

Andre aktivitetsarealer i tilknytning til idrettshaller

Basishall turn

Definisjon:

Idrettens basishall er av Kulturdepartementet definert som en 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.

Basishallene er primært tenkt som tilbygg ("vegg i vegg") til eksisterende eller nye flerbrukshaller, men kan også bygges som selvstendig enhet med garderober.

Størrelsen på en basishall vil være fra 460 kvadratmeter (23 x 20 meter) og oppover.

Basishallen er godkjent av Kulturdepartementet og er spillemiddelberettiget med tilskudd i størrelsesorden 1/3 av godkjent kostnad.

Basishallen er beskrevet i tre størrelser*:

- Liten: 23 x 20 meter, takhøyde 7 meter**
- Mellomstor: 23 x 30 meter, takhøyde 7 meter
- Stor: 25 x 45 meter, takhøyde 7 meter

Den minste hallen får inntil 4 mill. kroner i spillemidler og de største etter nærmere vurdering. Garderobeanlegg: 0,5 mill. kroner i tillegg

* Lengde og bredde på hallen kan endres etter lokale forhold, men størrelsen er oppgitt for å kunne gradere tilskuddsbeløpet.

** Der det drives rytmisk gymnastikk i den lokale gymnastikk- og turnforening, kan det være behov for en takhøyde på 9 meter.

Gymnastikk og turn i fleridrettshall:

Arealkrav / layout:

Gymnastikk og turn har fem konkurransegrener (turn menn, turn kvinner, rytmisk gymnastikk, troppsgymnastikk og gymnastikkhjul) i tillegg til breddeaktiviteter for alle aldersgrupper. Alle grener har spesielle krav til utstyr og anlegg. Alle grenene og tradisjonell gymnastikk kan drives innenfor den spilleflaten som oppgis som normalen for flerbruksanlegg, men for å drive turn er det viktig at det i tillegg til den generelle beskrivelsen av utstyr pkt. 5.6.1 finnes:

- 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).

Det anbefales at utbygger tar kontakt med lokal gymnastikk- og turnforening for å innhente ytterligere opplysninger og ønsker om hallens utforming, utstysbehov og lagringskapasitet for dette. Turngrop under gulvnivå med tilliggende trampoline med hydrauliske lemmer som kan kjøres opp og ned er et eksempel på tilpasning ut fra behov i den lokale turnforening. Vanlig størrelse på en grop er 4 x 6 meter. Gropen må være minimum 6 meter lang i forhold til retning det skal turnes i. Det er viktig å ta kontakt med aktuell leverandør for å avklare dette.



Illustrasjonsbilde av turngrop med hydrauliske lemmer som kan kjøres ned for å dekke over gropen når den ikke er i bruk (gulvlemmene er i dette tilfellet kjørt opp mot veggen i bakkant).

Gulv

Gymnastikk- og turnaktiviteter har ingen spesielle krav til gulvet utover det som generelt finnes for moderne idrettsgulv, enten det er parkett eller kunstdekke. Punkt elastisk gulv er å foretrekke sammenlignet med kombielastisk gulv, fordi apparater som er oppmontert står stødigere på et punkt elastisk gulv. Mange øvelser vil foregå på matter og utstyr som bringes inn og ut av materialrom. Det er imidlertid viktig at det finnes et minimum av gulvfester for apparatene (jfr. punkt 6.5.1). Det er viktig at disse festene plasseres slik at det muliggjør en sentral plassering av et teppefelt på 14 x 18 m når apparatene er oppmontert.

Tak

For kastøvelser i rytmisk gymnastikk samt øvelser på trampoline og trampett er det viktig at takhøyden økes fra sju til ni meter.

Vegger

Materialvalg og farger på tak/vegger og gulv har ingen betydning, men av hensyn til rotasjonsøvelser er det viktig med god kontrast mellom vegger og tak. En av veggene bør kunne gi feste og plass for ribbevegg med 30 ribber og eventuelt speil.

Belysning

For gymnastikk og turn er det viktig med god avskjerming av sterke lyskilder da blikket for en stor del er rettet oppover i rotasjonsøvelser og kast og mottak av redskaper.

Varme og ventilasjon

Gymnastikk- og turnøvelser drives ofte i kroppskontakt med gulvflaten og det betyr at gulvet må ha en behagelig temperatur. Romtemperaturen bør ligge mellom 18 og 20 grader.

Utstyr

Som et minimum av utstyr for trening, som for øvrig også er anbefalt generelt for flerbrukshallen, 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)

Dersom hallen bygges for konkurranser i en eller flere av grenene i gymnastikk og turn, vil utstørsbehovet øke. Vi anbefaler å ta kontakt med den lokale turnforening og/eller Norges Gymnastikk- og Turnforbund for å innhente aktuell informasjon om utstyr.

Fester for utstyr

12 gulvfester for turn anbefales (etter tegning), uansett dagens behov, i en flerbrukshall. Dersom hallen bygges for turnkonkurranser bør det legges ned ett ekstra sett med gulvfester, slik at dameskranke, ringstativ og svingstang kan monteres samtidig.

Lagerrom

Lagerrommet må legges i direkte tilknytning til gulvflaten. Lysåpningen i portåpningen må være størst mulig (minimum 2,20). I lagerrom for utstyr bør det være plass til minimum to dynematter/tjukkaser lagret på høykant, to traller for småmatter, kasser, skumapparater, springbrett og trampett. Ringstativ, skranke- og svingstangholmer etc. bør kunne festes på faste veggkroker. I samråd med lokal gymnastikk- og turnforening bør det også vurderes plass til fem meter lang balansebom og trampoline i lagringsposisjon. Normalt vil det også være behov for lagring av lagets private utstyr som tau, baller, erteposer, musikkanlegg osv.