobbelt saltoer stå 2 modtagere på minitrampolin, stortrampolin og bane samt under alle opvisningsspring.
 - *Overordnet set er det forældrene der sender deres børn af sted på disse hold, hvor man som modtager bliver betroet med ansvaret for barnet i løbet af træningen.*

Ungdomsholdet og op

Minitrampolin

- Ved ALLE dobbelt (og trippel) saltoer på minitrampolin skal der altid stå 2 modtagere

Stortrampolin og bane

- På stortrampolin og bane skal der ved alle nye dobbelt (og trippel) saltoer stå 2 modtagere
- Når gymnasten bliver *rutineret* i springet, så kan man gå over til 1 modtager, hvis;
 - Gymnasten: lander 9 ud af 10 spring, arbejder på udvikling af springet og modtageren føler sig sikker på gymnasten
 - Modtager: har kurserne Springsikker Trampet 2 / Bane 2 eller minimum Springsikker Måtte&Trampet 1 plus DGI kurser og/eller flere års modtagererfaring
- Ved kun 1 modtager skal man være ekstra fokuseret og man skal være bevidst om at stå med et stort ansvar

Opvisning

- Under opvisning skal man altid stå 2 modtagere ved dobbelt (og trippel) saltoer
- DOG kan der være afvigelser ved konceptspring, hvor de dygtigste gymnaster vælges til at lave dobbelt, *nøjes* med 1 modtager.