

# Sporthal Duffel

Aandachtspunten bij de bouw i.f.v.  
mogelijk gebruik door OGK

Meer specifiek : verankeringspunten

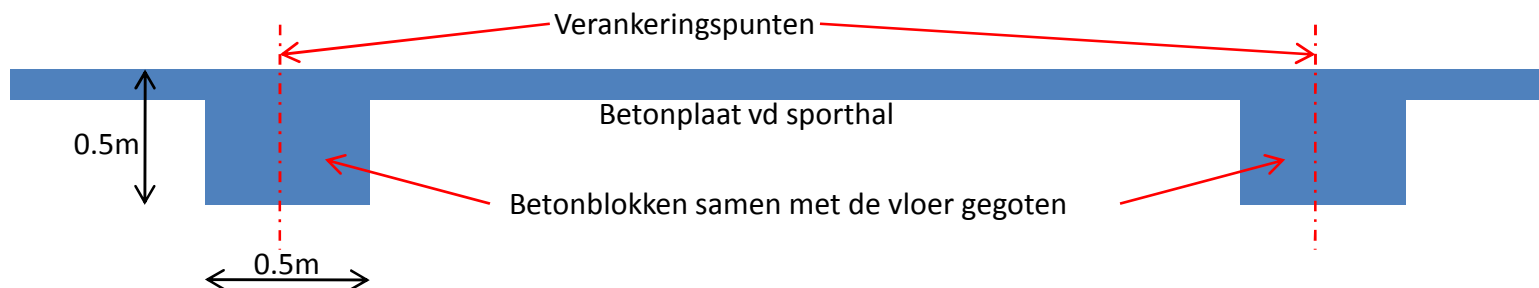
# Verankeringspunten

- Betonconstructie
- Het plaatsen van de verankeringen
- Afmetingen tussen de verankeringen
- Gymnastiekwedstrijden in een sporthal
  - \*Aandachtspunten
  - \*Opstelling voor een wedstrijd
  - \*Plaats van de verankeringspunten in de sporthal

# Verankeringspunten voor turntoestellen

## Betonconstructie

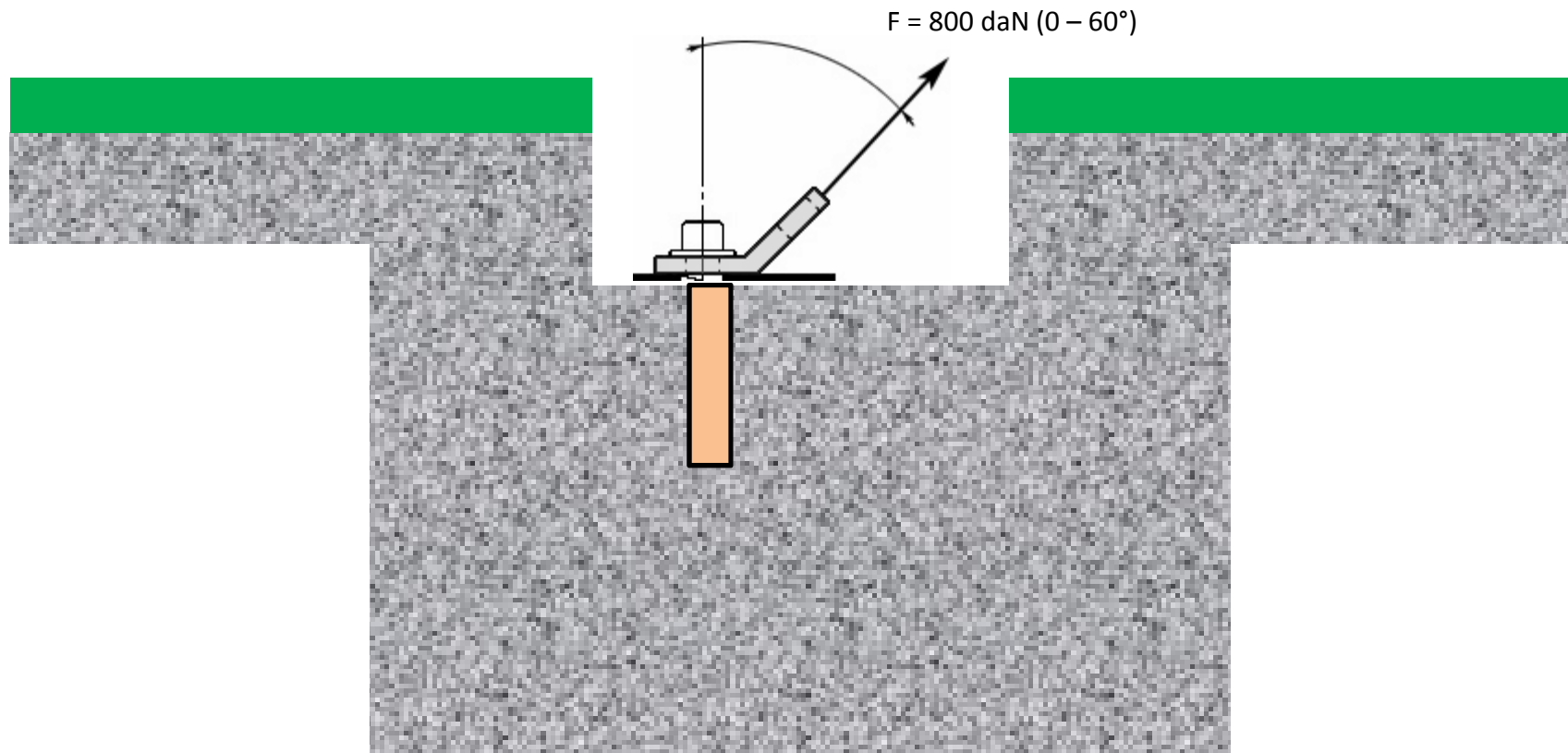
- Bij het gieten van de betonplaat voor de vloer moet er reeds exact bepaald worden waar de verankeringspunten zullen komen.
- Op die plaatsen wordt er extra beton gestort. Een kubus van 0.5x0.5x0.5m



- Het beton moet een drukweerstand hebben van  $\geq 23$  MPa
- Later als de vloer klaar is worden de gaten geboord om er de verankeringspunten in te bevestigen.

# Verankeringspunten voor turntoestellen

## Plaatsen v.d. verankeringspunten

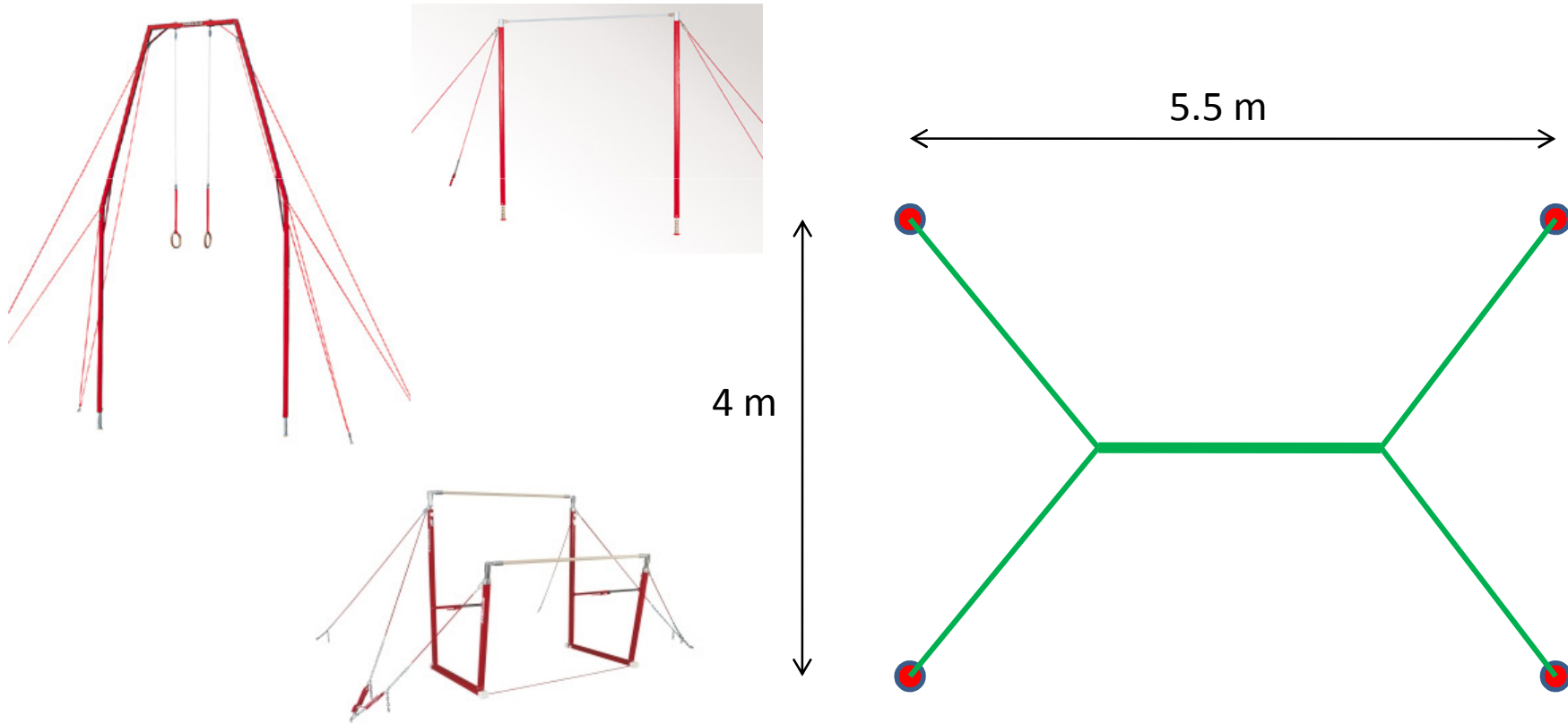


Zie bijgevoegd document : CC34H van Gymnova

# Verankeringspunten voor turntoestellen

## Afmetingen

Tussenafstand van 4 m x 5.5 m is geldig voor ringen, rekstok en damesbarre





# Gymnastiekwedstrijden in een sporthal

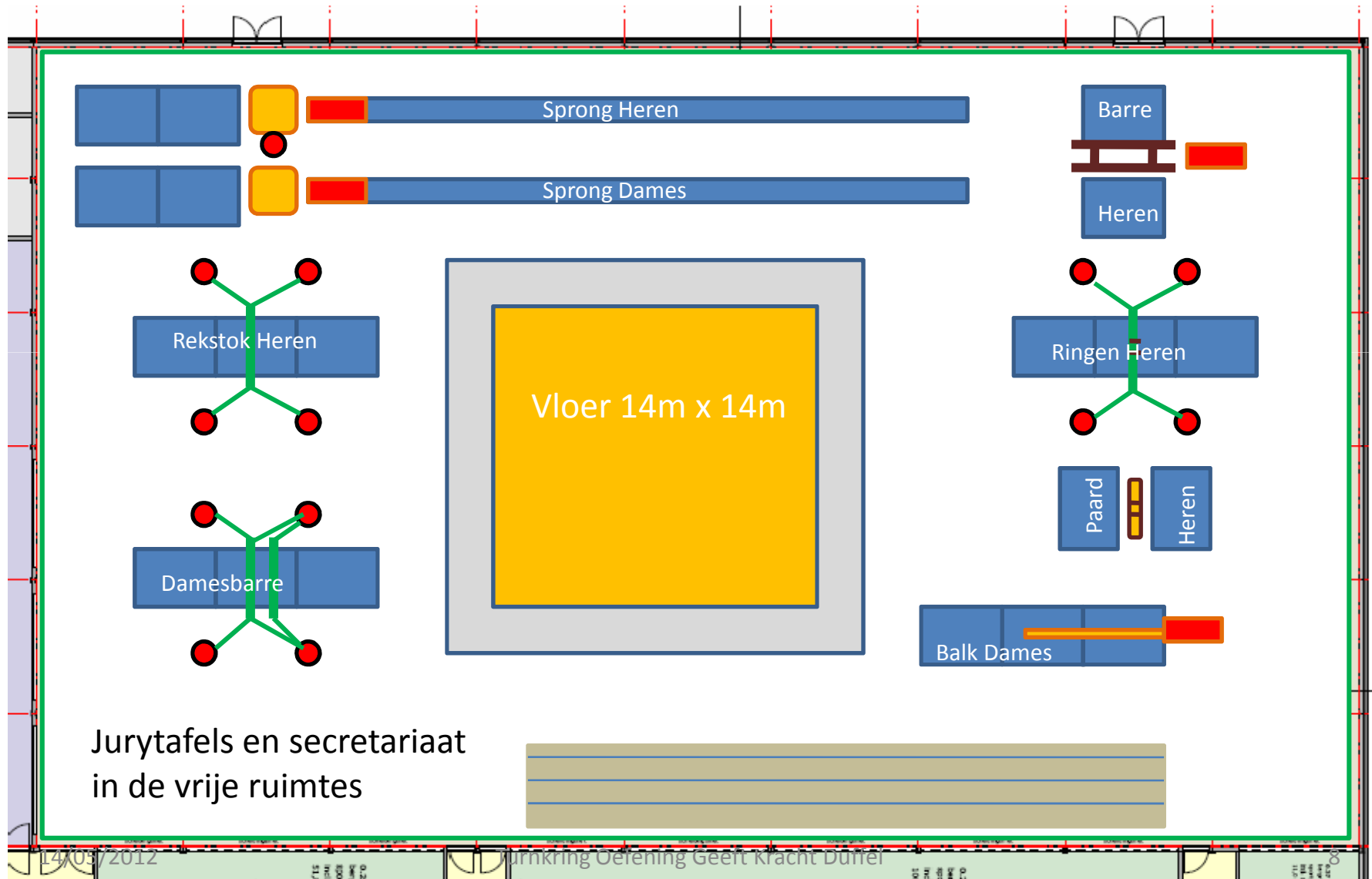
- Aandachtspunten
- Opstelling voor AGD + AGH
- Plaats in de sporthal

# Gymnastiekwedstrijden

## Aandachtspunten

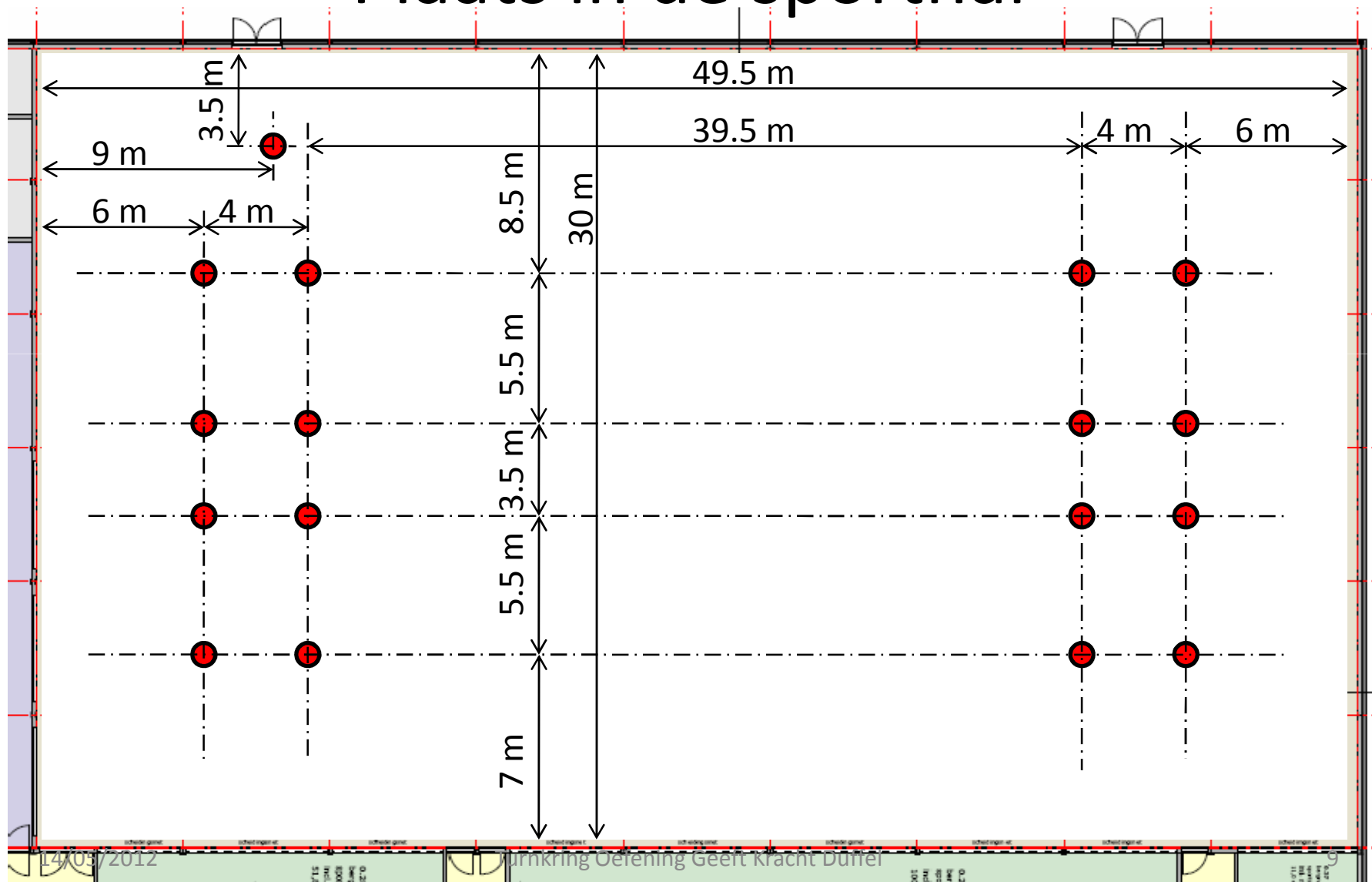
- Minimum 3 sets verankeringspunten nodig. Aan te raden = 4 sets.
- Meestal enkel AGD (dames) of AGH (heren) wedstrijden, soms samen.
- Voldoende ruimte TUSSEN de toestellen voor jurytafels, banken voor deelnemers, magnesiumbakjes.
- Turnvloer in het midden i.v.m. zicht op de andere toestellen.
- Voor de sprong wordt er ook 1 verankeringspunt voorzien. Dit is nodig voor de grote wedstrijden. Bij kleinere wedstrijden kan het ook zonder verankering.
- Toegangsdeuren aan buitenmuren :  $\geq 2.5\text{m}$  hoog,  $\geq 2.5\text{m}$  breed.
- Plaats voor 2 containers met turnmateriaal, buiten de zaal.
- Nota : Voor tumbling- en trampolinewedstrijden zijn er geen verankeringspunten nodig.

# Opstelling voor Wedstrijd AGD + AGH samen



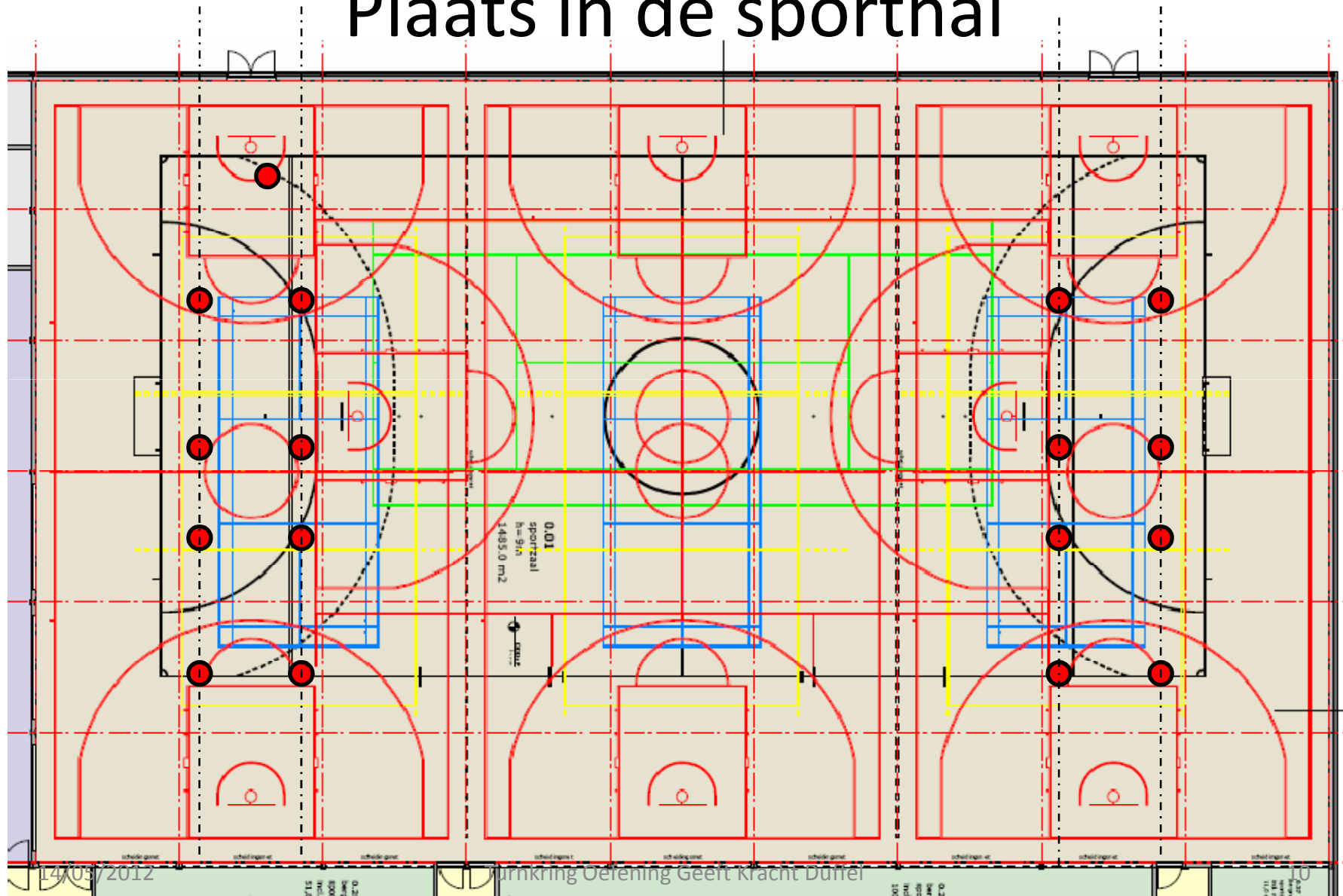


# 4 Sets Verankeringspunten voor turntoestellen Plaats in de sporthal



# Verankeringspunten voor turntoestellen

## Plaats in de sporthal



# Informatief

Het volgende deel gaat over  
gymnastiektrainingen  
en is louter informatief.

# Gymnastiektrainingen – Normaal

Maximum aantal toestellen en aanleeropstellingen op beschikbare oppervlakte.

Vrije hoogte  $\geq 7\text{m}$  voor AGD, AGH, Tumbling.  
Vrije hoogte 8 à 10m voor Trampoline.

Lounges boven vloer, tumblingbaan en toestellen.



Valkuilen om moeilijke sprongen en turnbewegingen op een veilige manier aan te leren.



14/05/2012

Turnkring Oefening Geeft Kracht Duffel



12

# Gymnastiektrainingen in een sporthal

- Aandachtspunten
- Valkuilen
- Opstelling voor AGD + AGH
- Opstelling voor Tumbling

# Gymnastiektrainingen

## Aandachtspunten

- Het is de bedoeling om te verbeteren. Pas dan is investeren goed.
- Maximum aantal toestellen en aanleeropstellingen op beschikbare oppervlakte = grote opbouwtijd.



- Minimum 10 sportramen.
- Minimum 3 verstelbare rekstokken zonder spankabels.



# Aandachtspunten (vervolg)

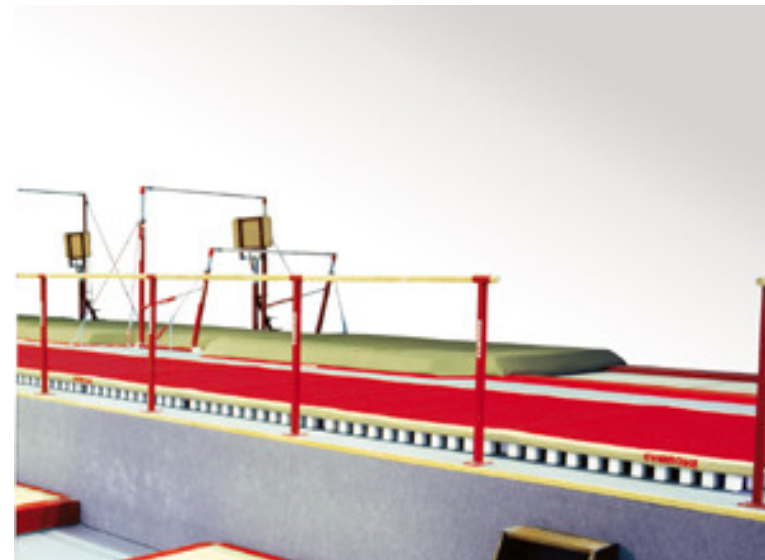
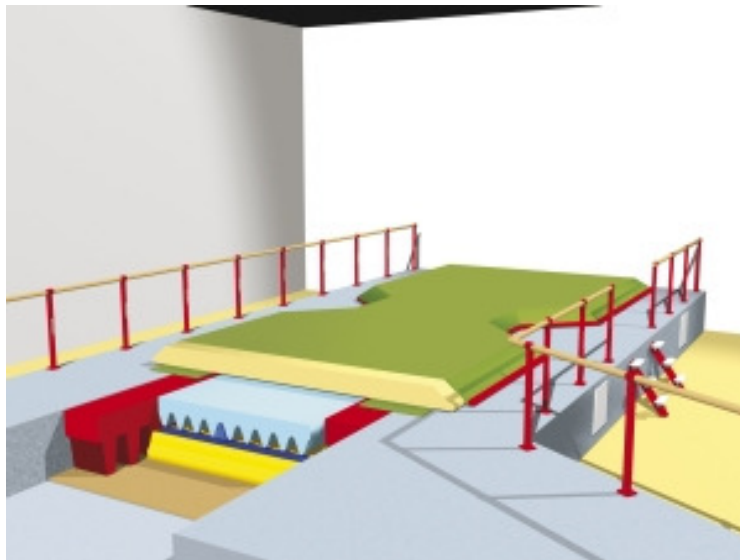
- 2x ringenportiek aan de wand
- Minimum 2 klimtouwen
- Hulpmiddelen om turnmateriaal te verplaatsen zonder krassen op de vloer te maken.
- Hoogte berging  $\geq 2.5\text{m}$  hoog.
- Oppervlakte berging  $\geq 80\text{m}^2$  (Balk = 4m lang, Valmat is 3x2m, tumblingbaan = 18m<sup>2</sup>,...)
- Stopcontacten voor Airtrack.
- Stofzuiger of poetswater om magnesiumvlekken van de sportvloer te verwijderen.



# Valkuilen in een zaal met vlakke vloer.

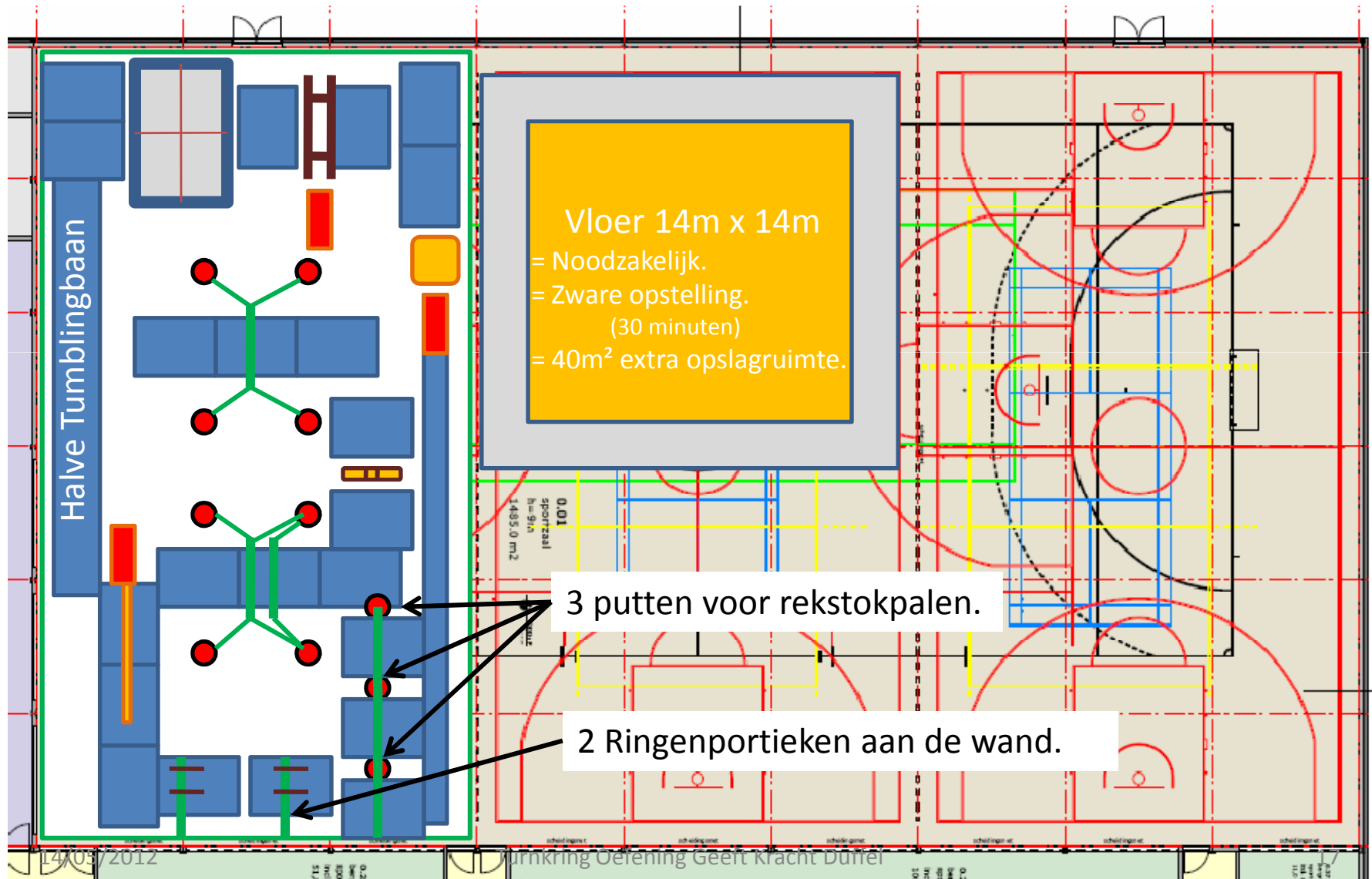
Een valkuil is normaal een put in de vloer, van minstens 1.5m. diep, gevuld met mousse blokjes of een mousse constructie overdekt met een zeil.

In geval er geen put kan gemaakt worden, en de ruimte hoog genoeg is ( $\geq 8m.$ ), kan er gekozen worden voor een opbouw-valkuil. Er wordt dan een houten constructie gemaakt waarop de turntoestellen komen te staan.  
(Is dit een optie in Duffel?)

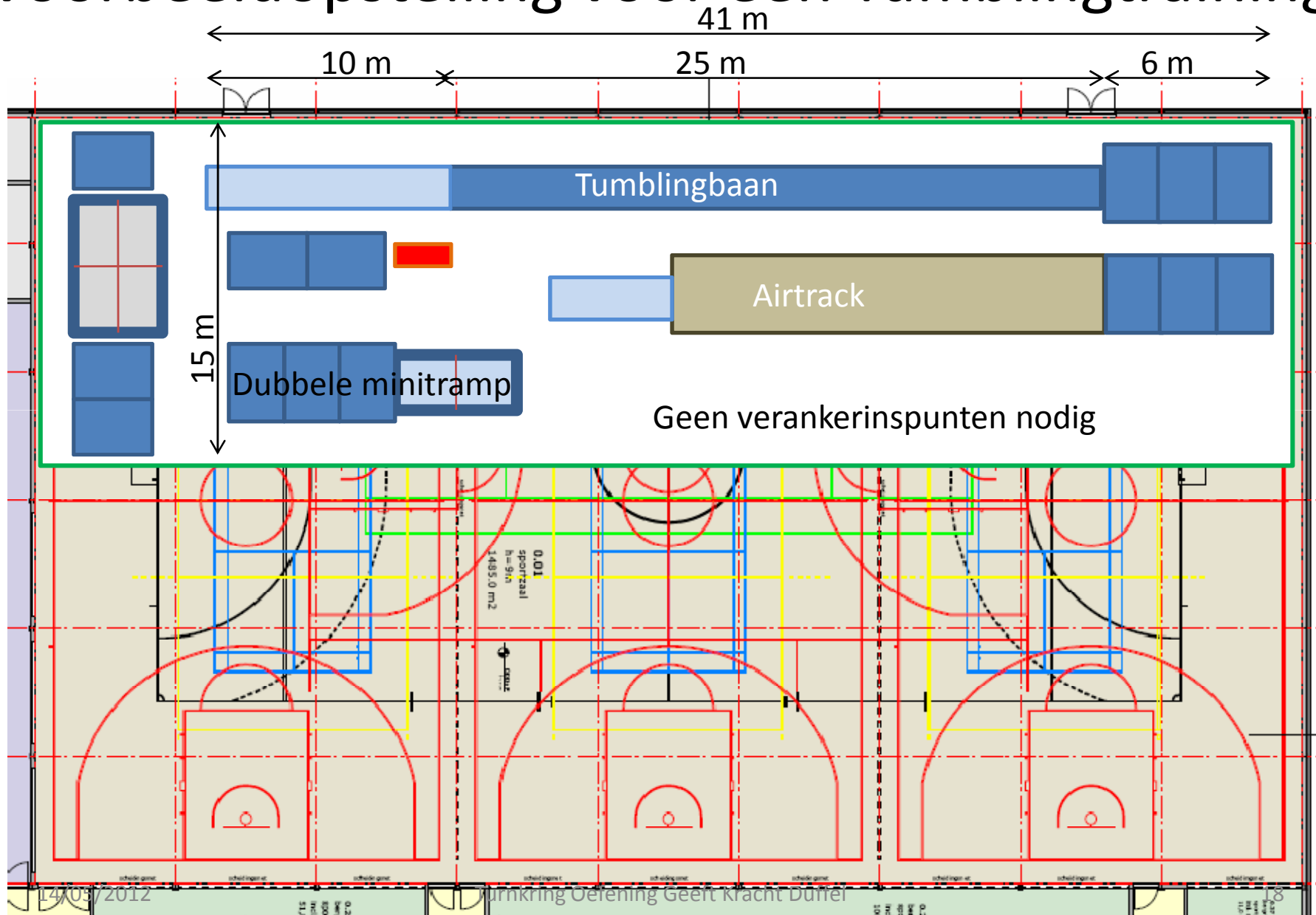




# Voorbeeld van ADG en AGH Trainingsopstelling



# Voorbeeldopstelling voor een Tumblingtraining



# Informatie

- Turnkring Oefening Geeft Kracht Duffel
  - Contactpersoon : Rudy Steenackers
  - Adres : Winkelstraat 10  
2570 Duffel
  - Tel. 015 31 01 26
  - E-mail : [info@spring-duffel.be](mailto:info@spring-duffel.be)
- EUROGYM, verdeler van GYMNOVA turnmateriaal
  - Zaakvoerder : Lieven Vercruyssen
  - Adres : Keizerstraat 29-34  
9120 Haasdonk – Beveren
  - Tel. 03/775 01 38
  - E-mail : [info@eurogym.be](mailto:info@eurogym.be)
  - Web : [www.eurogym.be](http://www.eurogym.be)