



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Teknisk beskrivelse av apparater og faste installasjoner i basishall og idrettshall/gymsal



INNHALDSFORTEGNELSE

1 INTRODUKSJON

Side 3

1.1 Generelt

2 TEKNISKE VURDERINGER

Side 4-6

2.1 Sportsgulv

2.2 Skillevegg

2.3 Landings- / turngrop

2.4 Apparater og utstyr

3 APPARATER I BASISHALL

Side 7-38

3.1 Apparater – konkurranse, Turn Kvinner og Turn Menn

3.2 Trenings- og hjelpeapparater, Turn Kvinner og Turn Menn

3.3 Apparater – konkurranse, Troppsgymnastikk

3.4 Apparater - konkurranse, Rytmisk gymnastikk

3.5 Apparater – konkurranse, Gymnastikkhjul

3.6 Apparater og utstyr – breddekonsepter (Gymlek, Idrettens Grunnstige, SALTO og GymX)

3.7 Trenings- og hjelpeapparater – troppsgymnastikk og breddekonsepter

3.8 Fast hallinnredning

3.9 Annet utstyr

4 PRODUKTER OG PRISER

Side 39-41

4.1 Produkt- og prisskjema

5 GENERELLE BETINGELSER

Side 41

5.1 Installasjoner

5.2 Garantier

5.3 Serviceavtale

6 APPARATER I IDRETTSHALL / GYMSAL

Side 42-43

6.1 Apparater – anbefalt utstyrsliste

6.2 Gulvfester

1. INTRODUKSJON

1.1 Generelt

Dette dokumentet er en anbefaling med beskrivelse av generelle funksjons- og ytelseskrav, samt tekniske krav til inventar, utstyr og apparater i basishaller, idrettshaller og gymnastikksaler.

Utstyr og apparater til alle aktiviteter (både konkurransegrener og breddeaktiviteter) innen gymnastikk og turn er beskrevet. Listen er ikke utfyllende, men inneholder de fleste apparater som benyttes i dag. Det finnes imidlertid en rekke ulike metodiske apparater og alle disse er ikke tatt med i oversikten.

Valg av apparater som beskrives, må tilpasses aktivitetene som tilbys i den aktuelle forening. Dvs. at foreningen må «plukke» aktuelt utstyr fra oversiktene under. Oversikten over alle apparater er en veiledning for valg av utstyr i basishall (kapittel 3) og idrettshaller / gymnastikksaler (kapittel 6). For mange av gymnastikk- og turnforeningene som har sine treningstimer i idrettshall / gymsal, vil det også bli benyttet apparater som beskrives i kapittel 3.

Denne funksjonsbeskrivelsen har fokusert på fire hovedpunkter;

- Tekniske vurderinger som skal ligge i bunn
- Beskrivelse /oversikt over hallinnredning-/inventar og utstyr
- Skjema for prispakke på ønsket inventar og utstyr
- Generelle betingelser.

Dette dokument bygger på gjeldende krav til basishall fra Kulturdepartementet og Norges Gymnastikk- og Turnforbund samt de formelle krav som det internasjonale turnforbundet, FIG, stiller til konkurranseutstyret; «FIG godkjent» skal ligge til grunn for tilbud.

Kulturdepartementet definerer basishall slik: «Treningshall for turn med permanent oppmontert utstyr». Stadig flere basishaller bygges og har et stort utvalg av matter og skumapparater, samt nedfelt trampoline og grop fylt med fast eller løs skumgummi. Dette gjør at hallene blir et meget bra treningssted for turn og basistrening for mange idretter.

Liten basishall har størrelse 20 x 23 m, middels basishall 30 x 23 m og stor basishall/turnanlegg 25 x 45 m.

2. TEKNISKE VURDERINGER

Dette kapitlet gir en kort beskrivelse av de ulike elementer en basishall kan bestå av, slik at potensielle leverandører har et tydelig grunnlag for å tilby formålstjenlige løsninger og produkter, som sikrer at kommunen og kommunens brukergrupper får levert den ønskede kvalitet på det faste inventaret og løse utstyret.

2.1 Sportsgulv

Når det gjelder gulv, så er det punktelastisk gulv som er mest aktuelt i en basishall. Idretter som f.eks. håndball er opptatt av mer avanserte løsninger med kombielastisk gulv. Dette gir en annen fjæring, men det er ikke optimalt for turnapparater som står oppmontert. De står mer stødig på punktelastisk gulv.

For gymnastikkhjul er gulvets egenskaper viktig. Det er ønskelig at det er parkettgulv, eller tilsvarende - ikke gulv med myk overflate.

2.2 Skillevegg eller lydskillevegg

I en del anlegg vil det være aktuelt med stor lysåpning mellom fleridrettshall og basishall.

Det kan da være aktuelt å montere en hevevegg med enkel eller dobbel heldekkende duk. I en basishall vil det bli benyttet høy musikk, så det optimale vil være at det mellom hallene monteres en heve-/senke lydskillevegg med elektrisk motor og en lyddemping på minimum 20 dB.

2.3 Landingsgrop

Landingsgrop er i ulike størrelser inngår i de aller fleste basishaller. Det er snakk om betonggrop i vanntett utførelse. Landingsgrop er ofte det første som blir støpt ved bygging av et nytt anlegg, og det er derfor svært viktig at lengde, bredde og dybde på landingsgropene er avklart med aktuell leverandør før dette arbeidet utføres. Når det gjelder grop som er i tilknytning til en tilløpsbane (hopp, trampett, tumbling etc.) er vanlig størrelse på en grop 4 x 6 meter. Gropen må være minimum 6 meter lang i forhold til retningen det skal turnes i.

Dybde, bredde og lengde varierer, avhengig av leverandør og type grop. Det er følgende hovedtyper av landingsgrop (valgt løsning avhenger av hvilke aktiviteter foreningen tilbyr, samt vurderinger rundt sikkerhet og brukervennlighet):

- Åpen grop med kubeklosser (benyttes ofte under ringer, svingstang og dameskranke)



- Lukket grop med supersoft dynematte



- Lukket grop med heve/senke mekanisme (benyttes bl.a. til tumbling og trampett)



- Grop under nedsenket trampoline
- Grop under nedsenket trampolinebane

Dybden er å regne fra topp ferdig sportsgulv/belegg til betongbunn i grop. Øvrige mål viser lysåpning i betonggrop.

Oppbygning av kubegrop;

Kubegrop: Ut fra valgt leverandør er det ulike løsninger når det gjelder skumplater, bunnduk og eventuell oppheng i trampolinefjærer samt side- og kantpolstringer. Skumkuber fylles i gropen. Skumkubene kan leveres både med og uten trekk.

Utspring for apparatplassering

Betonggropen blir bygget med rektangulære gropdeler / rette vegger, og utspring for apparatplassering (svingstang og dameskranke).

Konstruksjonen skal tilpasses apparatmål. Kanter polstres.

2.4 Apparater og utstyr

Kravspesifikasjon for alt turnutstyr som skal brukes i konkurransesammenheng må være klassifisert som «FIG godkjente» og etter FIG sin gjeldende «Apparatus Norms».

For dette utstyret kan ikke «kopier» av godkjent utstyr aksepteres.

Konkurranseapparaterne svingstang og dameskranke, skal leveres med «lange kabler» til apparatfester med plassering 5,5 x 4,0 m til bruk i større konkurranser. Apparaterne kan leveres med korte kabler, med plassering 4,0 x 2,1 m, til bruk under trening.

Ringstativ skal leveres kun med lange kabler. Treningssvingstenger og dame-treningsskranker (bl.a. over grop) kan leveres med korte kabler.

En treningsskranke for damer skal være type med 6-punkts apparatfeste, slik at ene holmen (eventuelt erstattet med svingstang) kan brukes separat.

På diverse hjelpe- og sikkerhetsutstyr kreves ikke spesifikk godkjenning, men det presiseres at det kreves robusthet og god kvalitet.

Apparatfester til alle apparater må være sertifisert for bruken og montert etter produsentenes forskrifter. Betongplate i hallen må ha en tykkelse på minimum 150 mm ved bruk av foreslåtte fester i kapittel 3. Ved bruk av andre type fester enn foreslått må krav til betongplate eller ekstra fundamentering avklares med totalentreprenør.

For apparater som skal ha takfeste (for eksempel turnringer), må opphengsmuligheter i tak vurderes og ved behov for ekstra sekundær- eller utvekslingsbjelker må disse meldes inn av tilbyder. Hovedbjelker skal nyttes der det passer inn, - ellers må sekundærbjelker monteres. Utstyrsleverandør må – ved forespørsel -kunne levere produktdata med krav til laster til totalentreprenør.

Fleksibel utforming

Det legges til rette for at utstyr som til daglig står montert i basishallen, etter behov skal kunne plasseres/monteres i eventuelt tilstøtende fleridrettshall i forbindelse med samlinger, konkurranser og andre arrangementer.

Likeledes skal løst utstyr, spesielt basisutstyr for de mindre barna (f.eks. skumapparater), enkelt kunne flyttes over og tas i bruk i eventuelt tilstøtende idrettshall.

3. APPARATER

Dette kapitlet gir en spesifikk utstyrsbeskrivelse, som dekker alle krav til FIG godkjent konkurranseutstyr innen turn menn, turn kvinner (inkludert sikkerhets- og hjelpeutstyr), rytmisk gymnastikk, troppsgymnastikk og gymnastikkhjul samt utstyr til breddekonseptene Gymlek, Idrettens Grunnstige, SALTO og GymX. I tillegg beskrives diverse trenings-/hjelpeapparater.

3.1 Apparater – konkurranse, Turn kvinner og Turn Menn

3.1.1 Frittstående gulv - turn

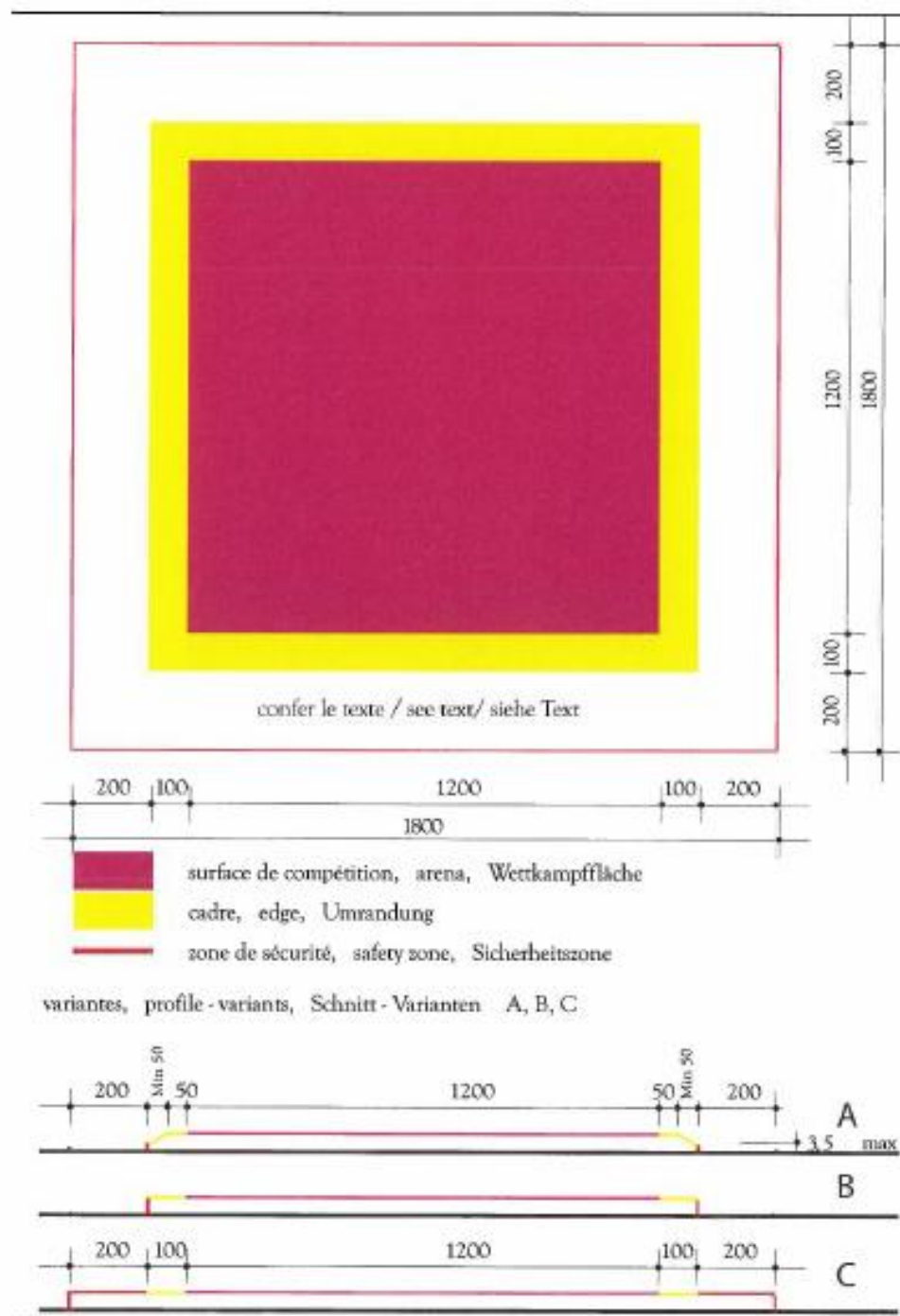
FIG godkjent frittstående gulv for apparatturn.

Gulvet skal bestå av 3 lag:

- Undergulv
- Mellomsjikt
- Topplag av tepperuller sammenføyd med borrelåsbånd. Kantene skal avsluttes med PVC-skjørt eller tilsvarende.

Gulvets størrelse skal være 14 x 14 meter med markering for konkurranseflaten (12 x 12, inklusive merking).

Høyden skal være 20 cm, - lik høyden på landingsmatter.



3.1.2 Bøylehest

Det skal leveres og monteres FIG godkjent bøylehest for konkurranse.

Bøylehesten skal være med standard ben og kroppen kledd med ekte lær.

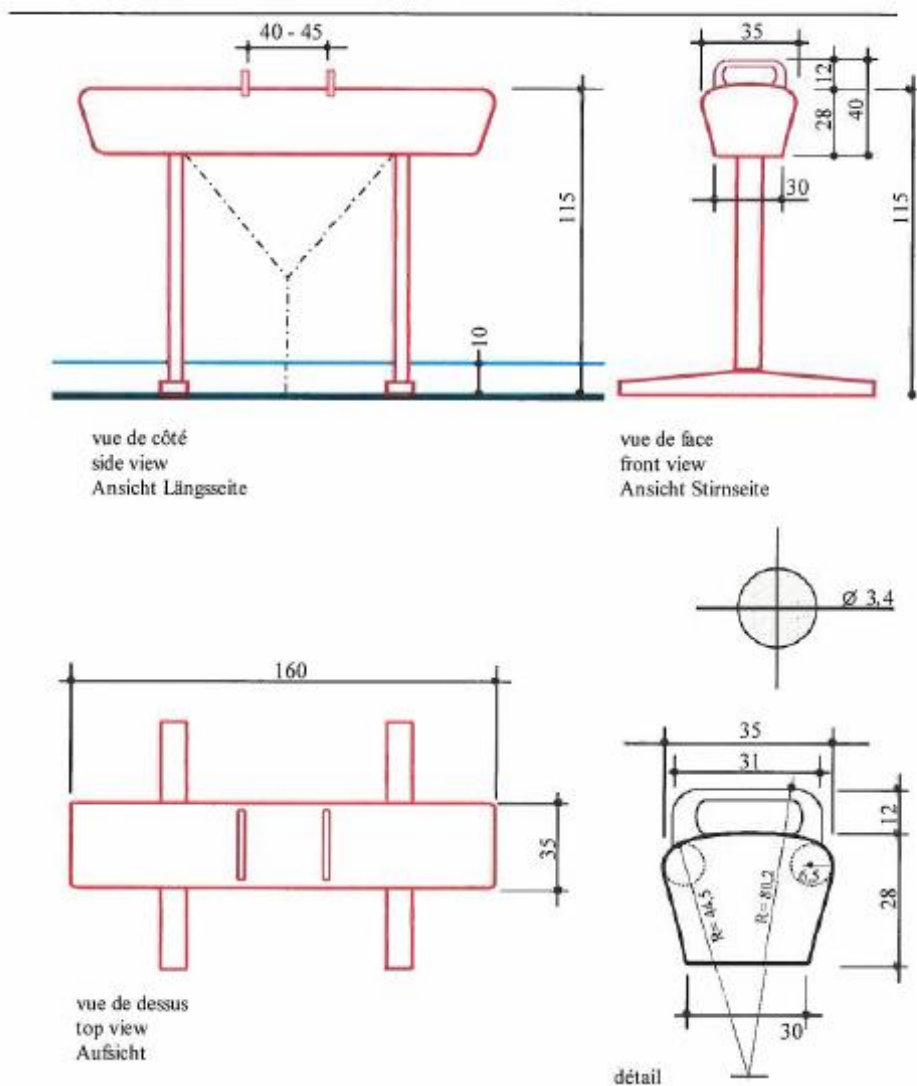
Bøylene skal være fremstilt av tre-finer med aluminium festeplater.

Hesten skal ha en høydejustering mellom 90 og 140 cm.

Hesten skal leveres med polstring rundt bena og føttene skal ha antiskli mot underlaget.

Det skal leveres med festesystem for gulv (kjede og kjedestrammer).

Transporthjul skal kunne leveres som ekstrautstyr.



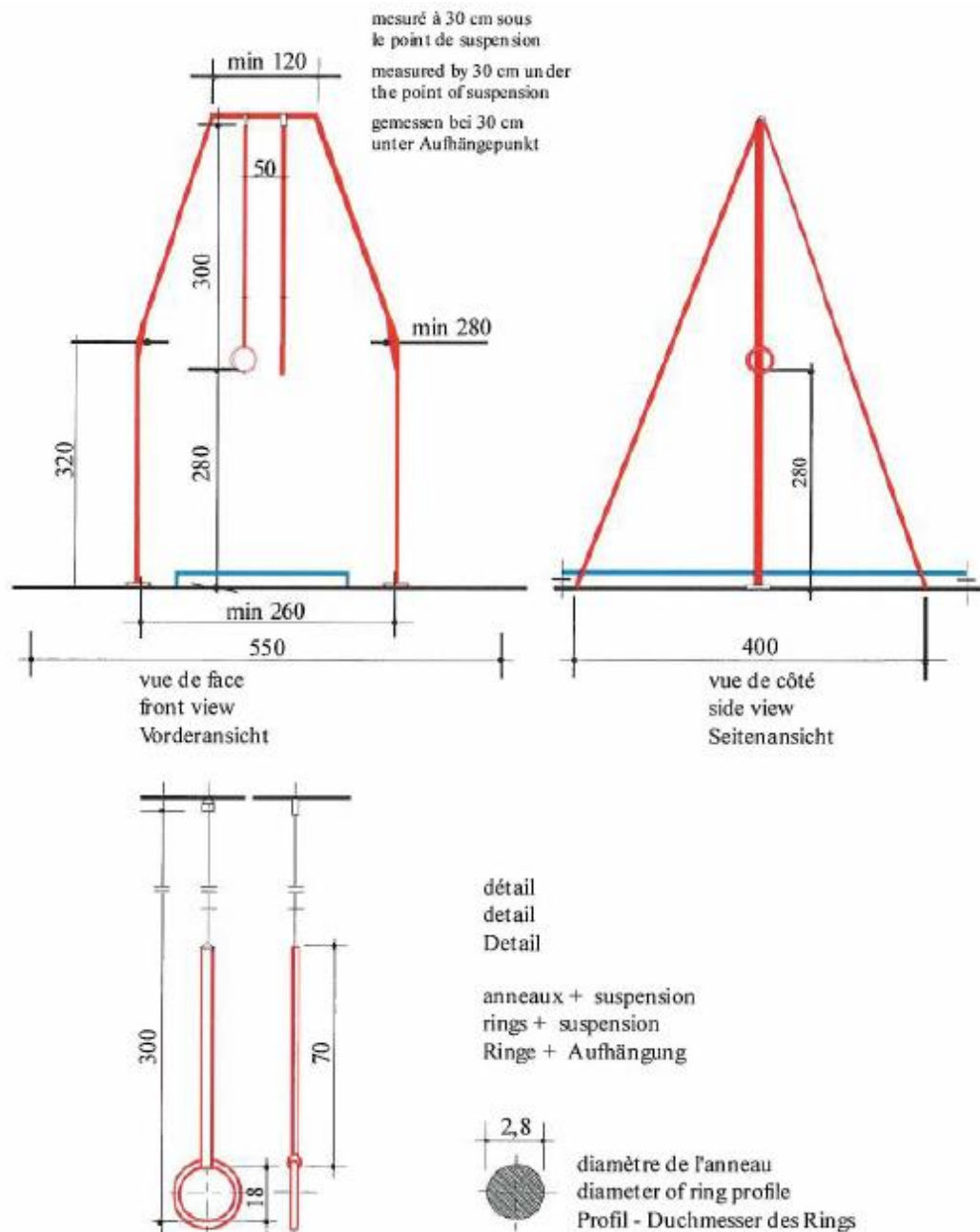
3.1.3 Ringer

Det skal leveres og monteres FIG godkjent ringstativ for konkurranse.

Rammen skal være fremstilt av firkant- eller rundrør i seksjoner, med plastkledd dobbelt kabelsystem.

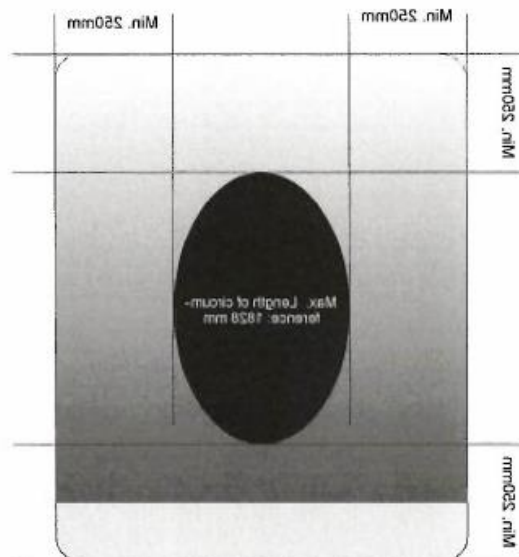
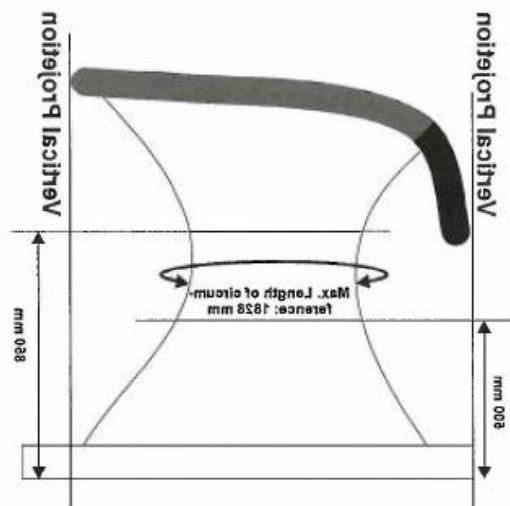
Det skal medfølge fabrikkjusterte ringer og stang med krok for ringposisjonering.

Rammehøyde skal være 6,05 meter.



Hesten skal leveres med beskyttelse rundt fot, beskyttelse under hest, mellom brett og landingsmatte, beskyttelse rundt brett, høyde- justeringsplate under brett samt «hånd-i-sett» matte. I tillegg skal det leveres festesystem for gulv.





3.1.5 Tilløpsmatte

Det skal leveres og monteres FIG godkjent tilløpsmatte på rull, laget av nålefilt på et underlag av dynamisk skum. Matten skal ha anti-skli underside. Størrelse 25 x 1 m. Tykkelse 2,5 cm.

3.1.6 Herreskranke

Det skal leveres og monteres FIG godkjent skranke for konkurranse.

Herreskranke skal ha en kraftig stålramme og holmer med lengde 350 cm.

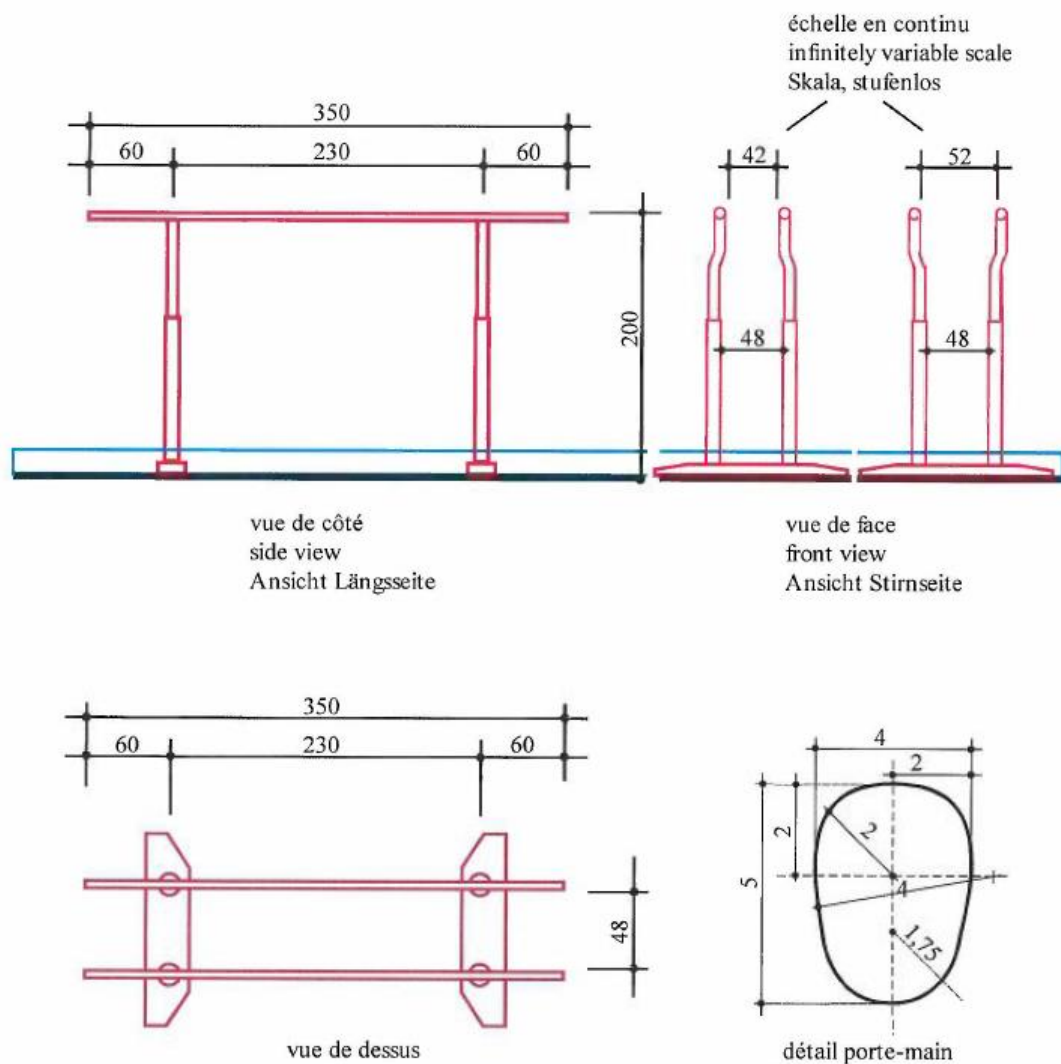
Holmehøyde må kunne justeres mellom 170 og 230 cm.

Avstanden mellom holmene må kunne justeres mellom 38 og 65 cm ved bruk av svane-hals med breddemarkering på kalibrerte skiver, eller tilsvarende.

Det skal leveres et robust og brukervennlig strammehåndtak.

Glidesøylene skal være i rustfritt stål med høydejustering med inngravert cm-skala.

Føttene skal ha anti-skli mot underlaget.



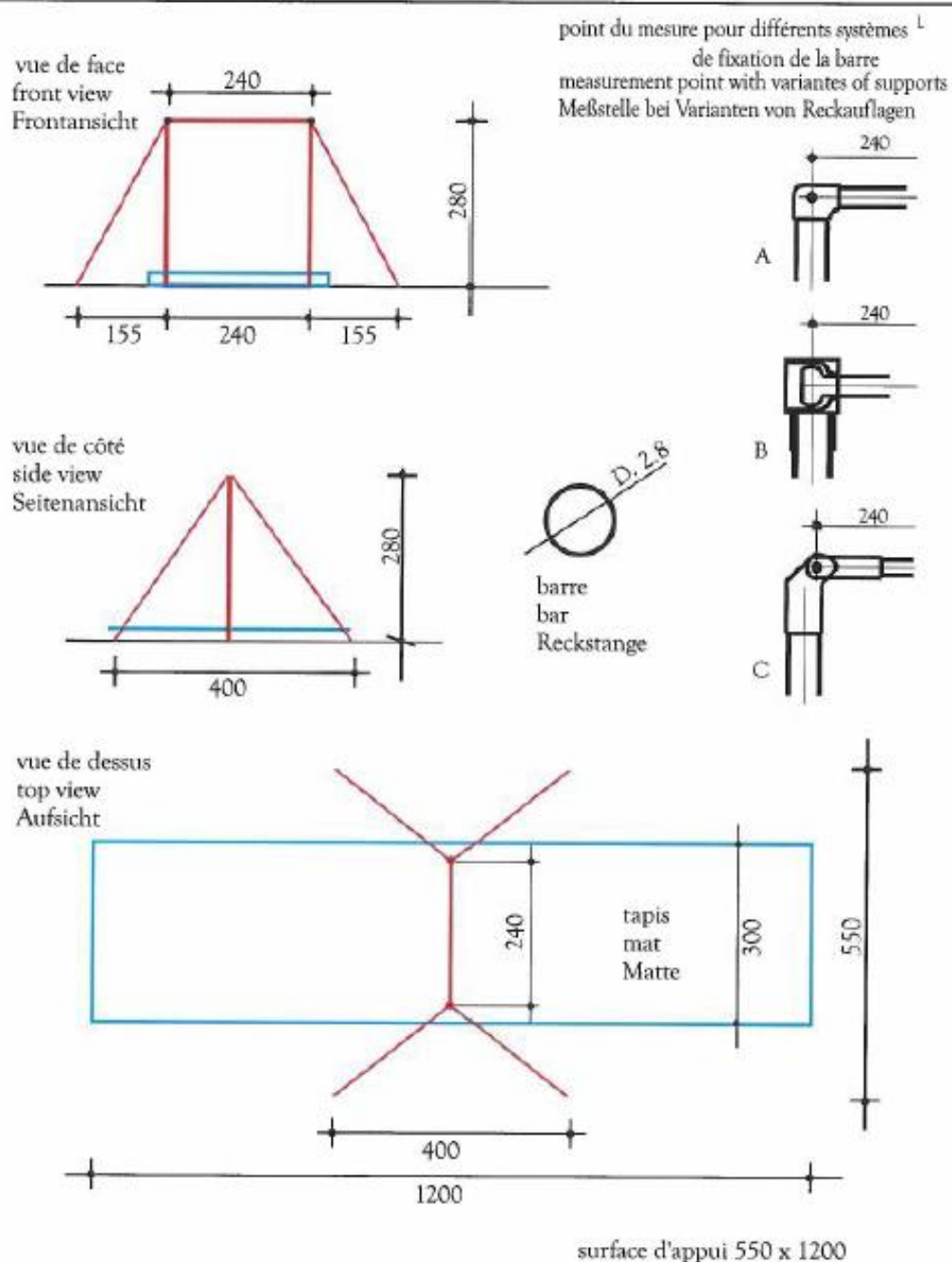
3.1.7 Svingstang

Det skal leveres og monteres FIG godkjent svingstang for konkurranse.

Det kreves at svingstangen har solide roterende hoder i maskinert stål for optimal gyro-effekt uten slag. Søylene skal ha en diameter på ca. 70 millimeter og skal være enkel å montere og demontere. Stativet skal ha skliskre føtter.

Høydejusteringen skal minimum være mellom 270 og 295 cm.

Leveres med standard plastkledde kabler, gulvplass 5,5 x 4 m (krav v/konkurranse), samt korte kabler, gulvplass 4 x 2,1 m (til bruk under trening).



3.1.8 Dameskranke

Det skal leveres og monteres FIG godkjent dameskranke for konkurranse.

Skranken skal være konstruert for enkel justering av høyde og avstand på holmene, uten å måtte forandre lengden på kablene.

Montering og demontering av kablene samt justering skal kunne utføres på en enkel måte.

Lav holme skal kunne justeres mellom 160 og 190 cm i intervaller på 5 cm.

Høy holme skal kunne justeres mellom, 245 og 275 cm i intervaller på 5 cm.

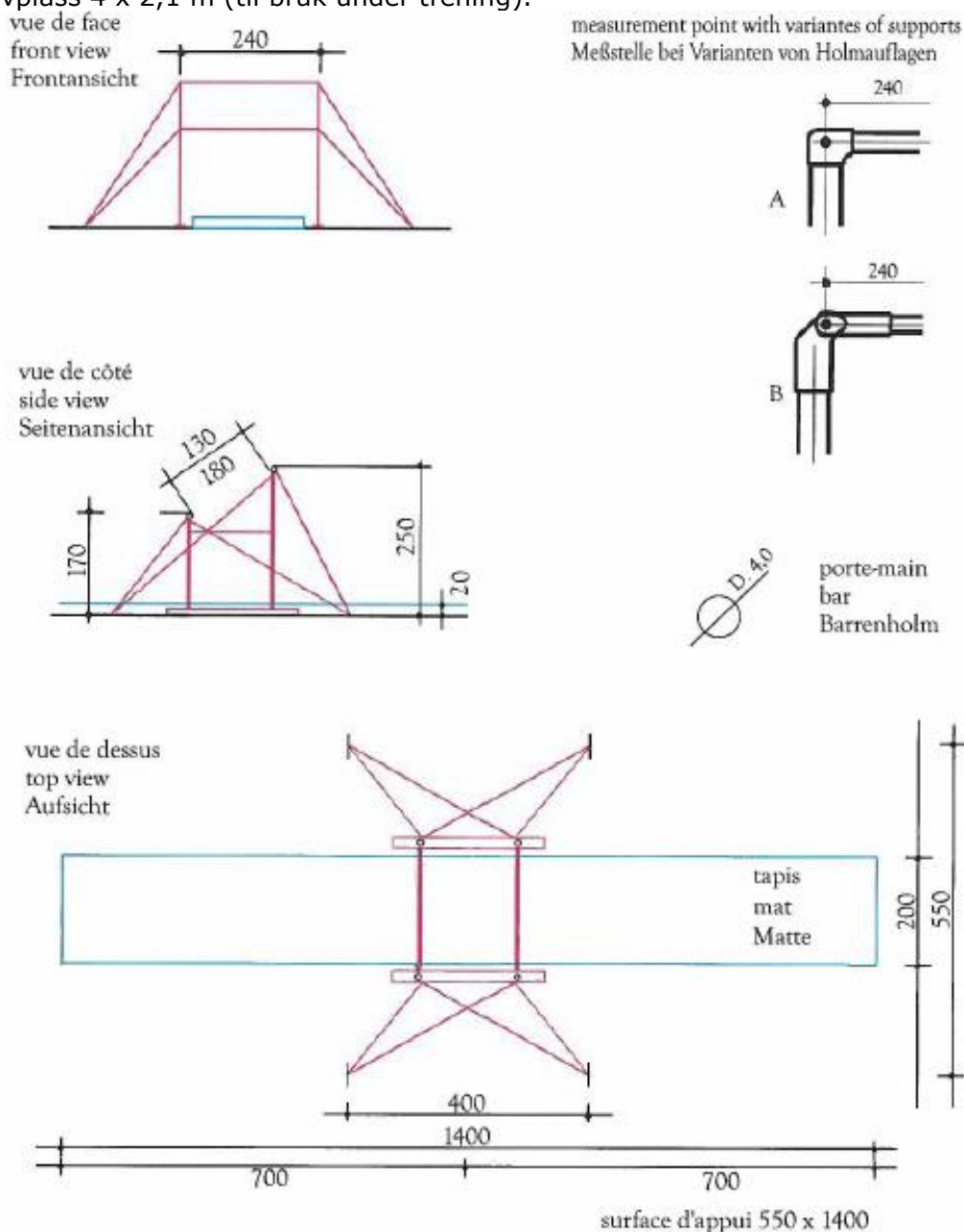
Avstand mellom holmene skal kunne justeres med intervaller på maksimalt 2 cm fra 120 til 210 cm.

Det skal leveres runde holmer i laminert tre med en kjerne av glassfiber.

Låsepinner skal være i rustfritt stål.

Holmene skal festes i roterende hoder i aluminiumslegering eller stål.

Skal leveres med standard kabler, gulvplass 5,5 x 4 m (krav v/konkurranse), samt korte kabler, gulvplass 4 x 2,1 m (til bruk under trening).



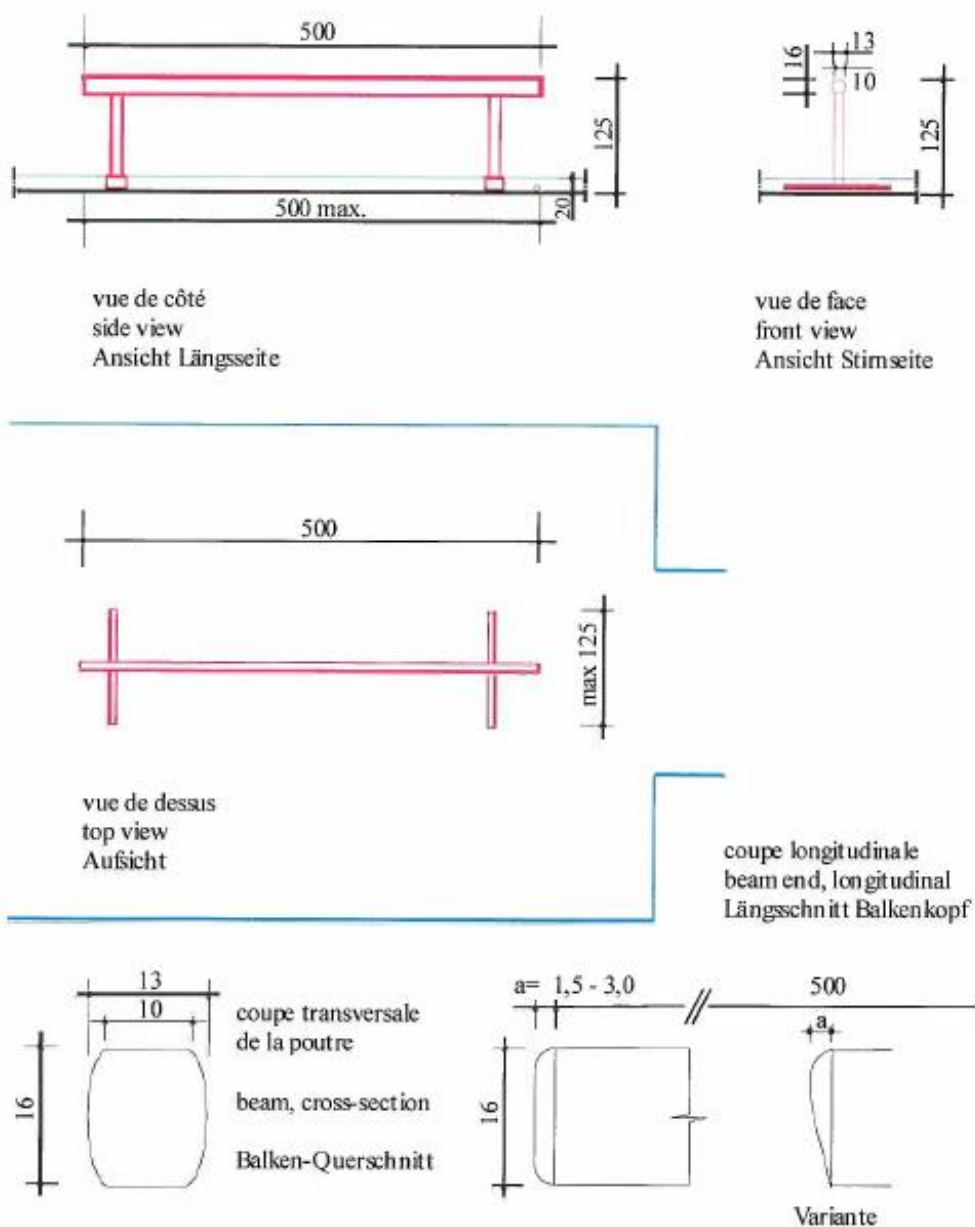
3.1.9 Bom

Det skal leveres og monteres FIG godkjent bom for konkurranse.

Bommen skal være med standard ben, være 5 meter lang og 10 cm bred, med en polstret anti-skli toppflate. Benpolstring skal medfølge.

Den skal være utstyrt med en rask og enkel høyde-justering mellom 90 og 140 cm.

Bena skal ha anti-skli flate mot underlaget.



cotes obligatoires;
construction selon le gré;
dessin en exemple

dimensions: mandatory;
design: at your discretion;
drawing: typical example

Maße bindend;
Konstruktion freigestellt;
Zeichnung als Beispiel

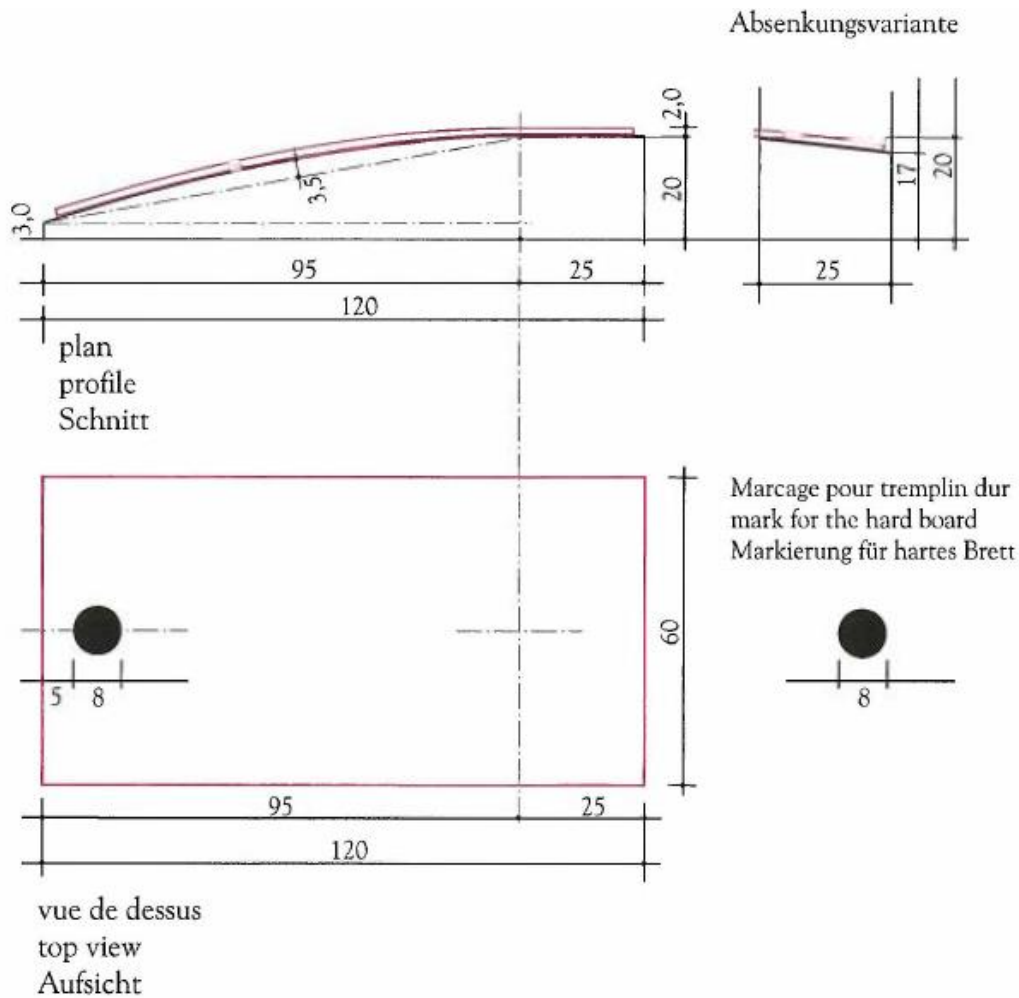
3.1.10 Springbrett

Det skal leveres og monteres FIG godkjente springbrett, - mykt og hardt per sett, i henhold til konkurransereglement.

Brettene skal tåle intensivt bruk, og holde på sine konsistente egenskaper med fjæring i hele arbeidsflaten ved at brettet har en oppbygning av koniske fjærer som er fordelt utover trerammen.

Brettene skal ha størrelse på 120 x 60 cm i kurvet flerlags tre med integrert forsterkning, trukket med 2,5 cm matte. Høyde 23 cm.

Det er ønskelig at brettet har integrerte bærehåndtak, samt skliskre pads mot underlag.



3.1.11 Landingsmatter

Det skal leveres FIG-godkjente landingsmatter som er fremstilt av flerlags skummateriale for god belastningsfordeling og optimal stabilitet ved landing.

Mattene skal være utstyrt med bærehåndtak og et festesystem av borrelåsbånd på toppsiden slik at mellomrom mellom mattene unngås. Det skal leveres tilpassede matter med utsparinger slik at de passer rundt apparatbena.

Alle mattene skal ha høyde lik 20 cm, bortsett fra bøylehest (10 cm).

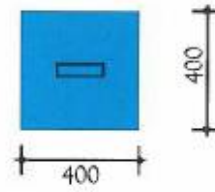
Mattene skal ha klasse M2 brannhemming, avtakbare trekk i lærimitert PVC, eller tilsvarende.

Konkurransematter til landingsfelt har følgende størrelse for de ulike apparater:

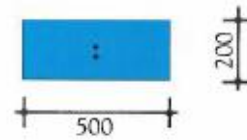
<i>Apparat:</i>	<i>Størrelse på nedslagsfelt:</i>
Bøylehest	4 x 4
Ringer	5 x 2
Hopp	6 x 2,5
Herreskranke	(2 x 1) + 2 (2 x 2) + (5 x 4,5)
Svingstang	12 x 3 *
Bom	(2 x 1) + (4 x 2) + (5 x 2) + (7 x 4)
Dameskranke	14 x 2

* = Toppmatte er obligatorisk i konkurransesettet

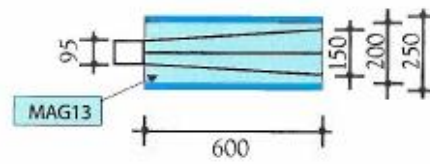
MAG 2
cheval d'arçons
pommel horse
Pauschenpferd



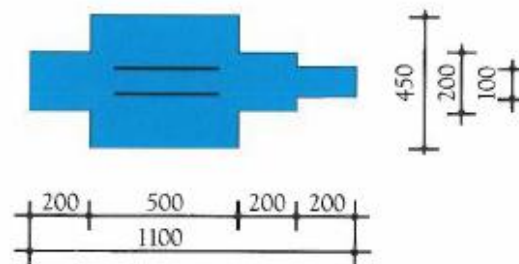
MAG 3
anneaux
rings
Ringe



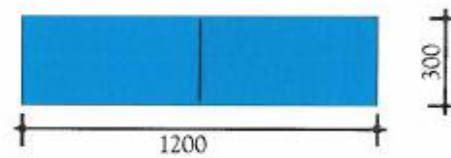
MAG 4
saut
vault
Sprung



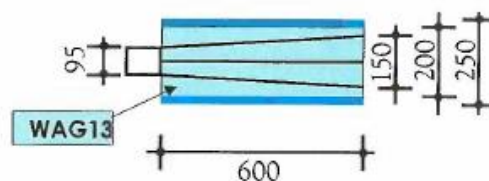
MAG 5
barres parallèles
parallel bars
Barren



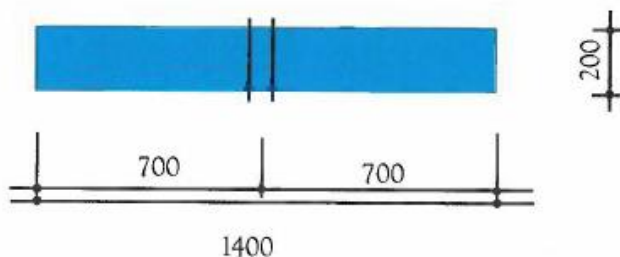
MAG 6
barre fixe
horizontal bar
Reck



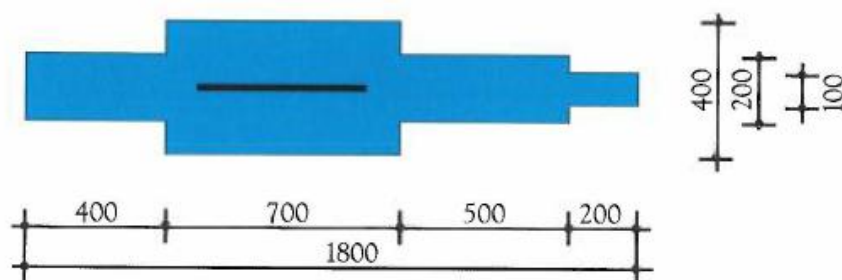
WAG 1
saut
vault
Sprung



WAG 3
barres asymétriques
uneven bars
Stufenbarren



WAG 2
poutre
beam
Balken



3.2 Trenings- og hjelpeapparater, Turn Kvinner og Turn Menn (ikke FIG krav)

3.2.1 Svingstang over grop

Det skal leveres og monteres svingstang m/lange eller korte kabler til trening over grop. Svingstangen skal ha kvalitet tilsvarende FIG godkjent utstyr.

3.2.2 Ringer takfestet over grop

Det skal leveres og monteres takopphengte ringer til trening over grop. Ringopphenget skal ha justerbar svikt og kvalitet tilsvarende opphengsbjelke på FIG godkjent ringstativ.

3.2.3 Herreskranke på kant grop

Det skal leveres og monteres herreskranke på kant eller over grop. Benpolstring skal medfølge. Skranken skal ha kvalitet tilsvarende FIG godkjent skranke.

3.2.4 Dameskranke over grop

Det skal leveres og monteres dameskranke til trening over grop.

Skranken skal leveres som en 6-festepunkts treningsskranke som skal gi muligheter for å skifte-/ta av holme og bytte ut med svingstang. Denne skranken skal kunne brukes med kun en av holmene eller svingstang om gangen. Skranken skal ha kvalitet tilsvarende FIG godkjent skranke.

3.2.5 Trampoline innfelt i grop med utsprang i landingsgrop

Det skal leveres og monteres innebygget trampoline beregnet for innøving av akrobatiske øvelser.

Den store trampolinen skal være av høy kvalitet og integrert i grop med dybde 120 cm.

Trampolinen skal ha FIG godkjenning.

Trampolinen(e) skal monteres i grop med lysåpning. Størrelse varierer fra leverandør til leverandør (f.eks. 522x310 cm).

Metallramme tilpasset gropåpning, forankres i gropvegg eller settes på standard ben i gropen eller leveres med såkalt «open end». Trampolinen skal ha en duk. Størrelse varierer fra leverandør til leverandør (f.eks. 415x205 cm eller 430x220 cm).

3.2.7 Trenerplattform til svingstang, ringer og dameskranke

Det skal leveres og monteres trener-/påstigningsplattformer for tilkomst til apparater.

Plattformstørrelse skal være ca. 100x50 cm, med polstret plate og sklisikkert stoff eller lærimitert PVC. Plattformen skal være av type «vippe» med hydraulisk pumpe slik at den foldes automatisk tilbake mot apparatet.

Plattformen skal være høydejusterbar og med avtakbar trapp.

Alternativ plattform til ringer: Svingbar plattform. Plattformstørrelse skal være ca.

100x50 cm, med polstret plate og sklisikkert stoff eller lærimitert PVC.

Plattformen skal være høydejusterbar.

3.2.8 Bom med spesial høydejustering

Det skal leveres og monteres bom for trening med spesial høydejustering.

Bommen skal være med standard ben, være 5 meter lang og 10 cm bred, med en polstret anti-skli toppflate. De skal være utstyrt med en rask og enkel høydejustering mellom 45 og 140 cm uten at landingsmatter må flyttes. Bena skal ha anti-skli flate mot underlaget.

3.2.9 Bom. Lav mobil bom

Det skal leveres og monteres lav bom for trening.

Bommen skal være 5 meter lang og 10 cm bred, med en polstret anti-skli toppflate og ben med høyde 20 cm, slik at den kan brukes sammen med 20 cm høye landingsmatter. Høyde topp bom skal være 40 cm over gulv.

3.2.10 Bom. Lav mobil gulvbom

Det skal leveres og monteres lav gulvbom for trening.

Bommen skal være 5 meter lang og 10 cm bred, med en polstret anti-skli toppflate og stabile tverrben. Høyde topp bom skal være 20 cm over gulv.

3.2.11 Suppleringsmatter til bruk under hjelpeapparater mm

Det skal leveres kvalitets matter (skolematter) med god falldemping.

Mattene skal være slitesterke og med forsterkede hjørner.

Mål skal være ca. 200 x 100 cm.

Det skal være påmontert borrelås for sammenkobling av flere matter.

3.2.12 Magnesiumbeholdere

Det skal leveres og monteres magnesiumbeholdere med halvkuleformet pleksideksel over holder.

Beholderen skal ha lett vekt og bærehåndtak. Det skal være mulighet for gymnastene å feste tilbehør (spray etc.) på beholderen.

3.2.13 Håndskranker

Det skal leveres og monteres kvalitets håndskranker i tre.
Avstand mellom holmene skal kunne justeres mellom 35 og 50 cm. Det skal være ekte skrankeholmer med lengde mellom 100 og 120 cm.

3.2.14 Sopp

Det skal leveres og monteres kvalitets treningsopper med diameter 60 cm og med høyde mellom 40 og 50 cm.

Det skal medfølge FIG godkjente bøyer som enkelt kan festes på soppen.

3.2.15 Lav bøylehest

Det skal leveres og monteres lav bøylehest med kropp standard størrelse FIG og med høyde 20 cm.

Det skal medfølge FIG godkjente bøyer.

3.2.16 Myke landingsmatter («psykomatter» e.l.)

Det skal leveres og monteres landingsmatter.

Matten skal være laget av høykvalitets, mykt skum, trukket med slitesterkt, vaskbart trekk.

Mattene skal ha bærehåndtak og sklisikker bunn.

Størrelse ca. 200 x 300 x 10 cm.

3.2.17 Trampolinebane

Det skal leveres og monteres innebygget trampolinebane beregnet for innøving av akrobatiske øvelser.

Trampolinebanen skal være av høy kvalitet og integrert i grop. Dybde på åpning under grop varierer fra leverandør til leverandør (Eksempel: 120 cm).

Metallramme tilpasset gropåpning, forankres i gropvegg eller settes på standard ben i gropen eller leveres med såkalt «open end» (dvs. uten metallramme på kortenden).

Trampolinebanen skal ha en duk. Størrelsen varierer fra leverandør til leverandør.

Eksempel på minimum størrelse: 1000x205 cm.

3.2.18 Justerbar svingstang

Det skal gis pris på leveranse av justerbar svingstang for trening over grop, eller på gulv. Stangen skal ha sklisikre føtter og plastkledde kabler.

Høydejusteringen skal minimum være mellom 100 og 275 cm.

Svingstangen skal kunne erstattes med en dameholme.

Leveres med lange eller korte kabler (til bruk under trening).

3.2.19 Salto/skrubelte til bruk over grop i tilhørende ramme

Det skal gis pris på ferdig levert og montert komplett opplegg for trening av slipp- og avsprangselementer til bruk ved svingstang og dameskranke. Det skal leveres et opplegg som gir trener mulighet til å begrense belastning på gymnast og sikre elementer utført i fritt svev i eller fra apparatene.

Det skal leveres en komplett rigg bestående av ramme tilpasset de leverte apparater, nødvendig wire og monteringsutstyr for bruk både over grop med korte kabler, samt for bruk på gulv med normale kabelfester. Videre skal det følge med et utvalg av belter tilpasset junior og seniorgymnaster som muliggjør trening på både salto og skru.

Det er ønskelig med pris på en ramme med korte kabler og lange kabler, samt totalt fire belter tilpasset løsningen.

3.2.20 Salto/skrubelte til bruk over trampoline i gulv

Det skal gis pris på ferdig montert, klar til bruk bungee-system for bruk på en stortrampoline.

Systemet skal festes i tak, og tilbyr bes spesifisere eventuelle tilleggskrav til sekundærbjelker eller lignende. Det skal leveres et opplegg som gir trener mulighet til å

begrense belastning på gymnast og sikre elementer utført i fritt sveis over trampoline, samt mulighet for å vektjustere slik at systemet kan benyttes til gymnaster i forskjellige vektgrupper.

Det skal følge med alt nødvendig utstyr til bruk, som takfester, strikk, seler, kroker, og karabinere. Videre skal det følge med et utvalg av belter tilpasset junior og seniorgymnaster som muliggjør trening på både salto og skru. Det må følge minimum fire individuelle belter med pakken.

3.2.21 Salto/skrubelte til bruk over tumblingbane

Det skal gis pris på ferdig montert, klar til bruk slyngesystem for bruk på over tumblingbane. Systemet skal festes i tak, og tilbyr bes spesifisere eventuelle tilleggskrav til sekundærbjelker eller lignende. Det skal leveres ett opplegg som gir trener mulighet til å begrense belastning på gymnast og sikre elementer utført i fritt sveis over tumblingbane, samt mulighet for å vektjustere slik at systemet kan benyttes til gymnaster i forskjellige vektgrupper.

Det skal følge med alt nødvendig utstyr til bruk, som takfester, wire, seler, kroker, og karabinere. Videre skal det følge med et utvalg av belter tilpasset junior og seniorgymnaster som muliggjør trening på både flikk flakk, stifter, saltoer og skruer

3.3 Apparater – konkurranse, Troppsgymnastikk

Det forefinnes en oversikt over godkjente apparater til bruk i nasjonale konkurranser i troppsgymnastikk.

Se: <http://www.gymogturn.no/medlemmer/aktiviteter/troppsgymnastikk-2/konkurranse/>

3.3.1 Frittstående - troppsgymnastikk

***Frittstående består av**

- * En teppeflate på 18 x 14 meter.
- * Borrelåser til festing av teppene.
- * Borrelåser til markering av felt.

*** Teppeflaten**

Teppeflaten består av 35 mm tykke laget av teppebelagt skumgummi. Det skal i alt være ni matter. Hver matte skal være 2 x 14 meter, og plasseres fra front og bakover (vertikale sett fra dommerbordet). Se tegning apparatoppsett konkurransehall. Mattene skal være av god kvalitet, homogene og sammenhengende uten skader eller mangler. Mattene skal tilrettelegges på en slik måte at de ikke beveger seg under aktivitet. Mattene skal være anti-statiske. Fargene på mattene kan være lyse brune, blå, lyse blå, lyse grå eller mørke rød. Fargene er valgfrie. Alle mattene skal ha lik farge.

*** Borrelåser til festing av teppene sammen**

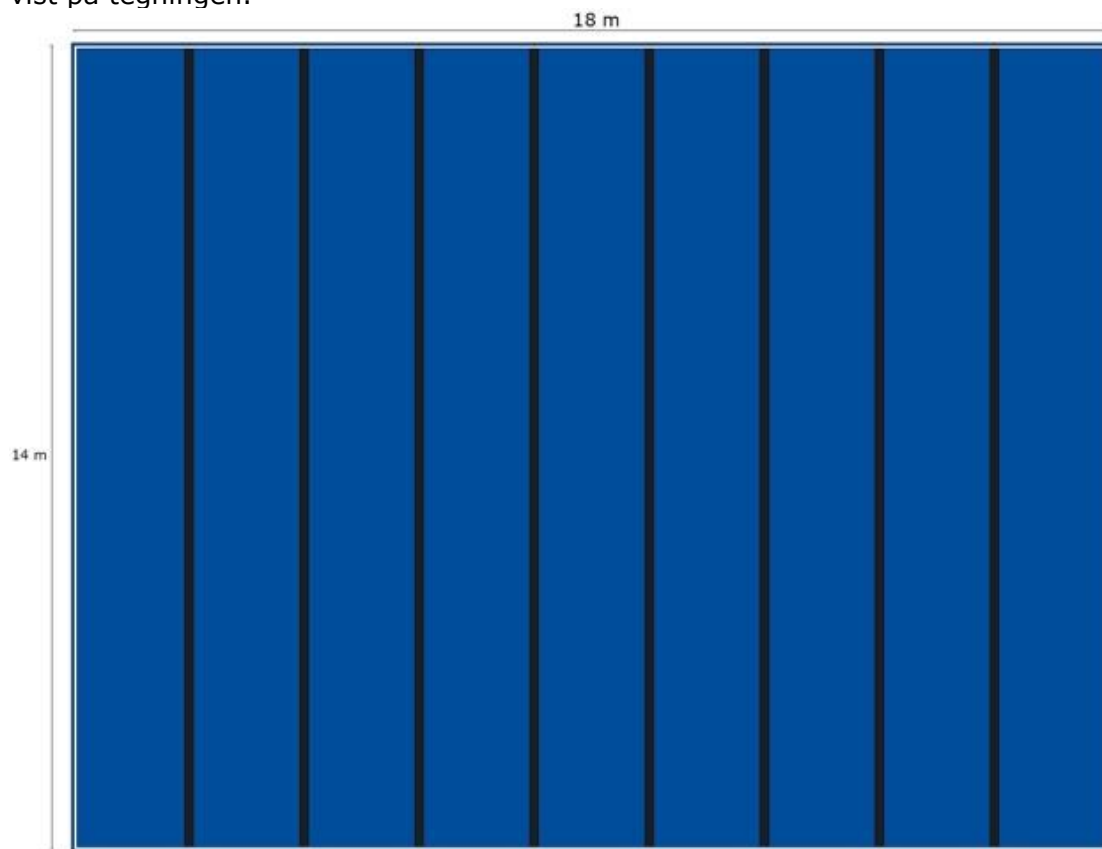
Mattene skal festes til hverandre ved bruk av 10 cm brede borrelåser som matcher fargen på teppeflaten på en naturlig og god måte. Borrelåsene skal være sammenhengende over hele lengden av mattene. Borrelåsene skal festes på en slik måte at det unngås at mattene sklir fra hverandre når troppene presterer på teppet.

*** Markering av feltet**

Frittstående feltet på 18 x 14 meter skal tydelig markeres med godt synlige borrelåser. Borrelåsene på hver side og bak kan være inntil 10 bred. Borrelåsen mot dommerne kan være inntil 30 cm bred (pga. plass til reklame). Borrelåsene inngår i de 18 x 14 meterne troppene har til rådighet. Det vil si at gymnastene kan berøre og være på strekene men ikke overskride dem uten å få trekk.

***Tegning frittstående**

Frittstående skal bestå av 9 ruller (hver rull er 14 x 2 meter) Totalt 14 x 18 meter som vist på tegningen.



3.3.2 Tumbling

* **Tumbling består av**

- * En tumblingbane.
- * Et landingsområde.
- * To sikkerhetssoner.
- * En ekstra sikkerhetsmatte.
- * En tilløpsbane.
- * Et målebånd.

* **Tumblingbanen**

Lengde: Minimum 15 meter lang (+/- 10 cm).

Bredde: Minimum 2 meter.

Høyde: Minimum 35 cm (+/- 2 cm).

I samme høyde som landingsområdet (+/- 5 mm).

Overflaten skal være av god kvalitet, jevn, homogen og sammenhengende uten folder, skjøter, skader eller mangler. Sidelinjene skal markeres med 15-20 cm brede borrelåser i en annen farge enn strekkstoffet. Sidelinjene er en del av bredden på 2 meter.

Det skal være to teppematter som plasseres over tumblingbanen. Den nederste matten skal være en 35 mm tykk matte laget av teppebelagt skum. Den øverste matten skal være en 6 cm (+/- 1 cm) tykk matte av skummateriale. Overflaten på den øverste matten skal dekket med et strekkstoff.

* **Landingsområdet**

Lengde: Minimum 6 meter.

Bredde: Minimum 4 meter.

Høyde: Samme høyde som tumblingbanen (+/- 5 mm).

Landingsområdet skal være laget av en av følgende alternativer:

A. Spesialkonstruert landingsområde i ett stykke.

B. Et sett av landingsmatter av formålstjenlig størrelse og konstruksjon.

Landingsområdet må være designet for sikkert mottak og absorbering av landingskreftene.

Landingsområdet har en landingssone på 2 meter x 4 meter (+/- 5 cm) pluss sikkerhetssone.

Hvis et sett av landingsmatter blir benyttet i landingsområdet skal de være forbundet med minimum 15 cm bred borrelås. Borrelåsene skal være festet på en slik måte at det ikke forårsaker at noen gymnaster snubler i dem.

Undersiden av landingsområdet skal være sklisikkert så det ikke beveger på seg når det blir brukt.

Tumblingbanen skal være festet til landingsområdet med minimum 15 cm bred borrelås. Tilløpet skal være festet til tumblingbanen med minimum 10 cm bred borrelås.

Landingsområdet skal være av god kvalitet uten skader eller mangler. Er det mindre enn to meter fra landingsområde til vegg skal vegg dekket med vertikale beskyttelsesmatter (to meter høye x bredden på landingsområdet). Hvis det eventuelt finnes farlige strukturer som stolper, trapper e.a i nærheten av landings-området skal de avskjermes.

*** Sikkerhetssonene**

Sikkerhetssonene befinner seg på hver side av tumblingbanen før landingsområdet.

Lengde: Minimum 3 meter.

Bredde: Minimum 0,5 meter.

Sikkerhetssonene på begge sider av tumblingbanen starter fra landingsområdet og skal være festet med minimum 10 cm bred borrelås.

*** Ekstra sikkerhetsmatte**

Lengde: Minimum 4 meter.

Bredde: Minimum 2 meter.

Høyde: 6-10 cm.

Den ekstra sikkerhetsmatten er en soft-matte som det er valgfritt for troppene å benytte. Sikkerhetsmatten skal ikke ha stretch-stoff.

*** Tilløpsbane**

Lengde: 16 meter (+/- 5 cm).

Bredde: 1 meter (+/- 5 cm).

Høyde: Samme høyde som tumblingbanen (+/- 5 mm).

Tilløpsbanen skal være laget av skumklosser med høy tetthet (harde) og være sklisiske. Tilløpsbanen skal være festet slik at den ikke glir eller beveger seg når gymnastene løper på dem med raske bevegelser. Den skal være stabil.

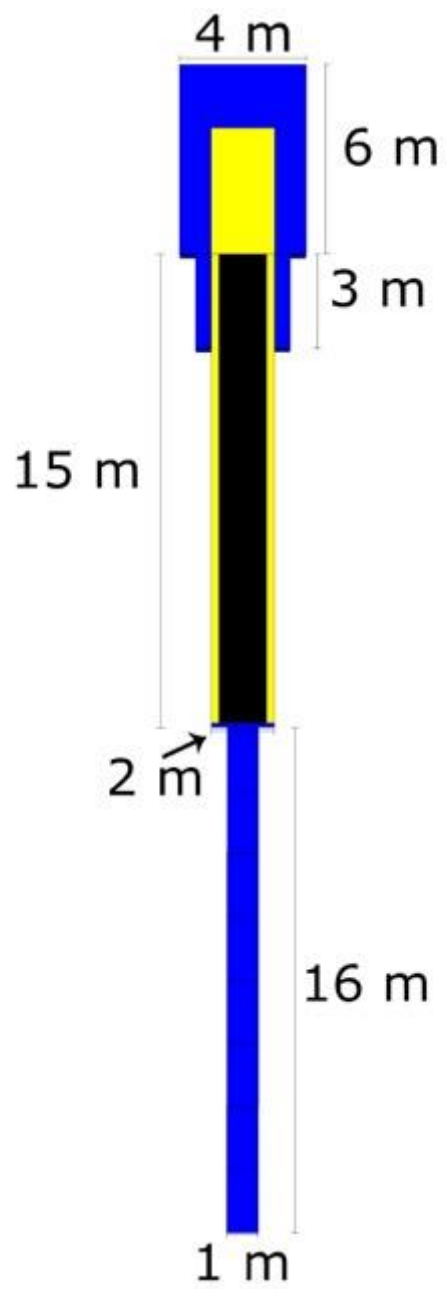
Det skal være en jevn overgang mellom tilløpsbanen og tumblingbanen.

Det er ikke lov for gymnastene å legge noen "personlige markeringer" langs tilløpsbanen.

*** Målebånd**

Et godt lesbart målebånd på minimum 31 meter skal være festet til gulvet ved siden av tilløpsbanen og nedover langs tumblingbanen. Det skal vise lengden fra de forskjellige startlengdene for gymnastene (som varierer) og til starten på landingsområdet. Hver meter på målebåndet skal merket på en slik måte at hver meter er godt synlig når gymnastene står på tilløpsbanen.

***Tegning tumbling**



3.3.3 Trampett

* Trampett består av

- * En trampett
- * Et hoppredskap
- * Et landingsområde
- * En ekstra sikkerhetsmatte
- * En tilløpsmatte
- * Et målebånd

* Trampett

Generelt:

Trampetter som er åpne (uten 100% lukket ramme) med sikkerhetsputer rundt hele rammen og for lette (veier mindre enn 45 kilo) er ikke godkjent og skal ikke brukes.

Toppammen:

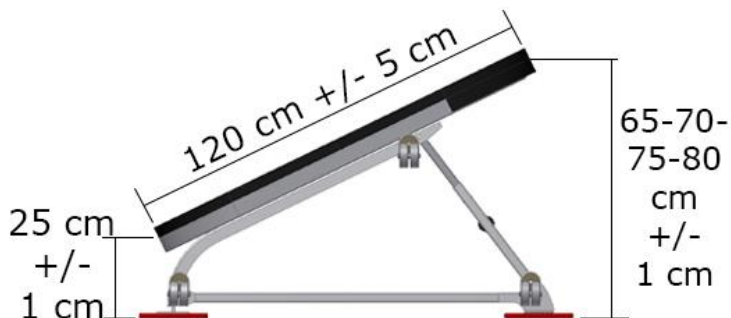
Toppammen skal være konstruert av en firkantet, trekantet eller rund hul ramme som er ca. 5 cm tykk. Ben og stag kan være laget i større dimensjoner. Målene på utsiden av på toppammen skal være 120 cm (+/- 5 cm). Ingen deler skal ha skarpe kanter.

Høyder:

Front: 25 cm (+/- 1 cm) ikke justerbar.

Bak: 65 til 80 cm, i justerbare høyder på 65 cm, 70 cm, 75 cm og 80 cm (+/- 1 cm).

Det er respektive treners eget ansvar at trampetten innehar den rette innstillingen før bruk.

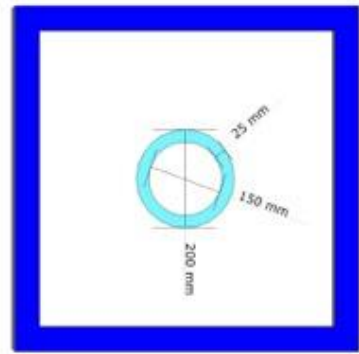
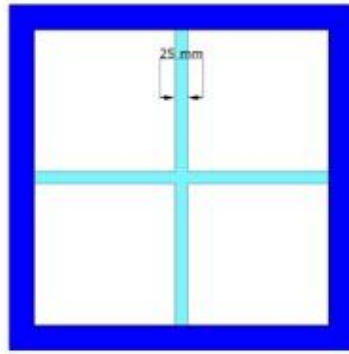
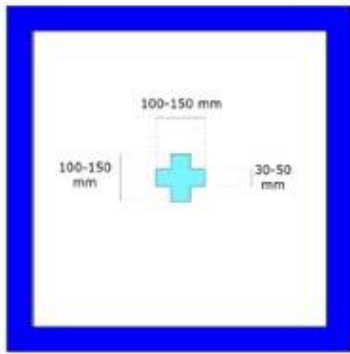


Fjærer:

Det er kun trampetter med 36-40 stk. stålfjærer som er godkjente.

Duk:

60 cm x 60 cm (+/- 5 cm) i en lys farge som er forskjellig fra fargen på sikkerhetsputene. Senter på duken skal være markert med et kryss, et pluss-tegn eller en sirkel. Duken skal være laget av et tett vevet materiale hvor maksimum målene på hullene er 6 x 6 mm.



Sikkerhets puter:

Oversiden av hele rammen og alle fjærene skal være dekket med sikkerhetsputer som er minimum 3 cm tykke. Det åpne området i midten skal være maksimum 68 x 68 cm. Fargen på sikkerhetsputene skal være forskjellig fra fargen på duken.

Beskyttelsespute:

Den vertikale beskyttelsesputen er obligatorisk. Den vertikale beskyttelsesputen består av skum som beskytter gymnastene fra landing direkte på eller falle tilbake på en blottlagt del av trampetten. Beskyttelsesputen må være minimum 3 cm tykk.

Føtter:

Alle fire føtter skal være skliskre med en minimumsstørrelse på 10 cm x 10 cm.

Bevegelsesbegrensning:

Trampetten skal plasseres på en slik måte at føttene står under landingsområdet.

Transporthjul:

Trampetten må ha 2-4 transporthjul av god kvalitet på den ene siden.

*** Hoppredskap**

Høyde:

Senior: 150 cm til 165 cm

Junior: 145 cm til 165 cm

Høyden måles fra gulvet til senter på hoppredskapet. Hoppredskapet skal ha raske og enkle justerbare høyder markert for hver 5 cm. Det er respektive treners eget ansvar at hoppredskapet innehar den rette innstillingen før bruk.

Konstruksjon:

Formen på hoppredskapet skal tilsvare bildet senere i dette kapitlet.

Det skal være en høydeskala på hopphesten. Hoppredskapet bør ha transporthjul av god kvalitet.

Stabilitet og sikkerhet:

I forhold til å ivareta sikker bruk av hoppredskapet bør den ha sikkerhetspolstring i front, bak og på begge sider.

*** Landingsområde**

Arrangører av nasjonale konkurranser med en form for status må ikke ha et kombinert landingsområde beregnet for to trampettstasjoner – et med trampett og et med trampett og hoppredskapet.

Landingsområdet skal være laget av en av følgende alternativer:

A. Spesialkonstruert landingsområde i ett stykke.

B. Et sett av landingsmatter av formålstjenlig størrelse og konstruksjon.

Lengde: Minimum 6 meter (kun ett landingsområde).

Bredde: Minimum 4 meter (kun ett landingsområde).

Høyde: 35 cm (+/- 2 cm).

Landingsområdet må være konstruert for sikkert mottak og absorbering av landingskreftene.

Landingsområdet skal være forbundet med minimum 20 cm bred borrelås. Borrelåsene skal være festet i gymnastenes bevegelsesretning og på en slik måte at de ikke forårsaker at noen gymnaster snubler i dem.

Landingsområdet skal være markert i kontrastfarger og det skal være mulig å feste en tilleggs matte i frontkanten med borrelås.

Undersiden av landingsområdet skal være sklisikkert så det ikke beveger på seg når det blir brukt.

Landingsområdet skal være av god kvalitet uten skader eller mangler.

Er det mindre enn to meter fra landingsområde til vegg skal veggen dekkes med vertikale beskyttelsesmatter (to meter høye x bredden på landingsområdet). Hvis det eventuelt finnes farlige strukturer som stolper, trapper e.a i nærheten av landingsområdet skal de avskjermes.

*** Ekstra sikkerhetsmatte**

Lengde: Minimum 4 meter.

Bredde: Minimum 2 meter.

Høyde: 6-10 cm.

Den ekstra sikkerhetsmatten er en soft-matte som det er valgfritt for troppene å benytte. Sikkerhetsmatten skal ikke ha stretch-stoff.

*** Tilløpsmatte**

Lengde: Minimum 25 meter +/- 5 cm.

Bredde: Minimum 1 meter +/- 5 cm.

Høyde: 25 mm.

Tilløpsmatten skal være sklisikker og skal være festet slik at de ikke glir eller beveger seg når gymnastene løper på dem med raske bevegelser. Overflaten skal være av god kvalitet, jevn, homogen og sammenhengende uten folder, skjøter, skader eller mangler.

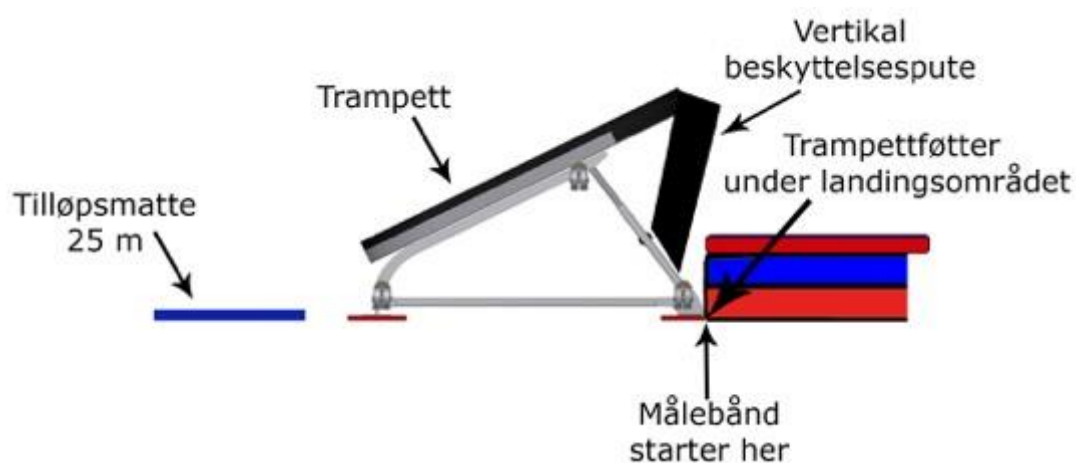
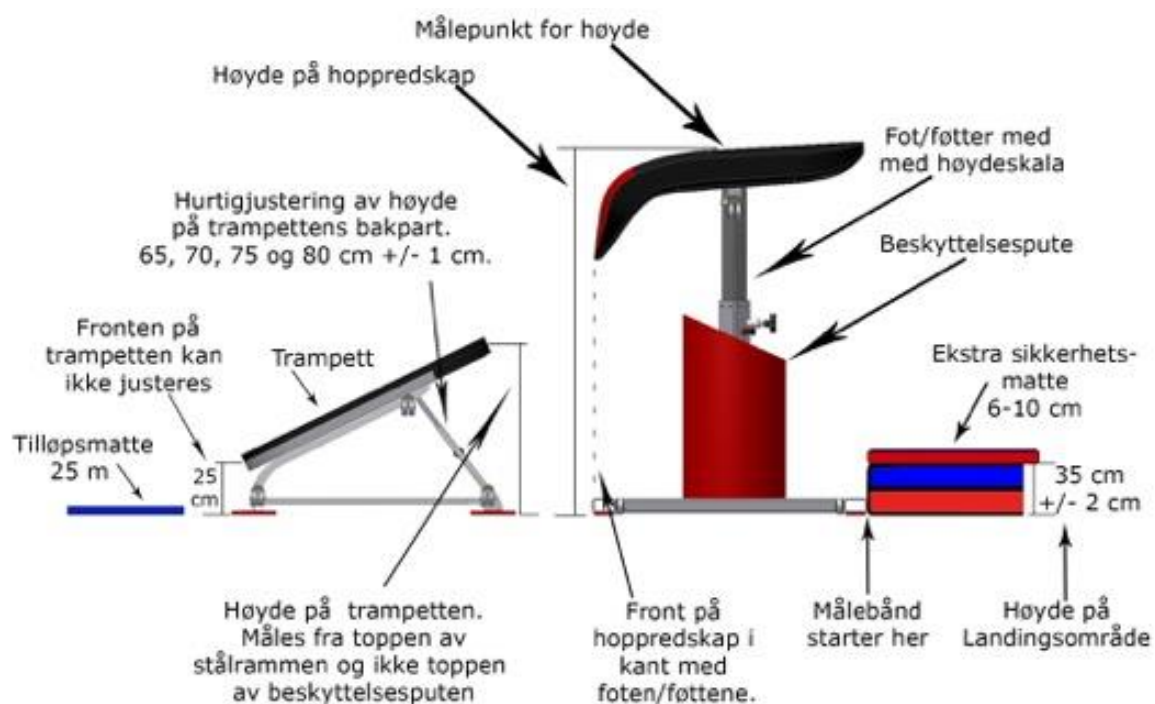
Det er ikke lov for gymnastene å legge noen "personlige markeringer" langs tilløpsmatten.

Lengden på tilløpet skal begrenses med en tilløpssperre. Tilløpssperren, som skal være synlig for dommerne, skal ikke forseres.

*** Målebånd**

Et godt lesbart målebånd på minimum 30 meter skal være festet til gulvet ved siden av og nedover langs tilløpsmatten. Det skal vise lengden fra de forskjellige startlengdene for gymnastene (som varierer) og til starten på landingsområdet. Hver meter på målebåndet skal merket på en slik måte at hver meter er godt synlig når gymnastene står på tilløpsmatten.

*** Tegning - trampett og hoppredskap**



3.4 Apparater - konkurranse, Rytmisk gymnastikk (RG)

Det vises til <http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/app-norms>

3.4.1 RG-teppe

I henhold til FIG Apparatus Norms:

Konkurranseflaten skal være kvadratisk. Overflaten må være jevn uten gliper/mellomrom.

Kantmarkering skal ha samme høyde som konkurranseflaten. Sikkerhetssonen rundt skal være helt åpen og ha en jevn overflate uten gliper/mellomrom.

Maße in cm

corde
rope
Seil

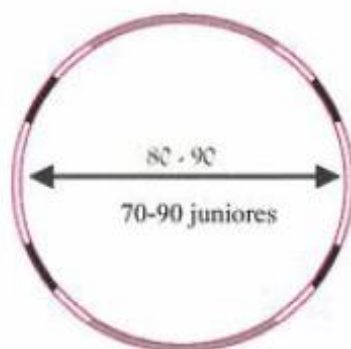
noeud
knot

anti-glissement
anti-slip
rutschfest

doit être coloré
must be coloured
muß farbig sein

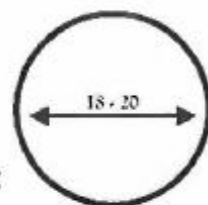
peut être renforcé
may be reinforced
kann verstärkt werden

cercueil
hoop
Reifen



Peut être enveloppé
may be wrapped in
kann umwickelt werden

ballon
ball
Ball



400 g

3.5 Apparater - konkurranse, Gymnastikkhjul

3.5.1 Gymnastikkhjul:

Hjulenes størrelse varierer i forhold til lengde på gymnasten og hvilken gren han eller hun kjører.

3.5.2 Arealkrav og sikkerhetssoner:

Linje: 3 meter bredt og 24 meter langt + 3 meters sikkerhetssone på alle sider.
Hopp: 3 meter bredt og 24 meter langt + 3 meters sikkerhetssone på alle sider.
Spiral: 13 x 13 meter + 3 meters sikkerhetssone på alle sider

3.6 Apparater og utstyr – breddekonsepter (Gymlek, Idrettens Grunnstige, SALTO, GymX)

3.6.1 Gymlek:

- Skumkasse (2). Tre-delt skumkasse. Den «voksne» skumkassen anbefales, da den er mer stabil enn en «juniorkasse».
- Benker (4). Benker som er 30 cm eller lavere anbefales. Benkene bør ha fastekrok under som gjør at de kan festes i ribbevegg.
- Ribbevegg (16-18 felt). Se beskrivelse i punkt. 3.8.4.
- Skranke («miniapparat»)
- Springbrett (2). Se beskrivelse i punkt 3.1.10.
- Trampett (1). Se beskrivelse i punkt 3.3.3.
- Dynematte («tjukkas») (2) Tips! Tetthet på skum.
- Bom (1). Se beskrivelse i punkt 3.2.9.
- Skolematter (10). Se beskrivelse i punkt 3.2.11.
- Tau fra tak (8). Se beskrivelse i punkt 3.8.3.
- Ringer fra tak (2). Se beskrivelse i punkt 3.8.2.
- Dynematte («tjukkas») (2). Minimum størrelse: 200 x 300 x 0,3. Støtdempende plate i topplag / nok tetthet i skum som gjør at gymnastene ikke «tråkker igjennom» matten ved landing.

3.6.2 Idrettens Grunnstige:

- Skolematter (10). Se beskrivelse i punkt 3.1.10.
- Benker (4). Benker som er 30 cm eller lavere anbefales. Benkene bør ha fastekrok under som gjør at de kan festes i ribbevegg.
- Skumkasse (2). Tre-delt skumkasse. Den «voksne» skumkassen anbefales, da den er mer stabil enn en «juniorkasse».
- Ribbevegg (16-18 felt). Se beskrivelse i punkt. 3.8.4.
- Springbrett (2). Se beskrivelse i punkt 3.1.10.
- Trampett (1). Se beskrivelse i punkt 3.3.3.
- Dynematte («tjukkas») (2). Minimum størrelse: 200 x 300 x 0,3. Støtdempende plate i topplag / nok tetthet i skum som gjør at gymnastene ikke «tråkker igjennom» matten ved landing.
- Ringer fra tak (2). Se beskrivelse i punkt 3.8.2.
- Svingstang (bomarrangement fra tak eller «miniapparat») (1).
- Klasesett med gymnastikkballer, hoppetau, erteposer og rockeringer

3.6.3 SALTO:

- Ribbevegg (16-18 felt). Se beskrivelse i punkt. 3.8.4.
- Svingstang (bomarrangement fra tak eller «miniapparat») (1)
- Ringer fra tak (2). Se beskrivelse i punkt 3.8.2.
- Tau fra tak (8). Se beskrivelse i punkt 3.8.3.
- Skolematter (10). Se beskrivelse i punkt 3.1.10.
- Dynematte («tjukkas») (2). Minimum størrelse: 200 x 300 x 0,3. Støtdempende plate i topplag / nok tetthet i skum som gjør at gymnastene ikke «tråkker igjennom» matten ved landing.

- Bukk (1)
- Skumkasse (2). Tre-delt skumkasse. Den «voksne» skumkassen anbefales, da den er mer stabil enn en «juniorkasse».
- Benker (4). Benker som er 30 cm eller lavere anbefales. Benkene bør ha fastekrok under som gjør at de kan festes i ribbevegg.
- Springbrett (2). Se beskrivelse i punkt 3.1.10.
- Trampett (1). Se beskrivelse i punkt 3.3.3.
- Klasesett med gymnastikkballer, hoppetau, erteposer og rockeringer

3.6.4 GymX:

- Step (30 stk.)
- Strikk med ulik motstand og ulike farger (30 stk.)
- Aerobicmatter (30 stk.)
- Håndmanualer (30 stk.)
- Speilvegg (mobile to stk. á 2 x 4 meter eller fastmontert på vegg)

3.7 Trenings- og hjelpeapparater – troppsgymnastikk og breddekonsepter

Apparater for små barn:

- Miniapparater for turn: Skranke, dameskranke, svingstang og ringer
- Flyttbar ribbevegg på hjul med spesialbenker som kan festes på

Skumapparater:

- Kilematte
- Multitrainer
- Rullesylinder
- Rulleplint
- Saltoplint
- Skumplint (skumkasse)
- Skumtarpan

Luftapparater:

- Airtrack
- Teamtrack (liten, middels, stor)
- Airfloor
- Pitzone

Landingsmatter:

- Nedspringskile
- Softtop
- Airmatte
- Softkile

Andre typer apparater:

- Parcour
- Booster board

3.8 Fast hallinnredning

3.8.1 Gulvhylser innstøpt i gulv for apparatfester

Det skal leveres en moderne apparathylse med integrert krok og med hette/deksel som planer med topp gulv i nedfelt tilstand. Hylsen settes i kjerneboret hull i betongdekket som er beregnet tilpasset på anviste ankerpunkter til å være minimum 15 cm tykt. Kjerneboring og montering utføres av gulvleverandør.

Det skal leveres hylser til totalentreprenør som forestår montering gjennom gulvleverandør.

Apparatfestene skal nyttes med slik fordeling:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ○ Svingstang for konk. på gulv | 8 korte (4) + lange (4) kabler |
| ○ Ringer for konk. på gulv | 4 |
| ○ Dameskranke for konk på gulv | 8 korte (4) + lange (4) kabler |
| ○ Hopp hest for konk. på gulv | 1 |
| ○ Hopp hest foran grop | 1 |
| ○ Bøylehest for konk. på gulv | 1 |
| ○ Svingstang grop | 4 |
| ○ Dameskranke grop | 6 |
| ○ Dreibar plattform grop | 2 |

Plassering gjøres etter anvisning fra byggherren.

3.8.2 Ringer takfestet m/manuell heve,-senke mekanisme

Det skal leveres og takmonteres heisbare turnringer.

Ringene skal leveres komplett med 2 svingbare trinser og 1 fast trinse med strikktrinse.

Ringene skal være i laminert tre isydd nylonbånd og svirvel. (NB! Ikke blylodd.)

Det skal leveres 4 mm wire og kjetting for heising, samt veggfeste for kjetting og oppsamlerkasse i x-finér på vegg.

3.8.3 Klatretau takhengt på skinne – for ut-/inntrekk

Det skal leveres og takmonteres klatretau arrangement komplett.

Arrangementet skal bestå av:

- Stålskinne i 55 mm H-profil som har 5 vogner og 1 låsevogn som går på trinser. Låsevogn som er ytterst låser seg automatisk, og en må gi ytterste tau en sleng innover for å åpne låsen.
- Klatretau i 32 mm sponflex påsatt opphengsøye i topp og krympestrømpe i bunn.
- Ståplate med krok og taustropp for feste av tauene inn til vegg i hvilestilling.

3.8.4 Ribbevegger

Det skal leveres og veggmonteres ribbevegg i serie / feltrekke.

- Det skal monteres 2 feltrekker, - hver på 7,5 lm (10 ribbefelt i serie).
- Hvert ribbefelt skal bestå av ca. 14 stk. tverribber på 75 cm.
- Ribbefeltene skal være produsert i klarlakkert furu.
- Ribbefeltet skal være mellom 250 og 270 cm høye og mellom 10 og 12 cm dype.
- Ribbene skal være ovale med mål ca. 29 x 35 mm.
- Det skal være ca. dobbelt avstand mellom øverste og nest øverste ribbe.
- Feltrekken skal være utstyrt med 2 stk. festelabanker som en skrur den fast til vegg med, slik at man ikke er avhengig av spikerslag utover stående stender 2x4`´`´´.

3.9 Annet aktuelt utstyr:

- Sentralstøvsuger
- Videokameraer
- TV-skjermer til montering på vegg
- Musikkanlegg

4. Produkt- og prisskjema:

<i>Produkt:</i>	<i>Gren:</i>	<i>Antall:</i>	<i>Enhetspris:</i>	<i>Total pris:</i>
Frittstående gulv (turn)	Turn			
Bøylehest	Turn			
Ringer	Turn			
Pegasus- spranghest	Turn			
Tilløpsmatte hopp	Turn			
Springbrett	Turn			
Herreskranke	Turn			
Svingstang	Turn			
Dameskranke	Turn			
Bom	Turn			
Nedslagsfelt bøylehest	Turn			
Nedslagsfelt ringer	Turn			
Nedslagsfelt sprang	Turn			
Nedslagsfelt herreskranke	Turn			
Nedslagsfelt svingstang	Turn			
Nedslagsfelt dameskranke	Turn			
Nedslagsfelt bom	Turn			
Svingstang over grop	Turn			
Ringer over grop	Turn			
Dameskranke over grop	Turn			
Trampoline innfelt i grop	Turn			
Trenerplattform	Turn			
Bom med ulike høyder	Turn			
Suppleringsmatter	Turn			
Magnesiumbeholder	Turn			
Håndskranker	Turn			
Sopp	Turn			
Lav bøylehest	Turn			
Myke landingsmatter («psykomatter» e.l.)	Turn			
Trampolinebane	Turn / Troppsgymnastikk			
Høydesjusterbar svingstang	Turn			
Salto/skrubelte til bruk over grop i tilhørende ramme	Turn / Troppsgymnastikk			
Salto/skrubelte til bruk over trampoline i gulv	Turn / Troppsgymnastikk			
Salto/skrubelte til bruk over tumblingbane	Turn / Troppsgymnastikk			
Gulvhylser	Turn			

Frittstående (tropp)	Troppsgymnastikk			
Teppematter på tumblingbane	Troppsgymnastikk			
Tumblingbane	Troppsgymnastikk			
Landingsområde tumbling	Troppsgymnastikk			
Sikkerhetssoner tumbling	Troppsgymnastikk			
Ekstra sikkerhetsmatte	Troppsgymnastikk			
Tilløpsbane	Troppsgymnastikk			
Målebånd	Troppsgymnastikk			
Trampett	Troppsgymnastikk			
Pegasus	Troppsgymnastikk			
Landingsområde	Troppsgymnastikk			
Ekstra sikkerhetsmatte	Troppsgymnastikk			
Tilløpsmatte	Troppsgymnastikk			
Målebånd	Troppsgymnastikk			
RG-teppe	Rytmask gymnastikk			
Køller	RG			
Bånd	RG			
Ring	RG			
Ball	RG			
Tau	RG			
Gymnastikkhjul	Gymnastikkhjul			
Landingsområde hopp	Gymnastikkhjul			
Benker	Bredde			
Ribevegg	Bredde			
Springbrett	Bredde			
Trampett	Bredde			
Dynematte	Bredde			
Tau fra tak	Bredde			
Ringer fra tak	Bredde			
Skolematter	Bredde			
Gymnastikballer	Bredde			
Hoppetau	Bredde			
Erteposer	Bredde			
Rockeringer	Bredde			
«Miniapparater» (ringer, svingstang, skranke for gutter og jenter)	Bredde			
Bukk	Bredde			
Step	Bredde			
Strikk	Bredde			
Aerobicmatter	Bredde			
Håndmanualer	Bredde			
Speilvegg	Bredde			
Flyttbar ribbevegg	Bredde			
Kilematte	Bredde			
Multitrainer	Bredde			
Rullesylinder	Bredde			
Rulleplint	Bredde			

Saltoplint	Bredde			
Skumkasse (skumplint)	Bredde			
Skumtarpan	Bredde			
Airtrack	Bredde			
Teamtrack	Bredde			
Airfloor	Bredde			
Pitzone	Bredde			
Nedspringskile	Bredde			
Softtop	Bredde			
Airmatte	Bredde			
Softkile	Bredde			
Parkour	Bredde			
Booster board	Bredde			
Landingsgroper (se pkt. 2.3)	Turn/troppsgymnastikk/bredde			
Musikkanlegg	Annet utstyr			
Sentralstøvsuger	Annet utstyr			
Videokameraer	Annet utstyr			
TV-skjermer	Annet utstyr			

5. GENERELLE BETINGELSER

5.1 Installasjoner

Leverandør må tilby en komplett service fra start til ferdigstillelse, inklusive rådgivning, prosjektering, design, konstruksjon og teknisk uttegning, komplett leveranse samt komplett installasjon. Installasjonstid er beregnet til X antall uker, utført i en operasjon. Det forutsettes at el. opplegg og tilkobling utføres av autorisert elektroinstallatør. Dette er det kommunen sitt ansvar å få utført og bekostet. Leverandørens priser skal inkludere oppheng og bolter for konstruksjoner i tak og-/eller på vegg. Videre skal leveransen omfatte frakt og sjauing, forsikring, opplæring, leveransemanual inkl. monteringsanvisninger og montering ferdig for bruk. Dette er leverandøren sitt ansvar å utføre og bekoste. Dersom plassering av installasjoner ikke kan tilpasses bruk av planlagte bjelkelag, skal leverandør straks underrette kommunen om behov for ekstra sekundærbjelker. Det forutsettes at montering av slike utføres og bekostes av kommunen. Dersom spikerslag eller sekundærbjelker må monteres i vegg forutsettes det samme.

Tips! Ved montering / arbeider over tre meter er det behov for sakselift. Det må avklares hvem som har ansvar for å skaffe og bekoste dette.

5.2 Garantier

Løst utstyr: min. 3 år

Apparater: min. 3 år

Hallinnredning (jfr. pkt. 5.8): min. 5 år

Turngrop: min. 5 år

5.3. Serviceavtale

Serviceavtale bør inngås mellom byggherre og leverandør vedrørende ettersyn gjeldende alle leveranser, på tilsyn, forefallende reparasjoner og tilstands-rapport.

6. APPARATER I IDRETTSHALL / GYMSAL

6.1 Apparater (oversiktene under er også i finne i Kulturdepartementets «Veileder for planlegging og bygging av idrettshaller». Publikasjonsnummer V-0989):

Faste installasjoner:

- Fester i taket for to sett turnringer (50 cm mellom festene i hvert sett)
- Bomsystem fra taket med svingstang
- Gulvfester i firkant for dameskranke, svingstang og ringer. Dette krever i alt tolv festepunkter / gulvhylser (400 cm avstand i lengderetningen og 550 cm i bredden)
- Ett gulvfeste for spranghest
- Ett gulvfeste for bøylehest
- Ribbevegg med minimum 30 ribber
- Fast musikkanlegg for trening til musikk
- Materialrom for lagring av utstyr. Terskelfri adgang for mattetraller og dørhøyde minimum 220 cm (viktig ved lagring av trampoline og dynematte/tjukkas).
- Grop i fleridrettshall: Turngrop under gulvnivå med tilliggende trampoline med hydrauliske lemmer som kan kjøres opp og ned

Som et minimum av utstyr for trening, som for øvrig også er anbefalt generelt for idrettshaller, kreves:

- Seks benker
- To trekasser
- Skumapparater:
 - To skumkasser
 - En myk saltoplint
 - En voltpute
- 12 små matter (skolematter). Størrelse på ca. 1,2 x 2 x 0,035).
- Fire myke småmatter (med skumgummi). Ca. størrelse: 1 X 2 X 0,10.
- To dynematter / tjukkaser (Min. 4 x 2 X 0,30)
- En trampett med fjærer. (Må kunne justere vinkel. Antall fjærer: min. 36)
- To springbrett
- Klasesett med erteposer, gymnastikkballer, hoppetau og rockeringer
- Airtrack (luftbane) (Anbefalt størrelse: 15 x 2,5 x 0,40)

6.2 Gulvfester:

Det trengs gulvfester for:

- Ringer (fire hylser - 400 cm avstand i lengderetningen og 550 cm i bredden)
- Svingstang (fire hylser - 400 cm avstand i lengderetningen og 550 cm i bredden)
- Dameskranke (fire hylser - 400 cm avstand i lengderetningen og 550 cm i bredden)
- Bøylehest (en hylse)
- Spranghest (en hylse)

Se eksempel under på plassering i idrettshall på 25 x 45 m.

