

# Sammanställning ändringar reglementen 2026

Det här är en sammanställning över de stora ändringar som har gjorts i reglementena för truggymnastik inför 2026. Observera att detta endast omfattar de större ändringarna och inte är en komplett lista över alla ändringar. För att ta del av samtliga förändringar, vänligen läs dokumenten i sin helhet.

## Tävlingsbestämmelser

### 10.1 Riksfemman

Riksfemman Öppen klass 13 år och äldre arrangeras inte längre som nationell tävling.

[Klicka här för att läsa mer.](#)

### 10.3 Rikstreaan

Dam 13-16 år

- Minst 8 gymnaster i fristående.

Dam 13-16 år och Öppen klass 13 år och äldre

- Samma antal svårighetsmoment i fristående som på Code of Points.
- Samma lägsta antal gymnaster i fristående som på Code of Points.
- Volt till sitt tillagd som övning i fristående.
- Ökat övningskrav på tumbling: ett varv ska innehålla en enkel sträckt volt med minst 180° skruv.
- Svårighetstak i tumbling och trampett införs för att guida lag till rätt nivå på tävling.

Se inkomna frågor och svar längre ner i dokumentet.

### 11.1 USM

Dam

- På tumbling införs krav på ett varv med dubbelvolt eller med minst 360° skruv. Kravet ska utföras av minst tre gymnaster i ett och samma varv och kan inte kombineras med det befintliga skruvkravet.
- På trampett införs krav på ett varv med dubbelvolt. Kravet ska uppfyllas av minst tre gymnaster i ett och samma varv.

Dam, Herr och Mixed

- För att möjliggöra för fler gymnaster att vara mer delaktiga i tävlingsmomentet tillåts 6-8 gymnaster i alla varv på tumbling och trampett, i alla klasser (Herr, Mixed och Dam).

[Läs mer om bakgrunden till justeringarna här](#)

Se inkomna frågor och svar längre ner i dokumentet.

[Klicka här för att komma till Tävlingsbestämmelser 2026.](#)

## Arrangörsreglemente

### 4.6 Domarnas placering

Uppdaterad text om upphöjda domarbord för tumbling och trampett:

Domarbord för tumbling och trampett ska vara upphöjda 30 cm på SM-tävlingar. På övriga tävlingar är detta en stark rekommendation.

[Klicka här för att komma till Arrangörsreglemente 2026.](#)

## Redskapsreglemente

### 5. Hallskisser

Se uppdaterad redskapsskiss för Rikstreaan med fristående våder.

[Klicka här för att komma till Redskapsreglemente 2026.](#)

## Frågor och svar – Rikstreaan och USM

### Rikstreaan

#### 1.4.1 Svårighetsmoment

- Fråga: Är det inte tillåtet att utföra några av svårighetsmomenten från CoP? Blir poängen nollad om man gör det? Vilka svårighetsmoment är inte tillåtna på Rikstreaan dam?
- Svar: På tävlingar som utförs på det Nationella Bedömningsreglementet, som Rikstreaan gör, är det endast tillåtet att utföra svårighetsmoment som finns i bilaga A1 till det Nationella Bedömningsreglementet. Flera av dessa moment finns även i Code of Points, under andra kodnummer. Till exempel finns handstående i både Nationella Bedömningsreglementet och i Code of Points. Eftersom det finns i nationella bedömningsreglementet är det tillåtet att utföra på Rikstreaan. Salto finns däremot endast i Code of Points, och är därför inte tillåtet på Rikstreaan. Man kan inte tillgodoräkna sig svårighetspoäng för en övning som inte finns i Nationella Bedömningsreglementet, Bilaga A1 – utför du till exempel en salto får du 0 poäng för salton i D-värde. Du får även ett överdomarvdrag för otillåten övning (se punkt 1.5.4.4 i Nationellt Bedömningsreglemente). Volt till sitt är en ny övning som är tillåtet på Rikstreaan på Nationellt bedömningsreglemente och är definierad i tävlingsbestämmelserna.

## Antal gymnaster

- Fråga: Innebär det att minimiantalet gällande antal gymnaster i fristående på Rikstreaan dam är 8 gymnaster?
- Svar: Ja, det stämmer.

### 2.3.1.8 Övningskrav

- Fråga: Fungerar det här exemplet på godkänt sammansatta tumblingvarv:
  - Varv 1: Handvolt sträckt frivolt 180
  - Varv 2: Rondat flickis sträckt salto
  - Varv 3: Rondat flickis grupperad salto x 3 och Rondat flickis stäckt salto 720 x 3
- Svar: Ja, övningskravet uppfylls i varv 1.

## USM

### Allmänt – Antal gymnaster

- Fråga: På varven i tumbling och trampett tillåts 6-8 gymnaster. Dessa gymnaster (oavsett antal) behöver delta i friståndet som tidigare eller kan man vara 6 personer i fristående och 7 personer/varv?
- Alla gymnaster som deltar på redskap behöver, som tidigare, vara med i friståndet. Man behöver även vara minst 8 gymnaster i friståndet.

### 27.1 Composition

- Fråga: Uppfyller följande sammansättning av varv krav för "27.2.5 Twist Requirement" och "27.2.6 Double Salto Requirement":
  - Varv 1: Handvolt sträckt 180
  - Varv 2: Rondat flickis sträckt salto 360
  - Varv 3: Rondat flickis sträckt salto x3 och Rondat flickis sträckt salto 720 x3
- Svar: Ja, det befintliga kravet (27.2.5) uppfylls i varv 2, och det tillagda kravet (27.2.6) i varv 3

### 27.1 Composition

- Fråga: Uppfyller följande sammansättning av varv krav för "27.2.5 Twist Requirement" och "27.2.6 Double Salto Requirement":
  - Varv 1: Handvolt sträckt frivolt 540
  - Varv 2: Rondat flickis sträckt salto x 5 och Rondat flickis dubbelsalto x 1
  - Varv 3: Rondat flickis sträckt salto 360
- Svar: Ja, det befintliga kravet (27.2.5) uppfylls i både varv 1 och 2, och det tillagda kravet (27.2.6) i både varv 1 och 2. Båda kraven uppfylls i olika varv.

### 27.1 Composition

- Fråga: Uppfyller följande sammansättning av varv krav för "27.2.5 Twist Requirement" och "27.2.6 Double Salto Requirement":
  - Varv 1: Sträckt frivolt handvolt sträckt frivolt 180
  - Varv 2: Rondat flickis sträckt salto 360
  - Varv 3: Rondat flickis sträckt salto x 3, Handvolt sträckt frivolt 360 x 2 och Rondat flickis dubbelsalto x 1
- Svar: Ja, det befintliga kravet (27.2.5) uppfylls i varv 2, och det tillagda kravet (27.2.6) i varv 3.

## 27.1 Composition

- Fråga: Uppfyller följande sammansättning av varv krav för "27.2.5 Twist Requirement" och "27.2.6 Double Salto Requirement":
  - Varv 1: Handvolt sträckt frivolt 540
  - Varv 2: Rondat flickis sträckt salto x5 och Rondat flickis dubbelsalto x1
  - Varv 3: Handvolt sträckt frivolt 180 x4 och Rondat flickis sträckt salto 360 x 2
- Svar: Nej, det befintliga kravet (27.2.5) uppfylls i varv 1 men det tillagda kravet (27.2.6) uppfylls inte i något varv. Kravet är närmast att uppfyllas i varv 3 där två gymnaster uppfyller kravet genom att utföra Rondat flickis sträckt salto 360. Avdraget i C-poäng blir 0,2.