

Eksempeltegning basishall for turn på 25 x 45 m:



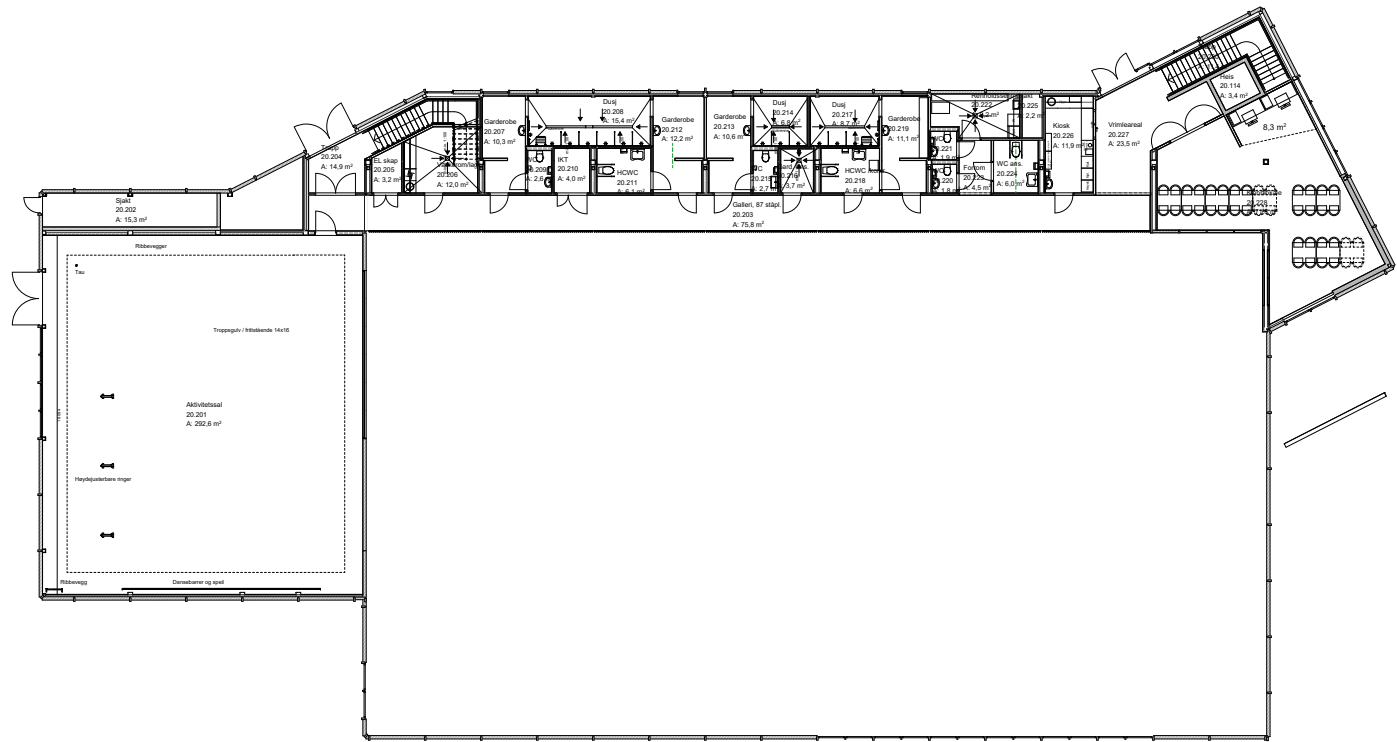
Eksempel på rigging, med apparatoppsett/fester og matter for forskjellig bruk.

Det er hensiktsmessig å planlegge for at apparater som er vanskelig, eller tar tid å flytte, kan bli stående i samme posisjon selv om hallen rigges om.

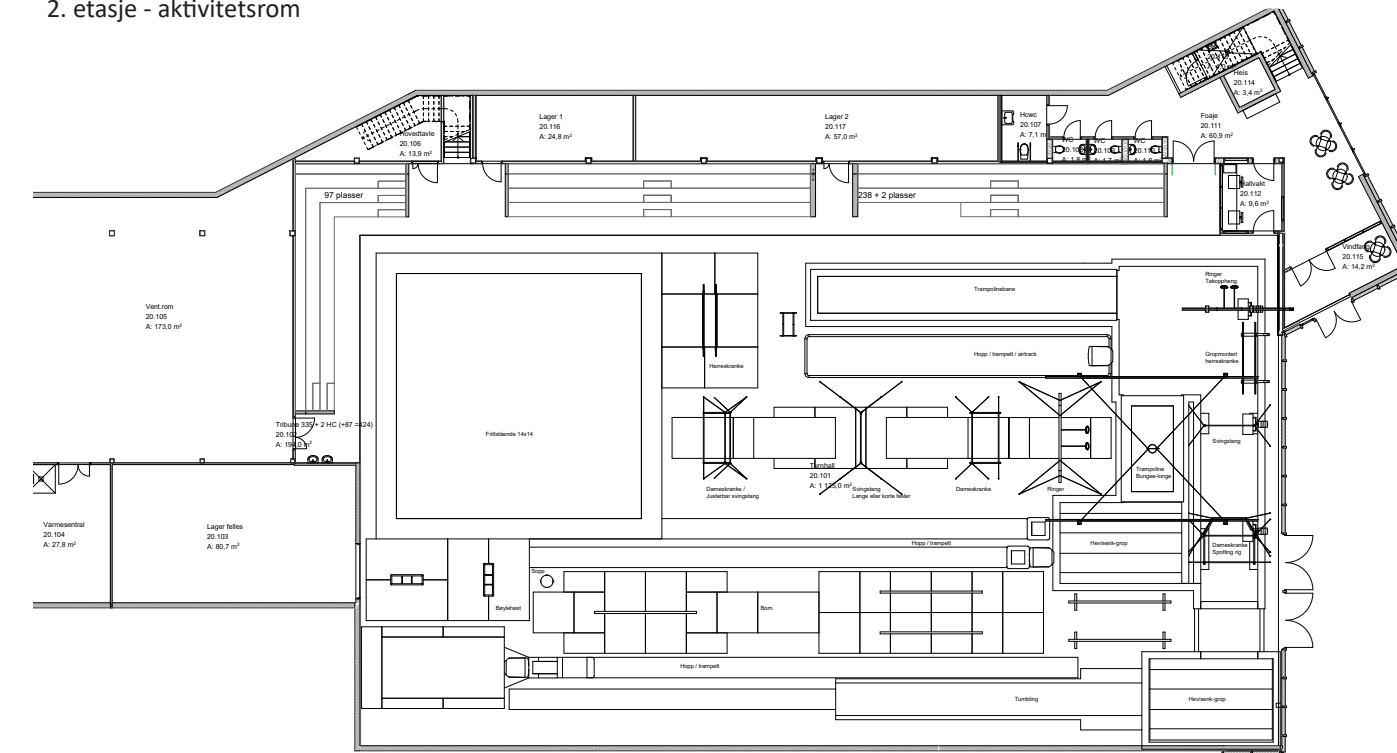
Siden hver apparatplassering har sine spesifikke fester vil det normalt sett monteres flere apparatfester enn det som til en hver tid er i bruk. Planlegger man godt kan samme fester brukes i forskjellige konfigurasjoner.

**Åpne fester** er vanligvis alltid synlig - er festet på toppen av gulvet (normalt sett med bolt ned i en hylse i betongen) men kan ofte skrues vekk om ønskelig. Da står bare hylsen i betongen igjen.

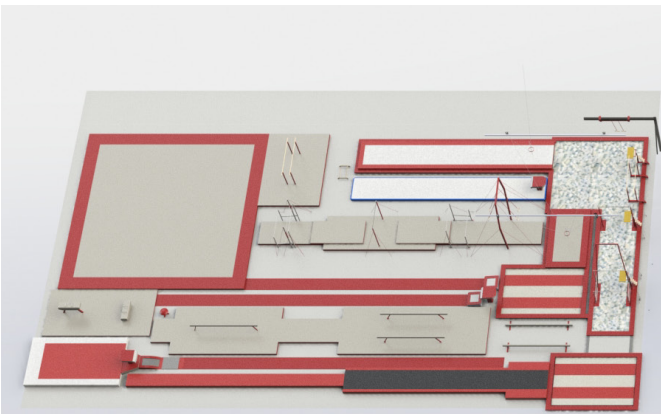
**Skjulte fester** forsvinner ned i gulvet når de ikke er i bruk og kan monteres gjerne flush med toppen på gulvet i turnhaller og normalt sett under lodd (med sportsulv på) i flerbrukshaller.



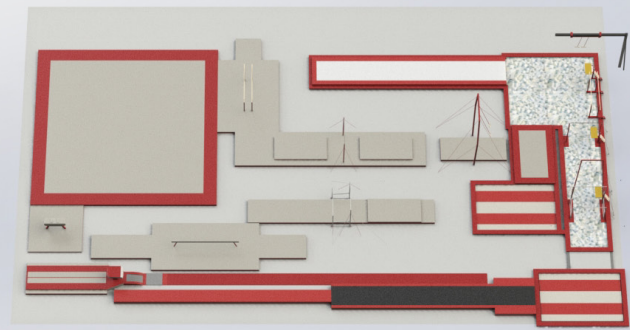
2. etasje - aktivitetsrom



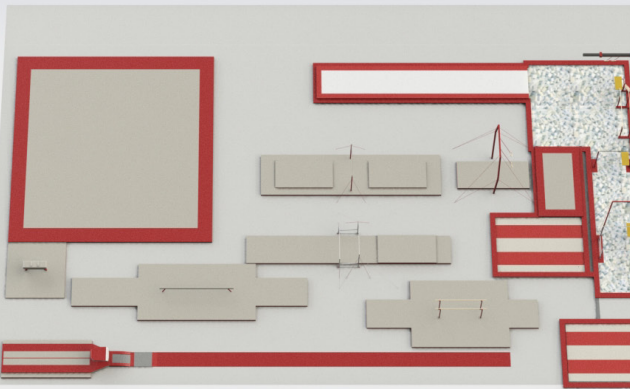
1. etasje - turnhall



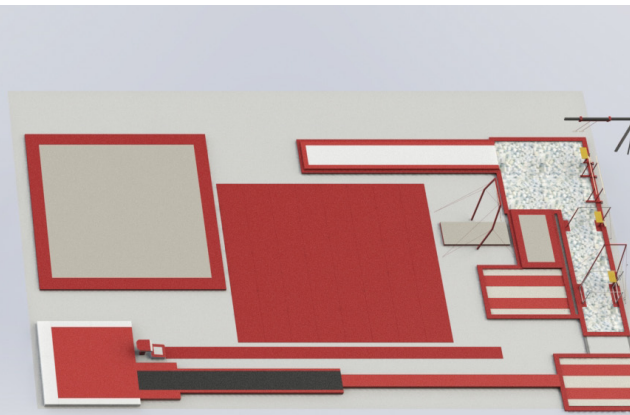
RIGGET FOR TRENING



RIGGET FOR KONKURRANSE, tumblingbane står (tar litt tid å flytte)



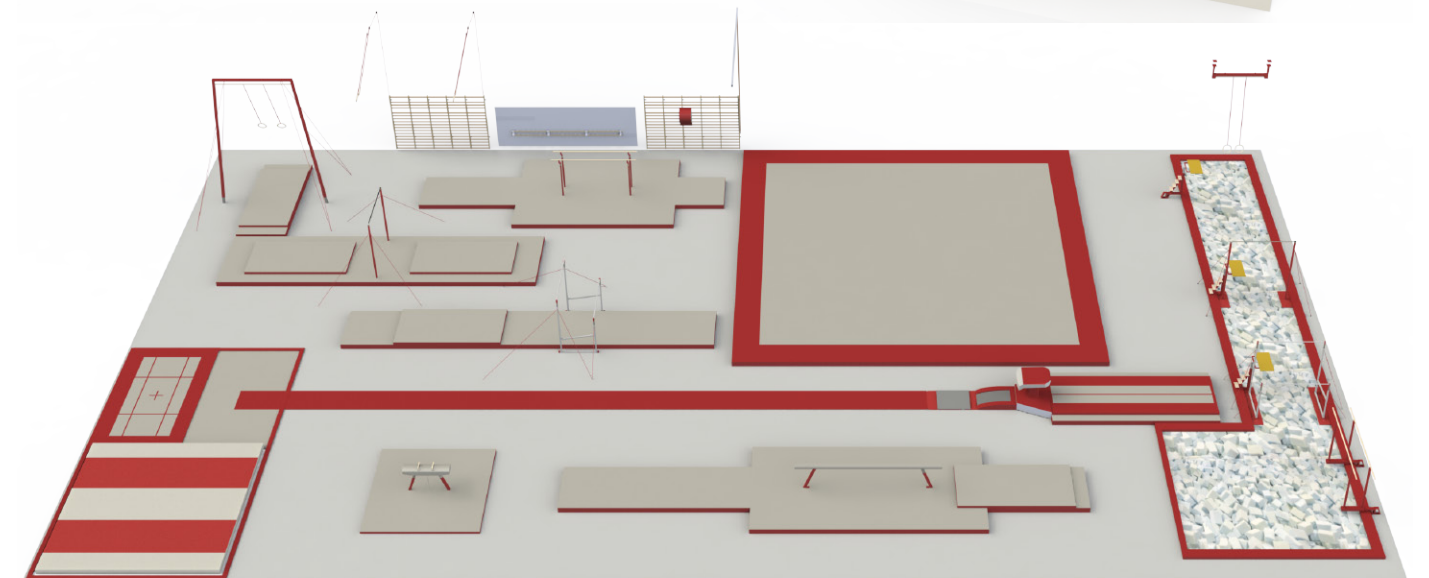
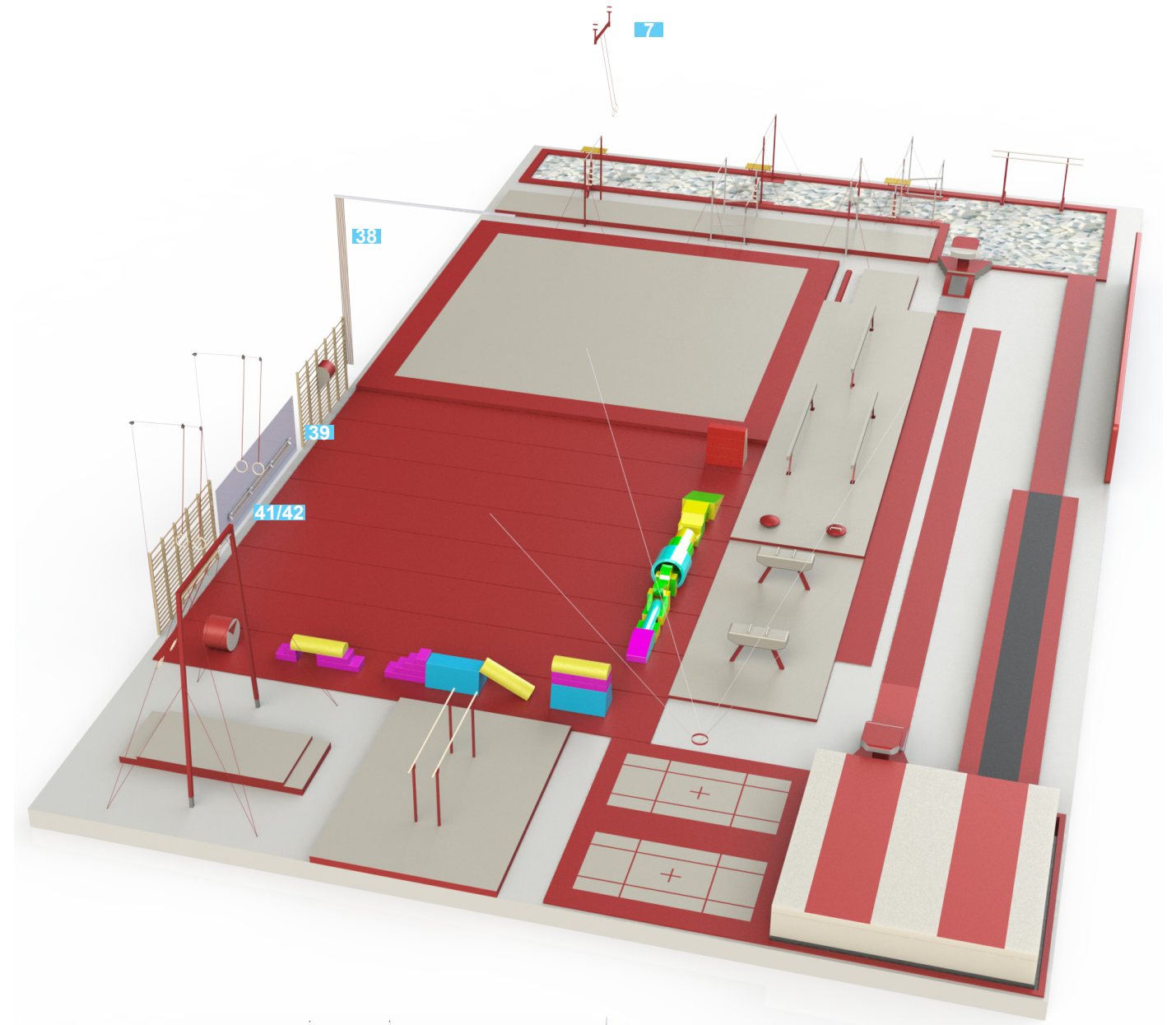
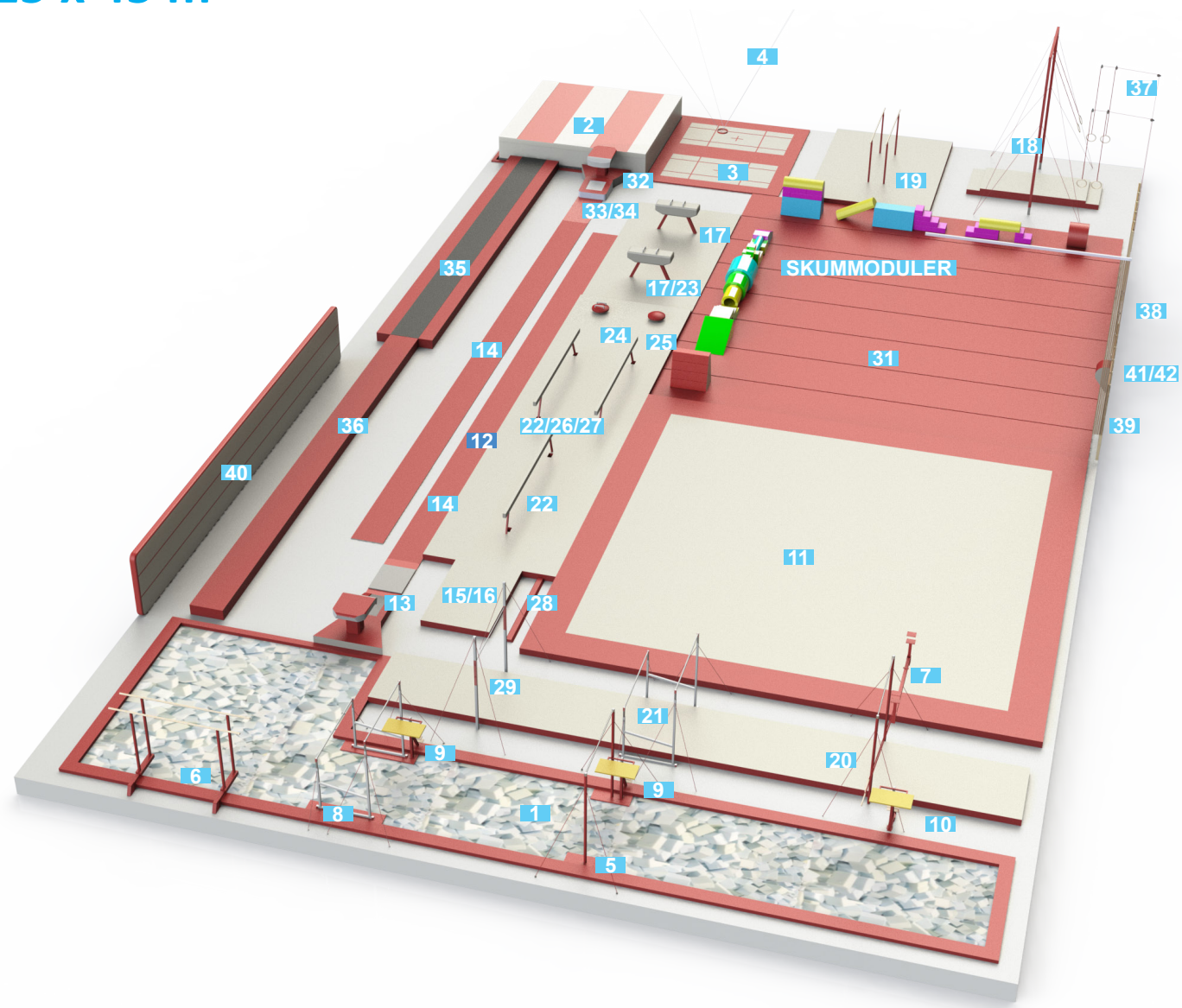
RIGGET FOR KONKURRANSE, tumblingbane fjernet



RIGGET FOR TEAMGYM-KONKURRANSE store apparater som ringer og frittstående står



25 x 45 m



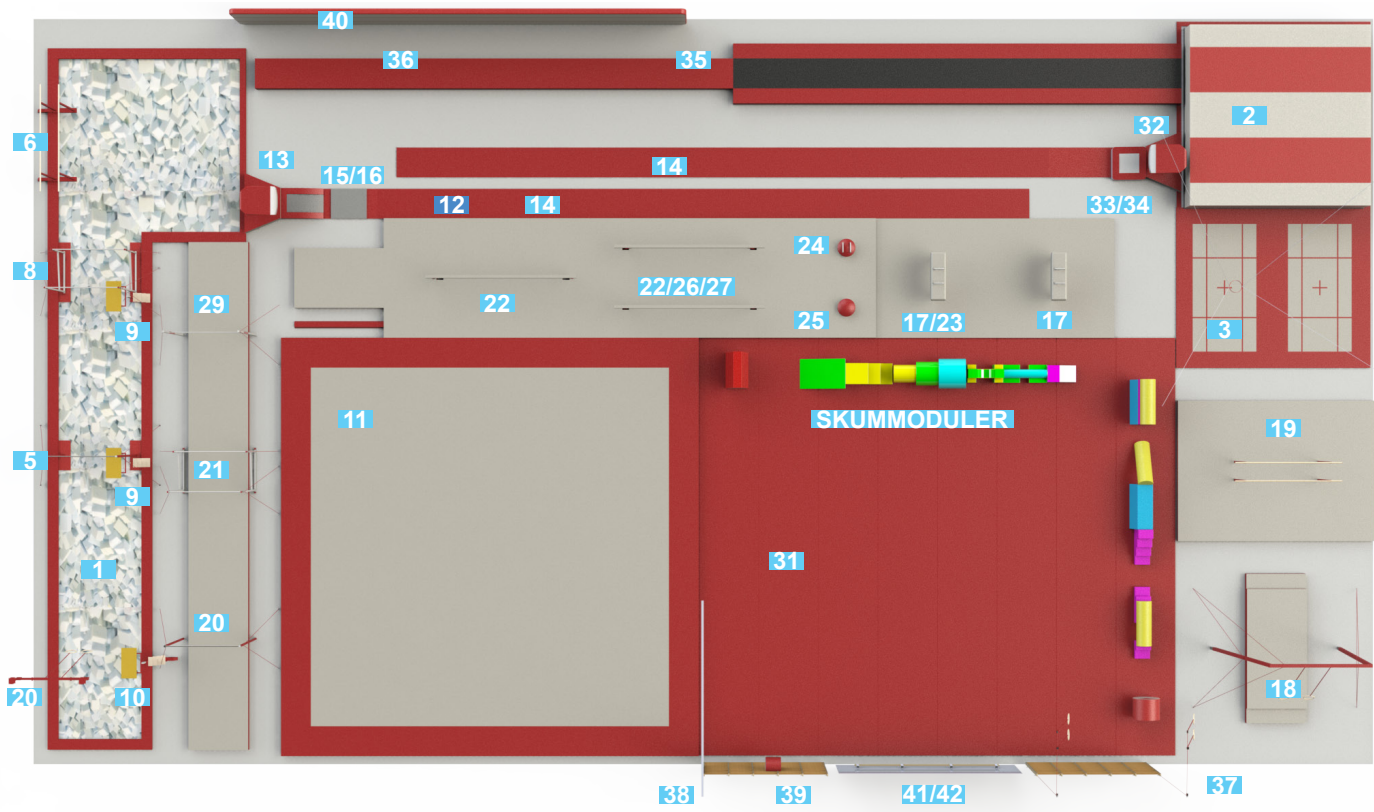
**Rigget for konkurranse.**

Ringer og frittstående gulv står samme sted som i treningsoppsett.

Merk at det med mye groper og utstyr som skal tilpasses, selv i en stor hall, vil være krevende å finne optimale "kombiløsninger". Her er fullt tilløp for hopp lagt ut over lokk på stortrampoline.

Alternativt kunne man flyttet frittstående gulvet for konkurranse (mye arbeid), eller lagd treningsoppsettet med frittstående gulv i en annen posisjon, men som da vil kunne gi andre utfordringer. Det er en kunst å designe en optimal turnhall!





### Eksempel på utstyr - nummerert på tegninger.

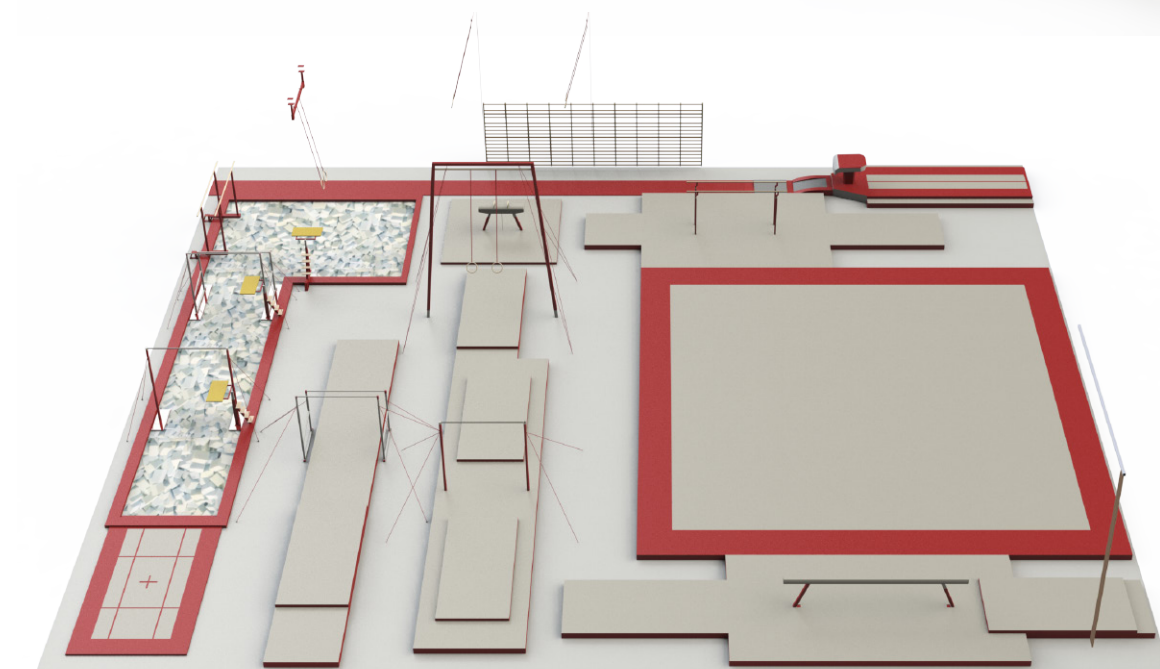
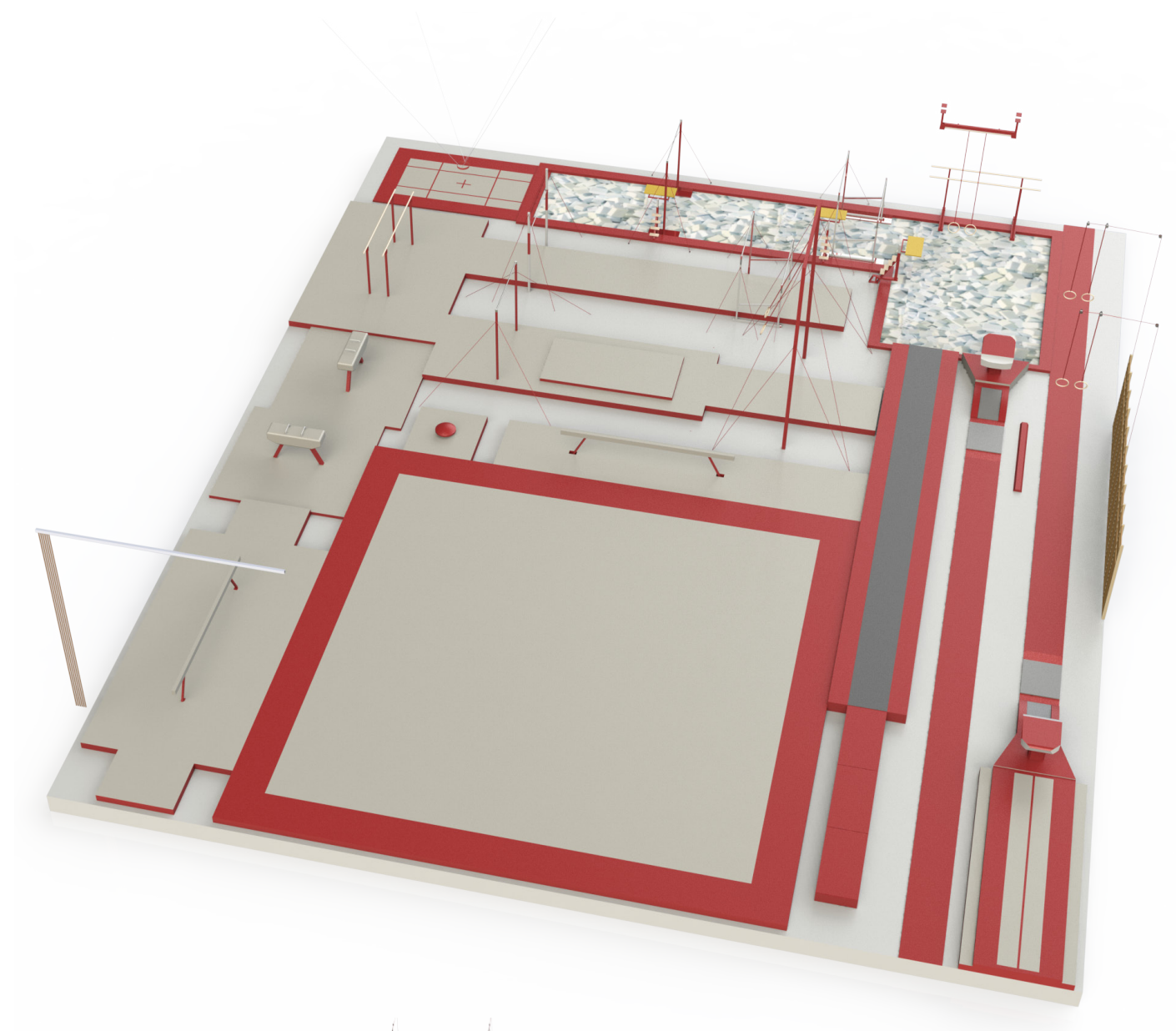
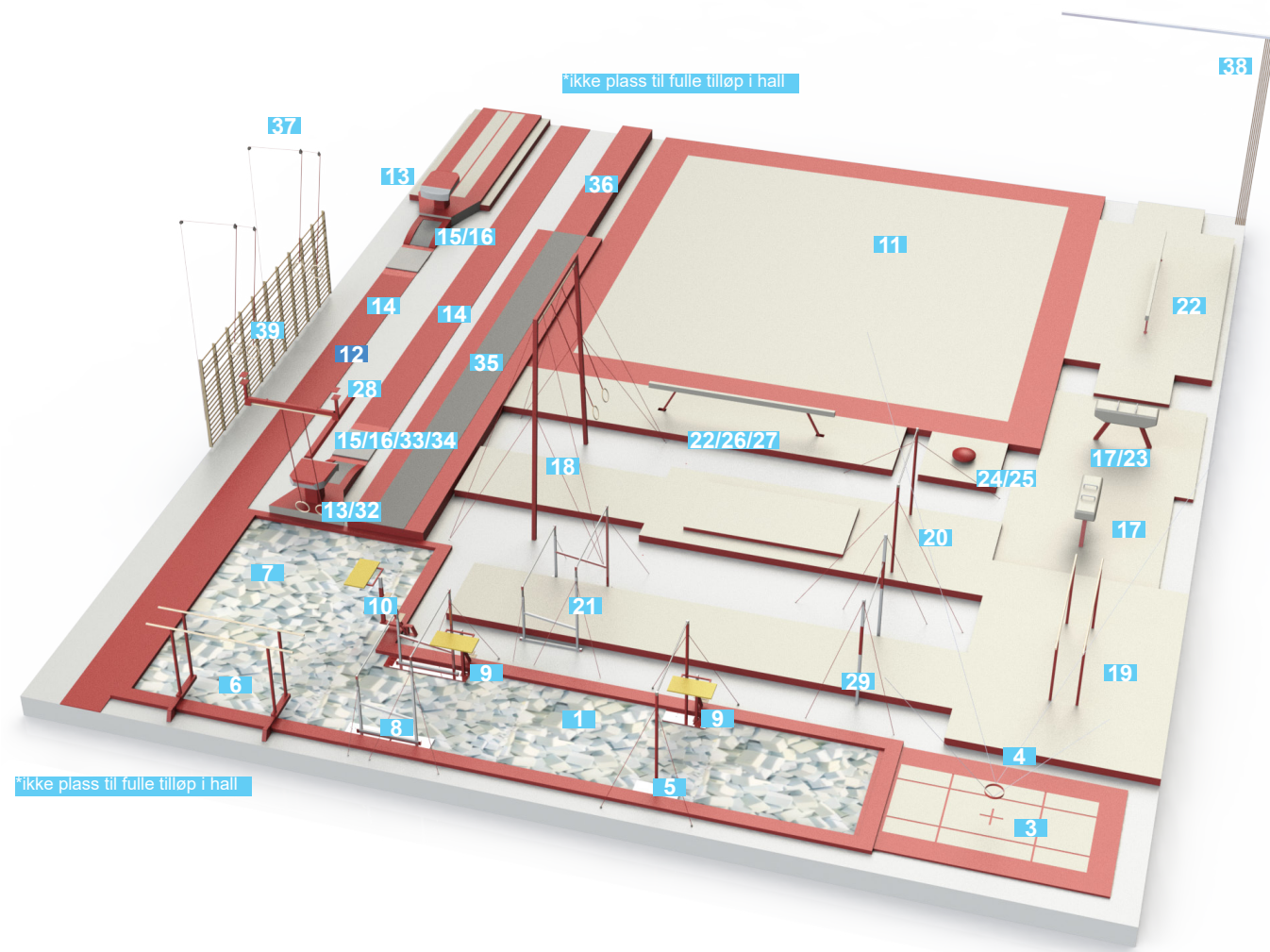
Alt utstyr i liste kan være aktuelt - utstyr du finner igjen i tegning er merket blått.

| #  | GROPER OG GROPMONTERT                                                                    | ANTALL |                                                                                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | *Forskjellige leverandører har forskjellig krav til lysmål, dybder osv på betonggropene. |        |                                                                                                                                        |
| 1  | KUBEGROP                                                                                 | 1      | Illustrert: 88m2                                                                                                                       |
| 2  | HEV/SENK-GROP                                                                            | 1      | Illustrert: 6x6madrass                                                                                                                 |
| 3  | NEDFELT STORTRAMPOLINE                                                                   | 2      |                                                                                                                                        |
| 4  | 4-punkts lounge                                                                          | 1      |                                                                                                                                        |
|    | APPARATER OVER GROP                                                                      |        |                                                                                                                                        |
| 5  | Svingstang / evt høydejusterbar svingstang                                               | 1      |                                                                                                                                        |
| 6  | Skranke over grop - utsvingbar                                                           | 1      |                                                                                                                                        |
| 7  | Ringer over grop - på gulv eller i tak                                                   | 1      |                                                                                                                                        |
| 8  | Dameskranke                                                                              | 1      |                                                                                                                                        |
| 9  | Trener/påstigningsplattform                                                              | 2      |                                                                                                                                        |
| 10 | Trener/påstigningsplattform - utsvingbar                                                 | 1      |                                                                                                                                        |
|    | APPARATER, APPARATTURN PÅ GULV                                                           | ANTALL | NEDSLAGSFELT FOR KONKURRANSE<br>*matter for treningsoppsett må beregnes ihht treningsoppsett og bør bruke deler av konkurransemattene. |
| 11 | Frittstående, 14x14m - FIG                                                               | 1      |                                                                                                                                        |
| 12 | Hopp - komplett med 13,14,15 og 16.                                                      | 1      | Landingsmatter: 2,6 x 6 / 15,6m2 - med toppmatte                                                                                       |
| 13 | Spranghest - justerbar høyde til 135cm - FIG                                             | 1      |                                                                                                                                        |
| 14 | Tilløpsmatte - 1x25m (sammenrullbar)                                                     | 1      |                                                                                                                                        |
| 15 | Springbrett soft - FIG                                                                   | 1      |                                                                                                                                        |
| 16 | Springbrett hardt - FIG                                                                  | 1      |                                                                                                                                        |
| 17 | Bøylehest - FIG                                                                          | 1      | Landingsmatter: 16m2                                                                                                                   |
| 18 | Ringer - FIG                                                                             | 1      | Landingsmatter: 10m2 - med toppmatte                                                                                                   |
| 19 | Skranke - FIG                                                                            | 1      | Landingsmatter: 43m2                                                                                                                   |
| 20 | Svingstang - FIG                                                                         | 1      | Landingsmatter: 37,5m2 - med toppmatte                                                                                                 |
| 21 | Dameskranke - FIG                                                                        | 1      | Landingsmatter: 28m2 - med toppmatte                                                                                                   |
| 22 | Bom - FIG                                                                                | 1      | Landingsmatter: 52m2 - med toppmatte                                                                                                   |

|    | BREDDE/BASISUTSTYR                      |
|----|-----------------------------------------|
| 37 | Høydejusterbare ringer                  |
| 38 | Klatretau på skinne                     |
| 39 | Ribbevegger                             |
| 40 | Airtrack 15x2,1mx20cm                   |
| 41 | Speil                                   |
| 42 | Dansebarre                              |
|    | Benker                                  |
|    | Skolematter ca 2x1mx5cm                 |
|    | Sikkerhetsmatter - PVC med jerseytopp   |
|    | Trampett - trening                      |
|    | Springbrett - trening                   |
|    | Trampo-tremp, springbrettrampett        |
|    | Skumkasse, i deler, rund topp, ca 150cm |
|    | Skumkasse, i deler, flat topp, ca 120cm |
|    | Skumkile                                |
|    | Skummodul, sekskantet                   |
|    | Sumblokk                                |
|    | Skumsylinder, flikk-flakk-render        |
|    | Enkel rebounder                         |
|    | Dobbel rebounder                        |
|    | Miniapparat, ringer                     |
|    | Miniapparat, skranke                    |
|    | Miniapparat, svingstang                 |
|    | Miniapparat, dameskranke                |

|    | TRENING/HJELPEUTSTYR                      | ANTALL                                                                        |                                                  |
|----|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 23 | Lav bøylehest                             |                                                                               | Alternativ som ekstraapparat                     |
| 24 | Sopp med bøyer                            |                                                                               |                                                  |
| 25 | Sopp                                      |                                                                               |                                                  |
| 26 | Bom, lav, 40 cm                           |                                                                               | Alternativ som ekstraapparat                     |
| 27 | Bom, lav, 20 cm                           |                                                                               | Alternativ som ekstraapparat                     |
| 28 | Skumbom                                   |                                                                               |                                                  |
| 29 | Høydejusterbar svingstang / glattstang    |                                                                               |                                                  |
| 30 | Trampolinebane                            | *Ikke med i tegning.<br>Kan for noen brukere være alternativ til 35 Tumbling. |                                                  |
|    | TROPPSTURN                                |                                                                               |                                                  |
| 31 | Frittstående, 14x16m - tepperuller, tropp | 1                                                                             |                                                  |
| 32 | Pegasus - justerbar høyde til 165cm - EUG | 1                                                                             | Landingsområde 4x6, inkl. ekstra sikkerhetsmatte |
| 33 | Trampett soft                             | 1                                                                             | Landingsområde 4x6, inkl. ekstra sikkerhetsmatte |
| 34 | Trampett hard                             | 1                                                                             |                                                  |
| 14 | Trilløpsmatte - 25m (sammenrullbar)       | 2                                                                             |                                                  |
| 35 | Tumblingbane 15m                          | 1                                                                             | Landingsområde 4x6, inkl. ekstra sikkerhetsmatte |
| 36 | Tumblingbane - tilløp 16m (moduler av 2m) | 1                                                                             |                                                  |

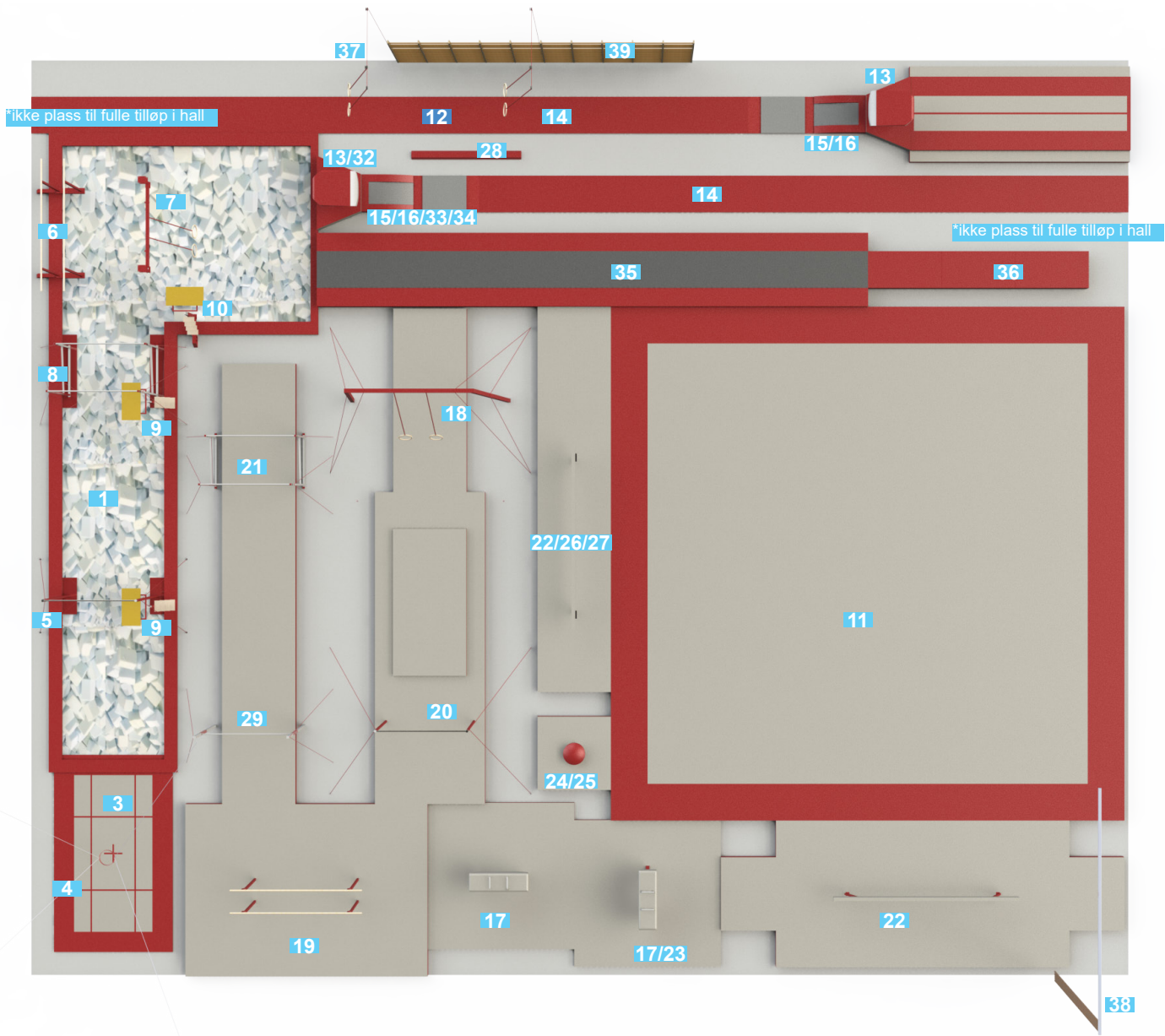
25 x 30 m



#### Konkurranse

Ringer og frittstående gulv står samme sted som i treningsoppsett.  
Ikke nok plass til fullt tilløp for hopp.  
Mangler en matte til bom og ellers vanskelig å finne optimal løsning.  
Mer aktuelt å bruke evt tilstøtende flerbrukshall til konkurranse.





Eksempel på utstyr - nummerert på tegninger.

Alt utstyr i liste kan være aktuelt - utstyr du finner igjen i tegning er merket blått.

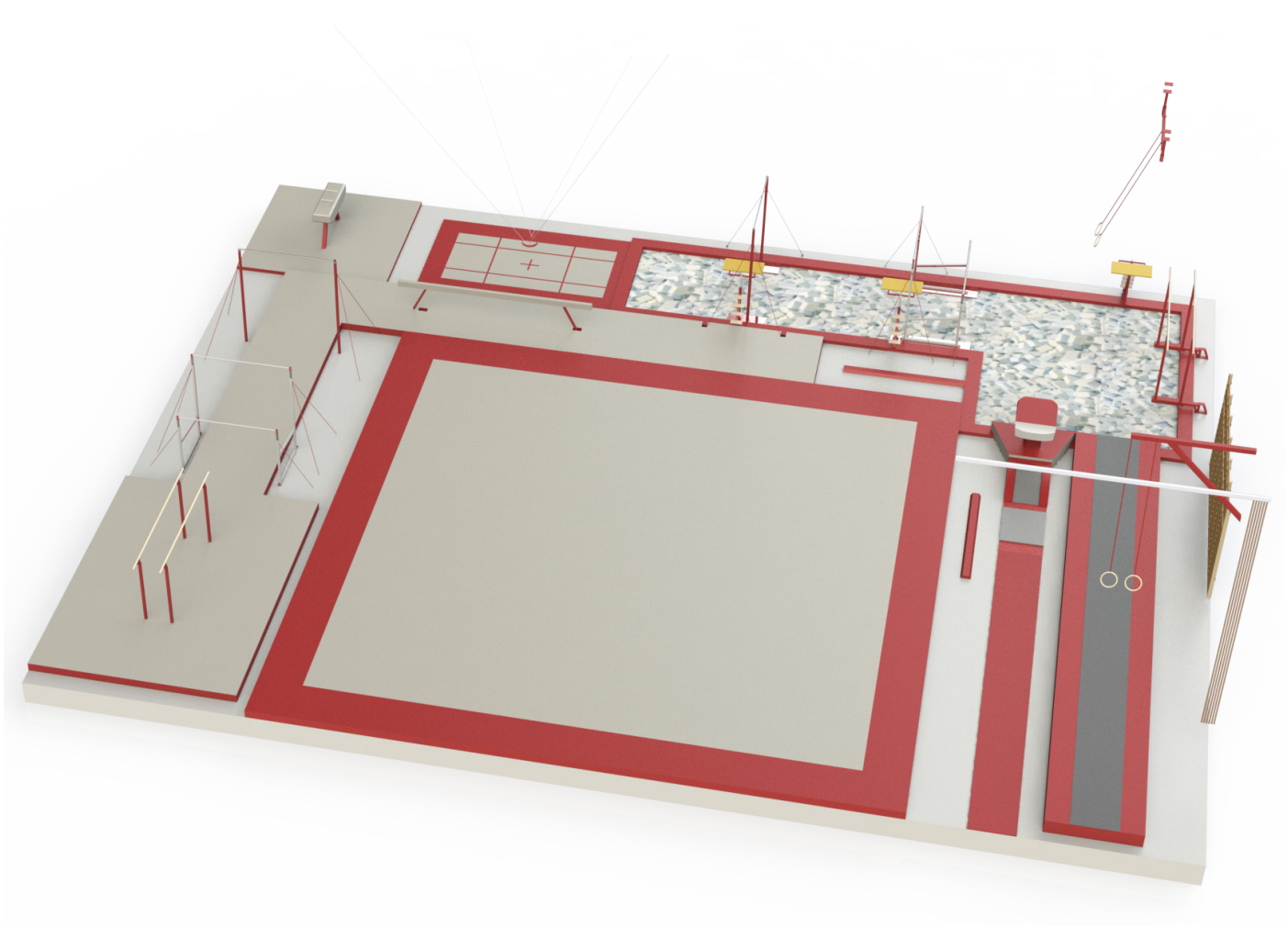
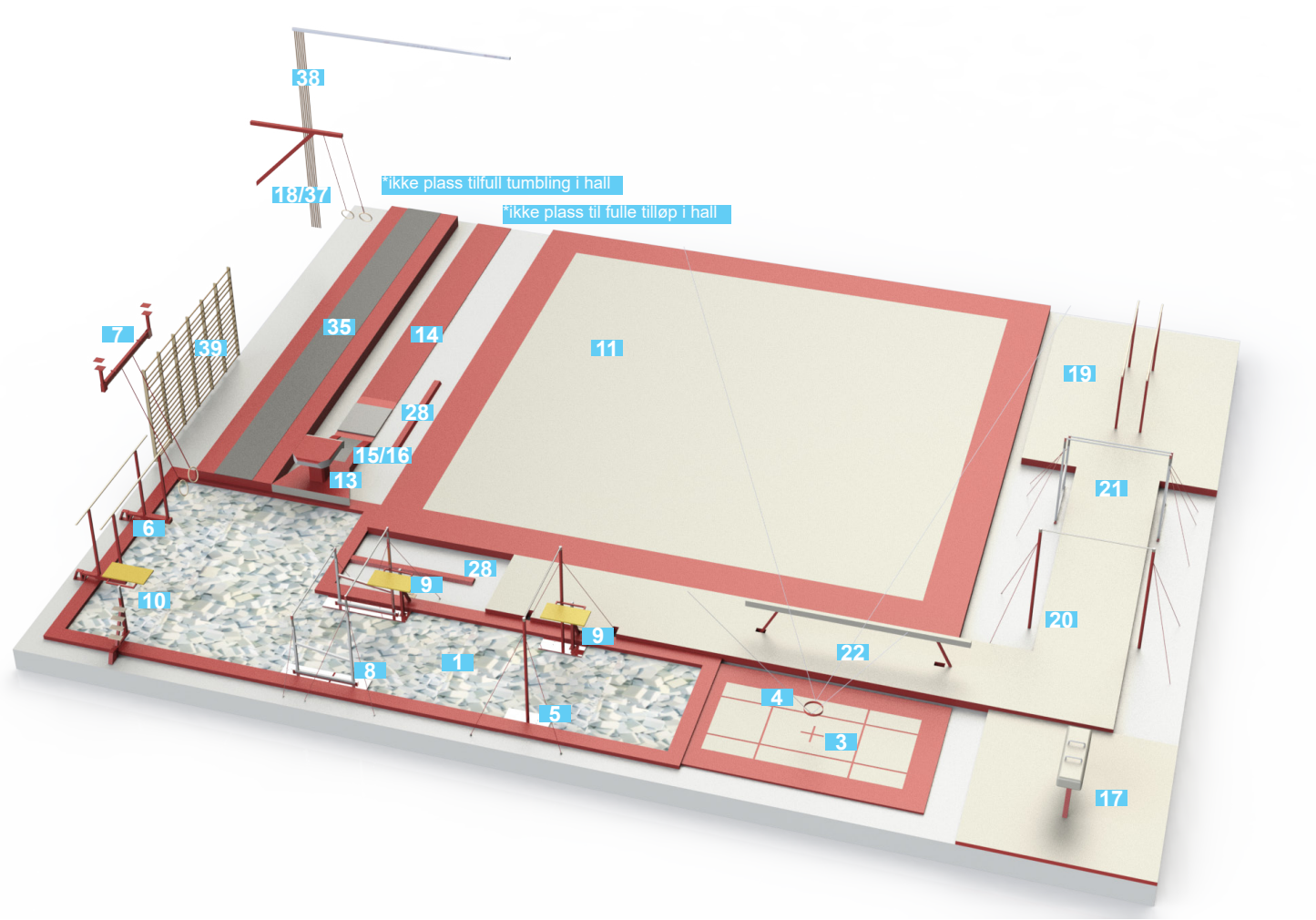
| #  | GROPER OG GROPMONTERT                                                                    | ANTALL |                                                                                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | *Forskjellige leverandører har forskjellig krav til lysmål, dybder osv på betonggropene. |        |                                                                                                                                        |
| 1  | KUBEGROP                                                                                 | 1      | Illustrert: 71m2                                                                                                                       |
| 2  | HEV/SENK-GROP                                                                            |        | *Ikke i tegning. Kan for noen brukere være alternativ i den utvidede delen av kubegropen.                                              |
| 3  | NEDFELT STORTRAMPOLINE                                                                   | 1      |                                                                                                                                        |
| 4  | 4-punkts lounge                                                                          | 1      |                                                                                                                                        |
|    | APPARATER OVER GROP                                                                      |        |                                                                                                                                        |
| 5  | Svingstang / evt høydejusterbar svingstang                                               | 1      |                                                                                                                                        |
| 6  | Skranke over grop - utsvingbar                                                           | 1      |                                                                                                                                        |
| 7  | Ringer over grop - på gulv eller i tak                                                   | 1      |                                                                                                                                        |
| 8  | Dameskranke                                                                              | 1      |                                                                                                                                        |
| 9  | Trener/påstigningsplattform                                                              | 2      |                                                                                                                                        |
| 10 | Trener/påstigningsplattform - utsvingbar                                                 | 1      |                                                                                                                                        |
|    | APPARATER, APPARATTURN PÅ GULV                                                           | ANTALL | NEDSLAGSFELT FOR KONKURRANSE<br>*matter for treningsoppsett må beregnes ihht treningsoppsett og bør bruke deler av konkurransemattene. |
| 11 | Frittstående, 14x14m - FIG                                                               | 1      |                                                                                                                                        |
| 12 | Hopp - består av understående utstyr                                                     | 1      | Landingsmatter: 2,6 x 6 / 15,6m2 - med toppmatte                                                                                       |
| 13 | Spranghest - justerbar høyde til 135cm - FIG                                             | 1      |                                                                                                                                        |
| 14 | Tilløpsmatte - 1x25m (sammenrullbar)                                                     | 1      |                                                                                                                                        |
| 15 | Springbrett soft - FIG                                                                   | 1      |                                                                                                                                        |
| 16 | Springbrett hardt - FIG                                                                  | 1      |                                                                                                                                        |
| 17 | Bøylehest - FIG                                                                          | 1      | Landingsmatter: 16m2                                                                                                                   |
| 18 | Ringer - FIG                                                                             | 1      | Landingsmatter: 10m2 - med toppmatte                                                                                                   |
| 19 | Skranke - FIG                                                                            | 1      | Landingsmatter: 43m2                                                                                                                   |
| 20 | Svingstang - FIG                                                                         | 1      | Landingsmatter: 37,5m2 - med toppmatte                                                                                                 |
| 21 | Dameskranke - FIG                                                                        | 1      | Landingsmatter: 28m2 - med toppmatte                                                                                                   |
| 22 | Bom - FIG                                                                                | 1      | Landingsmatter: 52m2 - med toppmatte                                                                                                   |

|    | TRENING/HJELPEUTSTYR                      | ANTALL |                                                                               |
|----|-------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 23 | Lav bøylehest                             |        | Alternativ som ekstraapparat                                                  |
| 24 | Sopp med bøyer                            |        |                                                                               |
| 25 | Sopp                                      |        |                                                                               |
| 26 | Bom, lav, 40 cm                           |        | Alternativ som ekstraapparat                                                  |
| 27 | Bom, lav, 20 cm                           |        | Alternativ som ekstraapparat                                                  |
| 28 | Skumbom                                   |        |                                                                               |
| 29 | Høydejusterbar svingstang / glattstang    |        |                                                                               |
| 30 | Trampolinebane                            |        | *Ikke med i tegning.<br>Kan for noen brukere være alternativ til 35 Tumbling. |
|    | TROPPSTURN                                |        |                                                                               |
| 31 | Frittstående, 14x16m - tepperuller, tropp | 1      |                                                                               |
| 32 | Pegasus - justerbar høyde til 165cm - EUG | 1      | Landingsområde 4x6, inkl. ekstra sikkerhetsmatte                              |
| 33 | Trampett soft                             | 1      | Landingsområde 4x6, inkl. ekstra sikkerhetsmatte                              |
| 34 | Trampett hard                             | 1      |                                                                               |
| 14 | Trilløpsmatte - 25m (sammenrullbar)       | 2      |                                                                               |
| 35 | Tumblingbane 15m                          | 1      | Landingsområde 4x6, inkl. ekstra sikkerhetsmatte                              |
| 36 | Tumblingbane - tilløp 16m (moduler av 2m) | 1      |                                                                               |

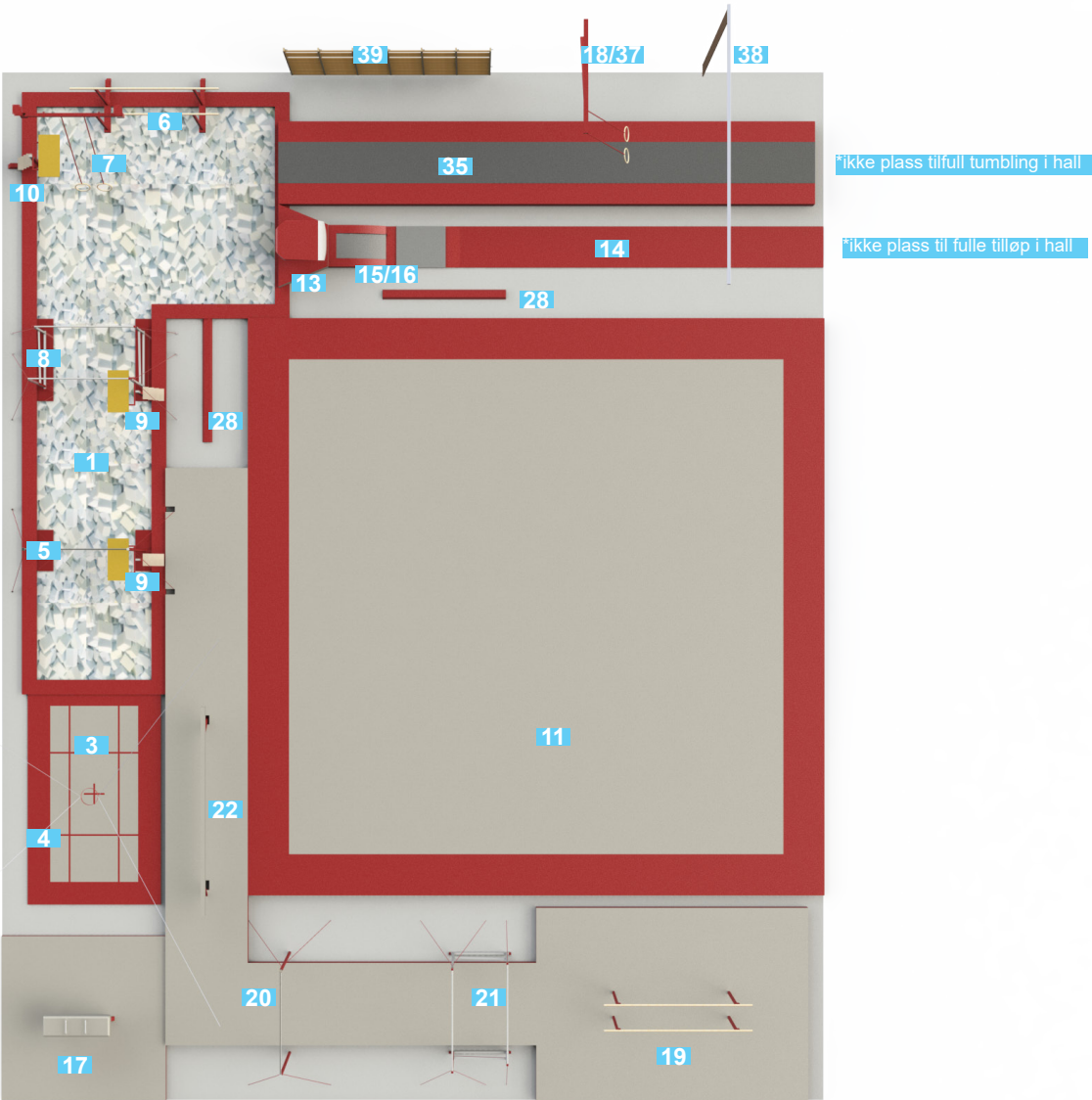
|    | BREDDE/BASISUTSTYR                      |
|----|-----------------------------------------|
| 37 | Høydejusterbare ringer                  |
| 38 | Klatretau på skinne                     |
| 39 | Ribbevegger                             |
| 40 | Airtrack 15x2,1mx20cm                   |
| 41 | Speil                                   |
| 42 | Dansebarre                              |
|    | Benker                                  |
|    | Skolematter ca 2x1mx5cm                 |
|    | Sikkerhetsmatter - PVC med jerseytopp   |
|    | Trampett - trening                      |
|    | Springbrett - trening                   |
|    | Trampo-tremp, springbrettrampett        |
|    | Skumkasse, i deler, rund topp, ca 150cm |
|    | Skumkasse, i deler, flat topp, ca 120cm |
|    | Skumkile                                |
|    | Skummodul, sekskantet                   |
|    | Sumblokk                                |
|    | Skumsylinder, flikk-flakk-render        |
|    | Enkel rebounder                         |
|    | Dobbel rebounder                        |
|    | Miniapparat, ringer                     |
|    | Miniapparat, skranke                    |
|    | Miniapparat, svingstang                 |
|    | Miniapparat, dameskranke                |



25 x 20 m







Eksempel på utstyr - nummerert på tegninger.

Alt utstyr i liste kan være aktuelt - utstyr du finner igjen i tegning er merket blått.

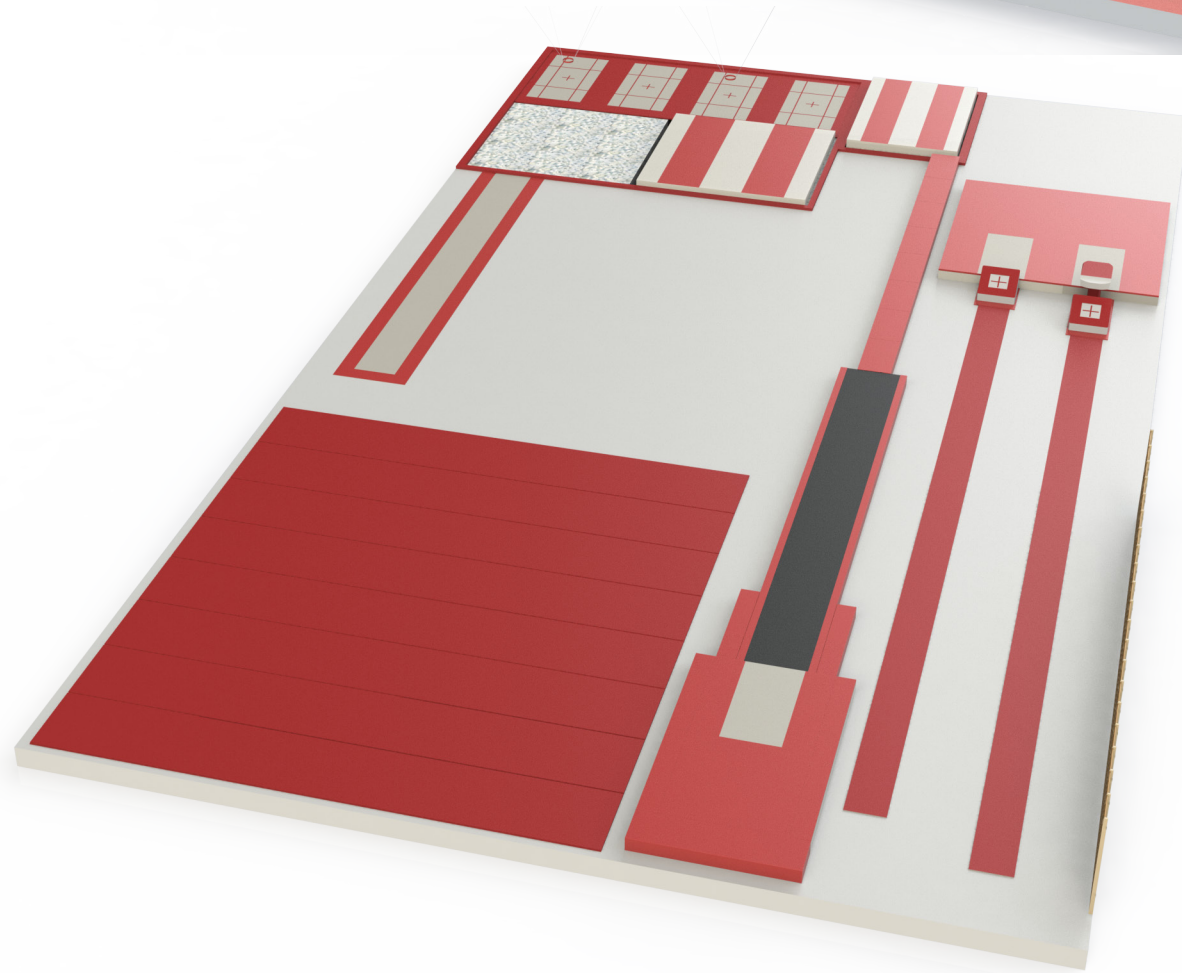
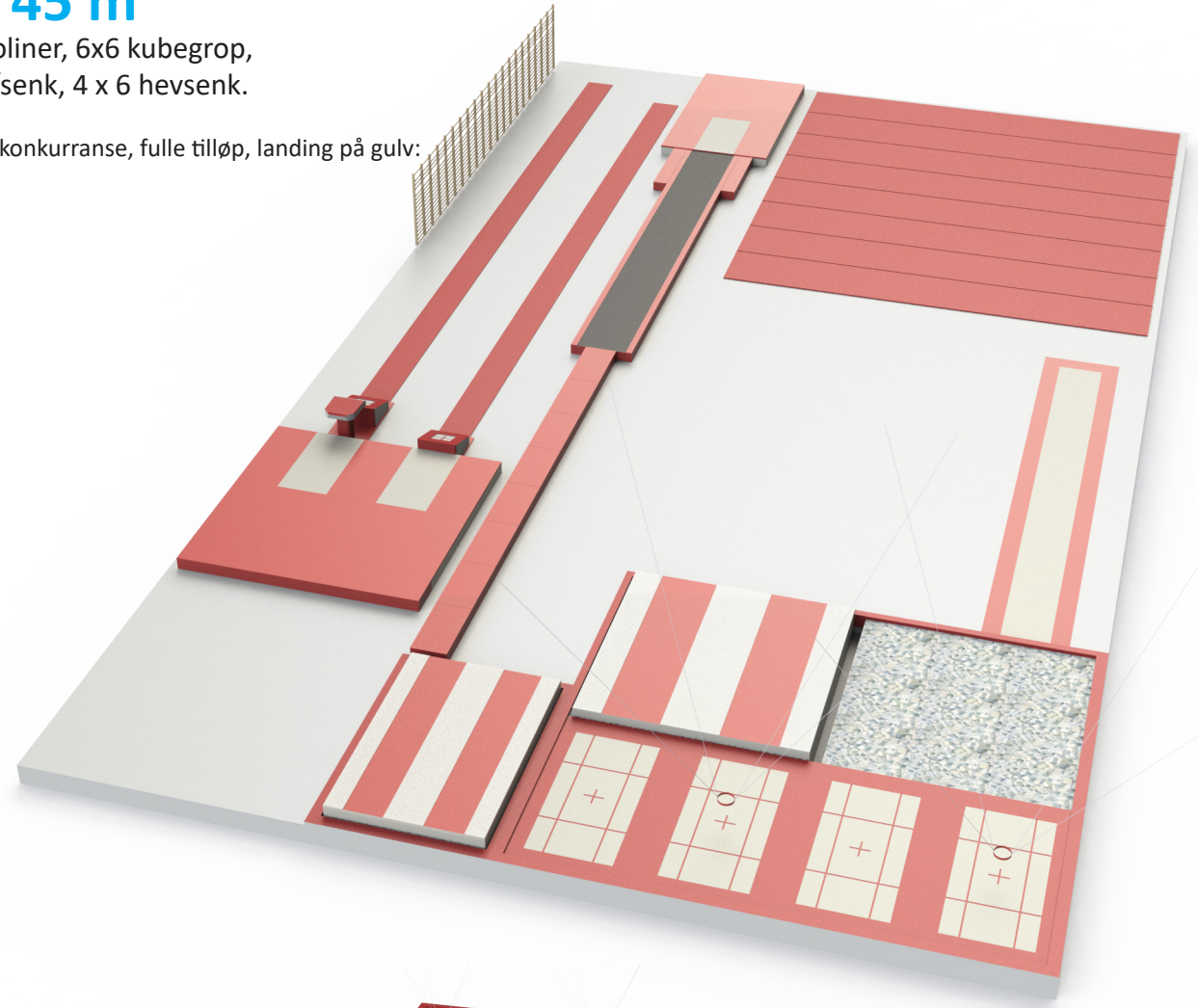
| #  | GROPER OG GROPMONTERT                                                                    | ANTALL |                                                                                                                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | *Forskjellige leverandører har forskjellig krav til lysmål, dybder osv på betonggropene. |        |                                                                                                                                      |
| 1  | KUBEGROP                                                                                 | 1      | Illustrert: 57m2                                                                                                                     |
| 2  | HEV/SENK-GROP                                                                            |        | *Ikke i tegning. Kan for noen brukere være alternativ i den utvidede delen av kubegropen.                                            |
| 3  | NEDFELT STORTRAMPOLINE                                                                   | 1      | En mindre stortramp kan være et alternativ.                                                                                          |
| 4  | 4-punkts lounge                                                                          | 1      |                                                                                                                                      |
|    | APPARATER OVER GROP                                                                      |        |                                                                                                                                      |
| 5  | Svingstang / evt høydejusterbar svingstang                                               | 1      |                                                                                                                                      |
| 6  | Skranke over grop - utsvingbar                                                           | 1      |                                                                                                                                      |
| 7  | Ringer over grop - på gulv eller i tak                                                   | 1      |                                                                                                                                      |
| 8  | Dameskranke                                                                              | 1      |                                                                                                                                      |
| 9  | Trener/påstigningsplattform                                                              | 2      |                                                                                                                                      |
| 10 | Trener/påstigningsplattform - utsvingbar                                                 | 1      |                                                                                                                                      |
|    | APPARATER, APPARATTURN PÅ GULV                                                           | ANTALL | NEDSLAGSFELT FOR KONKURRANSE<br>*matter for treningsoppsett må regnes ihht treningsoppsett og bør bruke deler av konkurransemattene. |
| 11 | Frittstående, 14x14m - FIG                                                               | 1      |                                                                                                                                      |
| 12 | Hopp - består av understående utstyr                                                     | 1      | Landingsmatter: 2,6 x 6 / 15,6m2 - med toppmatte.                                                                                    |
| 13 | Spranghest - justerbar høyde til 135cm - FIG                                             | 1      |                                                                                                                                      |
| 14 | Tilløpsmatte - 1x25m (sammenrullbar)                                                     | 1      | I en liten hall brukes gjerne samme hopphest til apparat- og troppsturn.                                                             |
| 15 | Springbrett soft - FIG                                                                   | 1      |                                                                                                                                      |
| 16 | Springbrett hardt - FIG                                                                  | 1      |                                                                                                                                      |
| 17 | Bøylehest - FIG                                                                          | 1      | Landingsmatter: 16m2                                                                                                                 |
| 18 | Ringer - FIG                                                                             | 1      | Landingsmatter: 10m2 - med toppmatte                                                                                                 |
| 19 | Skranke - FIG                                                                            | 1      | Landingsmatter: 43m2                                                                                                                 |
| 20 | Svingstang - FIG                                                                         | 1      | Landingsmatter: 37,5m2 - med toppmatte                                                                                               |
| 21 | Dameskranke - FIG                                                                        | 1      | Landingsmatter: 28m2 - med toppmatte                                                                                                 |
| 22 | Bom - FIG                                                                                | 1      | Landingsmatter: 52m2 - med toppmatte                                                                                                 |
|    | TRENING/HJELPEUTSTYR                                                                     | ANTALL |                                                                                                                                      |
| 23 | Lav bøylehest                                                                            |        | Alternativ som ekstraapparat                                                                                                         |
| 24 | Sopp med bøyer                                                                           |        |                                                                                                                                      |
| 25 | Sopp                                                                                     |        |                                                                                                                                      |
| 26 | Bom, lav, 40 cm                                                                          |        | Alternativ som ekstraapparat                                                                                                         |
| 27 | Bom, lav, 20 cm                                                                          |        | Alternativ som ekstraapparat                                                                                                         |
| 28 | Skumbom                                                                                  |        |                                                                                                                                      |
| 29 | Høydejusterbar svingstang / glattstang                                                   |        |                                                                                                                                      |
| 30 | Trampolinebane                                                                           |        | *Ikke med i tegning.<br>Kan for noen brukere være alternativ til 35 Tumbling.                                                        |
|    | TROPPSTURN                                                                               |        |                                                                                                                                      |
| 31 | Frittstående, 14x16m - tepperuller, tropp                                                | 1      |                                                                                                                                      |
| 32 | Pegasus - justerbar høyde til 165cm - EUG                                                | 1      | I en liten hall brukes gjerne samme oppsett til apparat- og troppsgym. Trampett kommer i tillegg.                                    |
| 33 | Trampett soft                                                                            | 1      |                                                                                                                                      |
| 34 | Trampett hard                                                                            | 1      |                                                                                                                                      |
| 14 | Trilløpsmatte - 25m (sammenrullbar)                                                      | 1      |                                                                                                                                      |
| 35 | Tumblingbane 15m                                                                         | 1      | Landingsområde 4x6, inkl. ekstra sikkerhetsmatte                                                                                     |
| 36 | Tumblingbane - tilløp 16m (moduler av 2m)                                                | 1      |                                                                                                                                      |

|    | BREDDE/BASISUTSTYR                      |
|----|-----------------------------------------|
| 37 | Høydejusterbare ringer                  |
| 38 | Klatretau på skinne                     |
| 39 | Ribbevegger                             |
| 40 | Airtrack 15x2,1mx20cm                   |
| 41 | Speil                                   |
| 42 | Dansebarre                              |
|    | Benker                                  |
|    | Skolematter ca 2x1mx5cm                 |
|    | Sikkerhetsmatter - PVC med jerseytopp   |
|    | Trampett - trening                      |
|    | Springbrett - trening                   |
|    | Trampo-tremp, springbrettrampett        |
|    | Skumkasse, i deler, rund topp, ca 150cm |
|    | Skumkasse, i deler, flat topp, ca 120cm |
|    | Skumkile                                |
|    | Skummodul, sekskantet                   |
|    | Sumblokk                                |
|    | Skumsylinder, flikk-flakk-render        |
|    | Enkel rebounder                         |
|    | Dobbel rebounder                        |
|    | Miniapparat, ringer                     |
|    | Miniapparat, skranke                    |
|    | Miniapparat, svingstang                 |
|    | Miniapparat, dameskranke                |

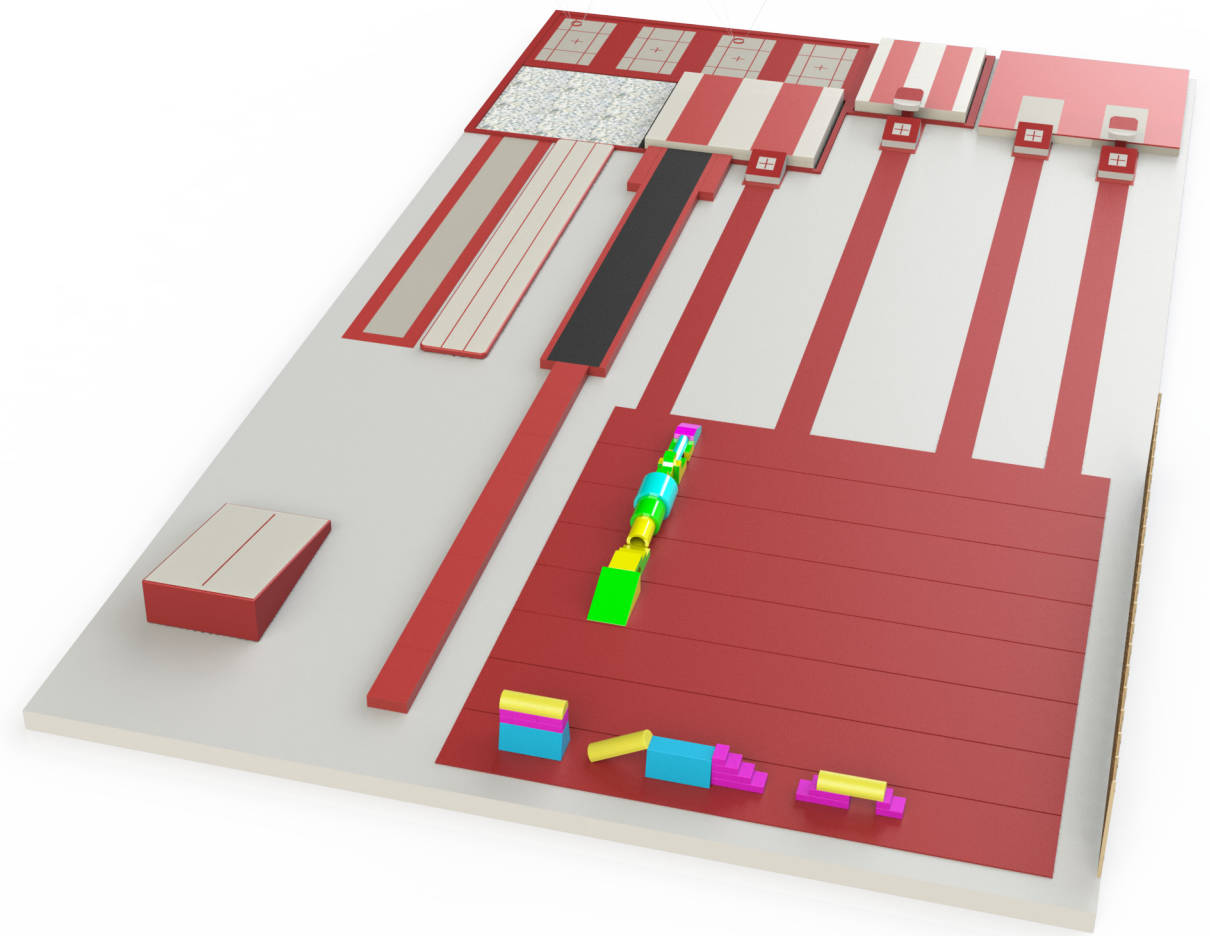
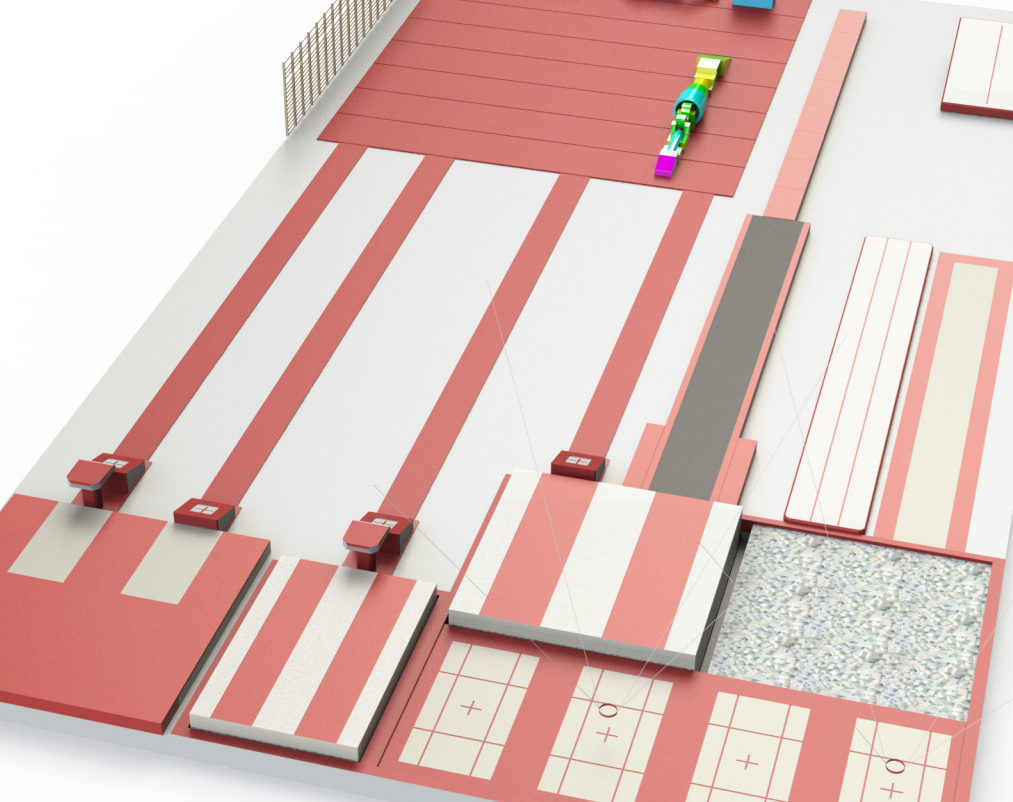


**25 x 45 m**

Rigget for konkurranse, fulle tilløp, landing på gulv:

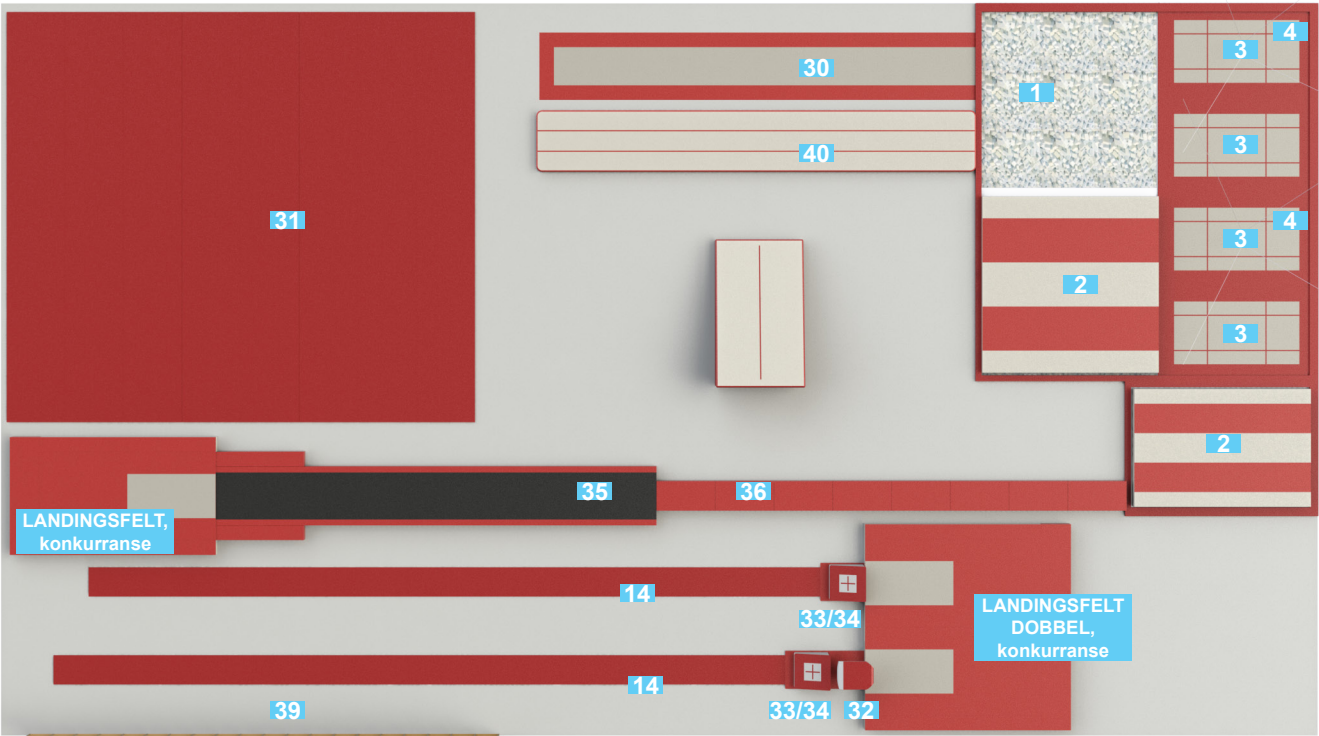


et for trening:





Rigget for konkurranse, fulle tilløp, landing på gulv:



Eksempel på utstyr - nummeret på tegninger.

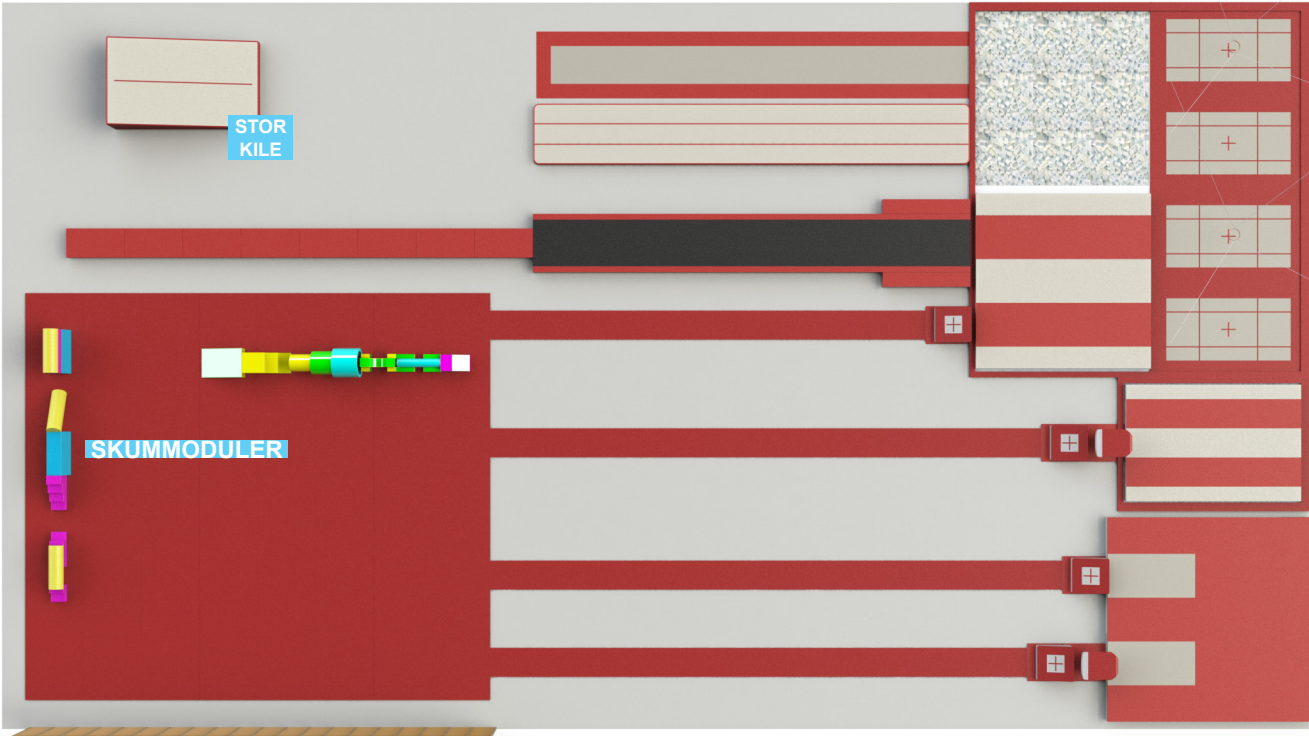
Alt utstyr i liste kan være aktuelt - utstyr du finner igjen i tegning er merket blått.

| # | GROPER OG GROPMONTER                                                                     | ANTALL |                                              |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
|   | *Forskjellige leverandører har forskjellig krav til lysmål, dybder osv på betonggropene. |        |                                              |
| 1 | KUBEGROP                                                                                 | 1      | Illustrert: 36m2                             |
| 2 | HEV/SENK-GROP                                                                            | 2      | Illustrert 6x6m og 4x6m                      |
| 3 | NEDFELT STORTAMPOLINE                                                                    | 4      |                                              |
| 4 | 4-punkts lounge                                                                          | 2      | Illustrert 2, men kan gjerne være på alle 4. |

|    | TRENING/HJELPEUTSTYR                      | ANTALL |                                                  |
|----|-------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|
| 30 | Trampolinebane                            |        | Illustrert 15m nedfelt                           |
|    | TROPPSTURN                                |        |                                                  |
| 31 | Frittstående, 14x16m - tepperuller, tropp | 1      |                                                  |
| 32 | Pegasus - justerbar høyde til 165cm - EUG | 1      | Landingsområde 4x6, inkl. ekstra sikkerhetsmatte |
| 33 | Trampett soft                             | 1      | Landingsområde 4x6, inkl. ekstra sikkerhetsmatte |
| 34 | Trampett hard                             | 1      |                                                  |
| 14 | Trilløpsmatte - 25m (sammenrullbar)       | 2      |                                                  |
| 35 | Tumblingbane 15m                          | 1      | Landingsområde 4x6, inkl. ekstra sikkerhetsmatte |
| 36 | Tumblingbane - tilløp 16m (moduler av 2m) | 1      |                                                  |

|    | BREDDE/BASISUTSTYR                      |
|----|-----------------------------------------|
| 37 | Høydejusterbare ringer                  |
| 38 | Klatretau på skinne                     |
| 39 | Ribbevegger                             |
| 40 | Airtrack 15x2,1mx20cm                   |
| 41 | Speil                                   |
| 42 | Dansebarre                              |
|    | Benker                                  |
|    | Skolematter ca 2x1mx5cm                 |
|    | Sikkerhetsmatter - PVC med jerseytopp   |
|    | Trampett - trening                      |
|    | Springbrett - trening                   |
|    | Trampo-tremp, springbretttrampett       |
|    | Skumkasse, i deler, rund topp, ca 150cm |
|    | Skumkasse, i deler, flat topp, ca 120cm |
|    | Skumkile                                |
|    | Skummodul, sekskantet                   |
|    | Sumblokk                                |
|    | Skumsylinder, flikk-flakk-render        |
|    | Enkel rebounder                         |
|    | Dobbel rebounder                        |
|    | Miniapparat, ringer                     |
|    | Miniapparat, skranke                    |
|    | Miniapparat, swingstang                 |
|    | Miniapparat, dameskranke                |

Rigget for trening:



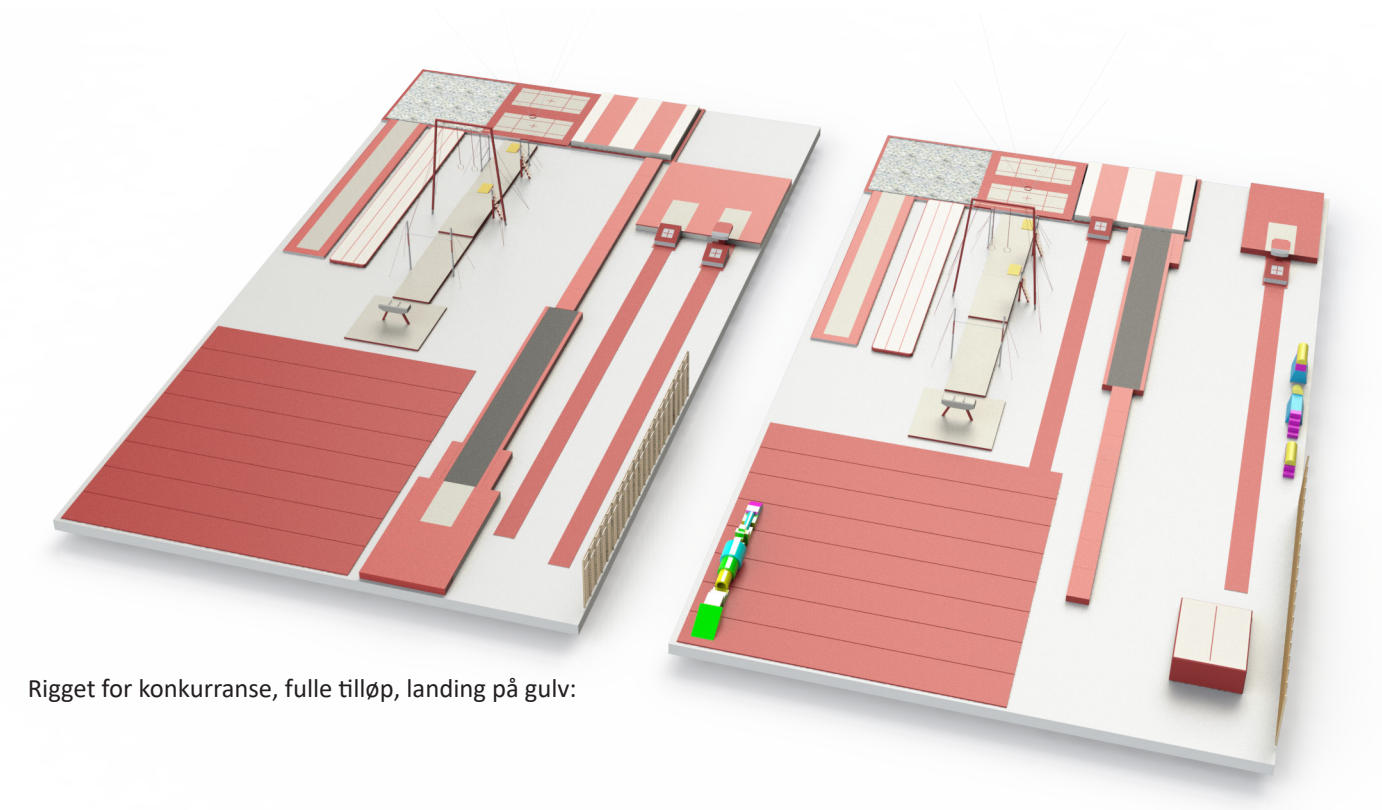
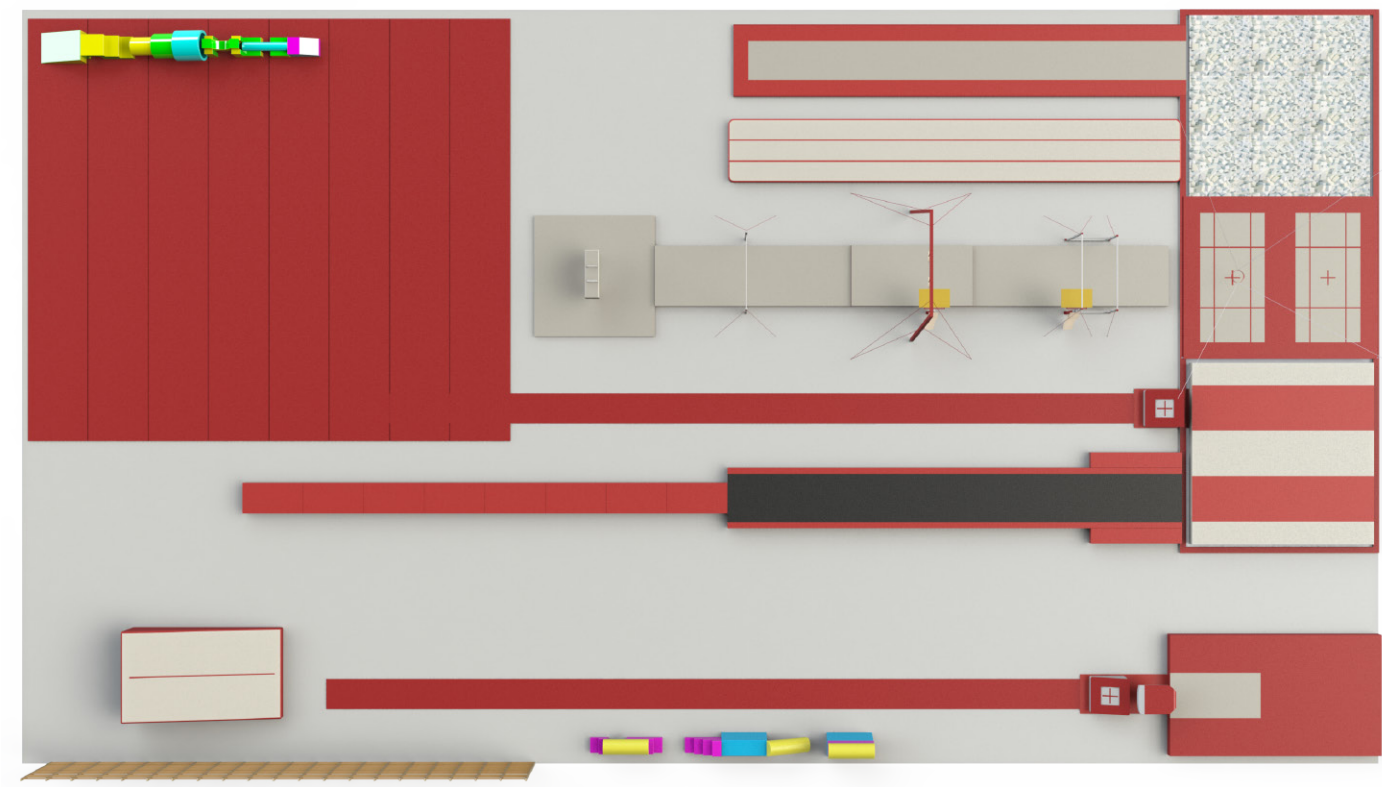


Eksempeltegning basishall for troppsgymnastikk

25 x 45 m

2 trampoliner, 6x6 kubegrop, 6x6 hev/senk

Rigget for trening:

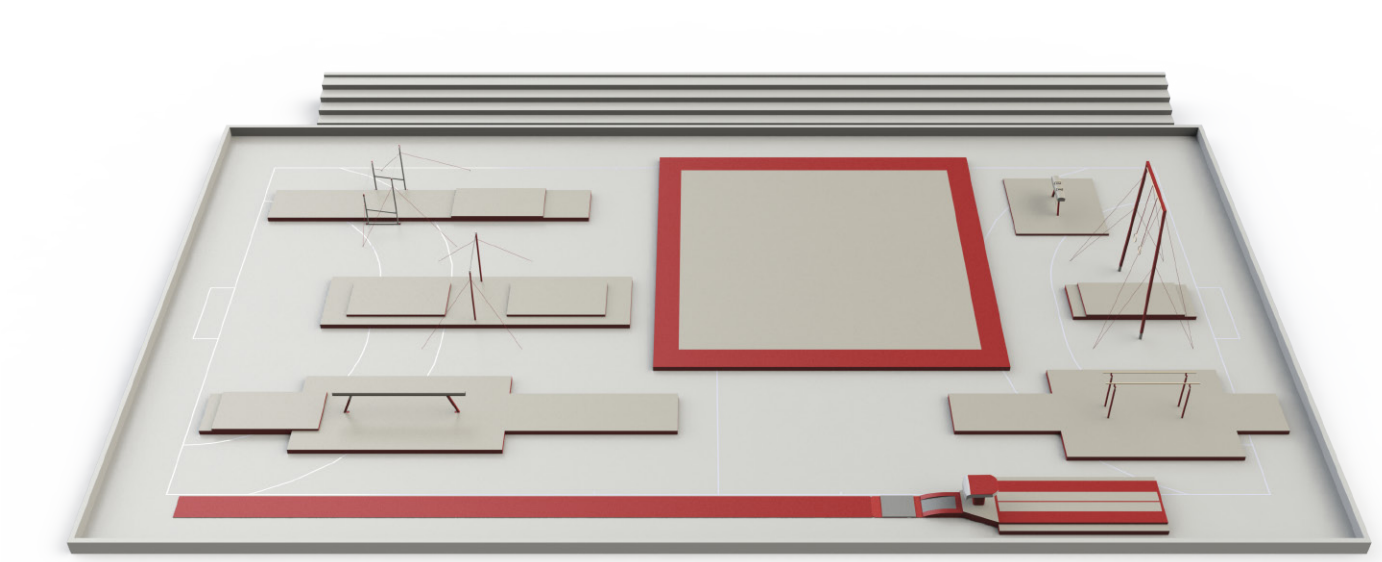


Rigget for konkurranse, fulle tilløp, landing på gulv:

Eksempeltegning, konkurranseoppsett i flerbruks/håndballhell

25 x 45 m

Behov for 15 apparatfester til alle FIG-apparater



Eksempel med dommerbord:

