

Trampolin och DMT

Tävlingsbestämmelser



2026

**SVENSK
GYMNASTIK**



Innehållsförteckning

Förord	4
1 Allmänna tävlingsbestämmelser	5
1.1 Nationella tävlingar	5
2 Inbjudan och PM	6
2.1 Startordning	6
3 Anmälningrutiner	6
3.1 Tävlingsanmälan	6
3.2 Efteranmälan	6
3.3 Strykningar	6
4 Domare	7
4.1 Anmälan domare	7
4.2 Utebliven domare	7
4.3 Domarmöte och klädsel	7
4.4 Resa, kost och logi för domare	7
5 Tävlingsdeltagande	8
5.1 Ackreditering	8
5.2 Begäran om utredning av poäng	8
5.3 Resa, kost och logi för deltagare	8
6 Tävlingsgenomförande	8
6.1 Representant från Gymnastikförbundet	8
6.2 Inmarscher	8
6.3 Prisutdelningar	9
6.4 Redskapsbestämmelser	9
6.5 Passare/mottagare/ledare	9
6.6 Sekretariat	9
7 Utbildningskrav	9
8 Bedömning	9
9 Tävlingskalender	10
10 Tävlingsregler	10
11 Särskilda bestämmelser för Svenska Mästerskap	10
11.1 Bedömningsreglemente	10
12 Särskilda bestämmelser för Svenska Cupen	11

12.1	Bedömningsreglemente	11
12.2	Totala Svenska Cupen	12
12.3	Lagtävlingar	12

Förord

Tävlingsbestämmelser Trampolin är framtagna av Gymnastikförbundets Trampolintävlingskommitté (TrK) och godkända av Gymnastikförbundets sportchef för Träning & tävling (tillika ansvarig för tävlingsverksamheten). Förändringar under innevarande giltighetsperiod kan endast göras av TrK alternativt Gymnastikförbundets sportchef för Träning & tävling. Vid frågor gällande Tävlingsbestämmelser Trampolin, kontakta trampolin@gymnastik.se.

Följande dokument ska läsas ihop med tävlingsbestämmelserna

- Tekniskt reglemente
- Anvisningar för barn och ungdomsgymnastik
- Krav vid nationella tävlingar Trampolin
- Utbildningskrav
- Bedömningsreglemente Trampolin och DMT
- Redskapsreglemente Trampolin och DMT

Aktuella versioner av samtliga reglementen finns här:

<https://www.gymnastik.se/verksamheter/trampolin-och-dmt/regler>.

Anvisningar för barn och ungdomsgymnastik:

<https://www.gymnastik.se/om-oss/svensk-gymnastik-vill/trygg-gymnastik/anvisningar-for-barn-och-ungdomsgymnastik>.

1 Allmänna tävlingsbestämmelser

I Trampolin är följande tävlingar klassificerade som Gymnastikförbundets nationella tävlingar: SM, JSM, USM och deltävlingarna i Svenska Cupen-serien. Vidare arrangeras tävlingar på regional nivå och för dessa tillhandahåller Gymnastikförbundet ett reglemente, Regler för Regionstävlingar, som ett stöd för de lokala arrangörerna.

1.1 Nationella tävlingar

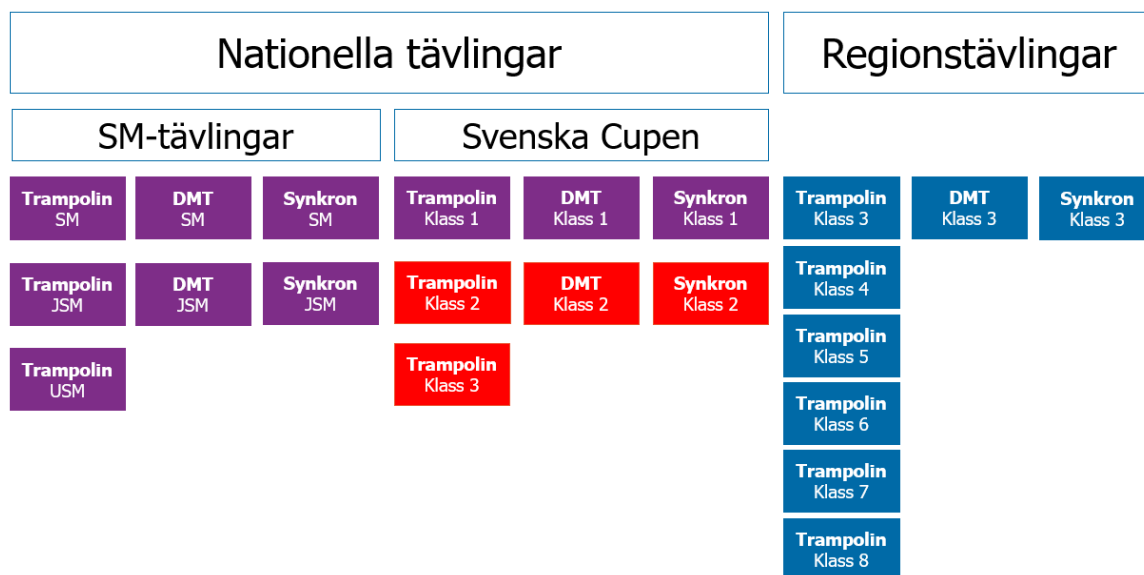
SM-stegen och Klass 1 Trampolin, Klass 1 synkron och Klass 1 DMT i Svenska Cupen

Dessa klasser vänder sig till de gymnaster som vill tävla på den **högsta nationella nivån**. I SM-stegen koras svenska mästare och de bästa gymnasterna på junior- och seniornivå kan kvalificera sig till internationella mästerskap. Nytt från och med 2025 är att man kan tävla i Mix Synkron.

Övriga Svenska Cupen-klasser samt Regionstävlingstegen

Dessa klasser vänder sig till gymnaster som vill tävla på gymnastikens grundövningar och de som vill tävla på något mer avancerade övningar. Nytt från och med 2025 är att man kan tävla i Mix Synkron på klass 1.

På regionstävlingar och föreningstävlingar bör anpassade och förenklade reglementen med anvisning till de reglementen som finns, tex: Bedömnings-, Redskaps- och Arrangörsreglementen användas och i vissa klasser bör tak för D-poängen finnas. Notera att klass 3 fr o m 2025 även kan genomföras på regional nivå, samtidigt som den fortsatt finns med på nationell nivå i Svenska Cupen.



2 Inbjudan och PM

Senast två (2) månader före respektive nationell tävling ska en inbjudan publiceras i tävlingsanmälningssystemet - <https://tavlingsanmalan.gymnastik.se/> med information om tävlingsdatum, plats (ort och lokal), arrangör, anmälningavgifter, sista anmälningdag med eventuella avvikelser från bedömningsreglementet och andra tävlingsbestämmelser.

Senast 3 veckor före respektive nationell tävling ska samtliga anmälda föreningar tillsändas ett PM med information om bl.a. tävlingsplatsens adress, preliminärt program för tävlingens genomförande, antal anmälda i respektive klass och logialternativ inklusive kostnader för såväl mat som logi. Informationen skickas ut av Gymnastikförbundet efter dialog med arrangerande förening och TrK-rep. PM publiceras i tävlingsanmälningssystemet - <https://tavlingsanmalan.gymnastik.se/>.

2.1 Startordning

Lottning av startordningen görs fem (5) dagar före respektive nationell tävling. När startordningen är klar publiceras den på www.sporttech.io. Vid gemensamt SM kan lottningen eventuellt göras vid annat tillfälle detta framgår i så fall i inbjudan och/eller PM.

3 Anmälningrutiner

3.1 Tävlingsanmälan

Information om anmälningsförfarande, efteranmälan, strykningar och avgifter finns i Tekniskt reglemente *Sektion 1 - 2.2 Anmälningrutiner* samt *Sektion 9 – Särskilda bestämmelser trampolin och DMT*.

Vid gemensamt SM kan anmälan eventuellt göras vid annat tillfälle detta framgår i så fall i inbjudan och/eller PM.

3.2 Efteranmälan

Vid sen anmälan får gymnast delta i tävlingen dock mot erläggande av en efteranmälsavgift á 200 kr per gymnast och disciplin samt 500 kr per synkronpar (utöver ordinarie anmälningavgift) i enlighet med Tekniskt reglemente. Efteranmälan görs på <https://tavlingsanmalan.gymnastik.se/> och meddelas till trampolin@gymnastik.se. Efter sista anmälningdag accepteras sena anmälningar endast i mån av plats fram till sista efteranmälningsdatum som är en (1) vecka innan tävlingen. Efteranmälningsavgiften tillfaller arrangörsföreningen.

3.3 Strykningar

Eventuella strykningar görs på <https://tavlingsanmalan.gymnastik.se/>. Efter sista anmälningdatum skall strykningar meddelas via mejl till trampolin@gymnastik.se. Vid återbud som görs efter sista anmälningdag tas anmälningavgiften ut. Detta gäller ej om läkarintyg kan uppvisas senast 1,5 vecka efter tävlingstillfället. Eventuella strykningar ska anmälas senast vid ackrediteringen till respektive tävling. Antalet finalister baseras på antalet anmälda i samband vid sista anmälningdatum för tävlingen.

4 Domare

4.1 Anmälan domare

Vid sista anmälningsdatum måste varje förening ha anmält en (1) domare vid 1-7 anmälda gymnaster, två (2) domare vid 8-14 anmälda gymnaster och tre (3) domare vid 15 eller fler anmälda gymnaster (se Arrangörsreglemente). Dessa anmäls med namn i tävlingsanmälan som görs via <https://tavlingsanmalan.gymnastik.se/>. Eventuella ändringar som berör domarlagen måste meddelas TrK-representanten senast en (1) vecka innan respektive tävling.

Samtliga domare förutsätts vara tillgängliga under hela tävlingen, eventuell avvikelse till detta skall meddelas senast två (2) veckor innan aktuell tävling till TrK-representant som ansvarar för domarna på aktuell tävling.

Om en förening önskar ha två domare som delar på ett domaruppdrag skall det meddelas senast två (2) veckor innan aktuell tävling. En förening som är ny och tävlar sitt första år på nationella tävlingar behöver inte anmäla domare första året. Tävlingsåret gäller från första tävlingen föreningen deltar på och tolv (12) månader framåt.

Vid Svenska Mästerskap kan andra bestämmelser kring domare gälla, detta framgår i så fall i inbjudan och/eller PM.

4.2 Utebliven domare

I de fall där rätt antal domare inte anmäls från deltagande förening skall berörd förening meddela TrK:s domaransvarig som i sin tur bistår med att ersätta utebliven domare. I de fall en ersättare sätts in ska aktuell förening (som saknar domare) bekosta ersättande domare med de faktiska kostnaderna för hotell, resa och mat. I de fall en ersättare inte går att finna får aktuell förening betala en avgift för utebliven domare på 2000 kr. Avgiften betalas till Svenska Gymnastikförbundet och inkomna pengar kommer att användas till domarutveckling. Vid sjukdom ska detta meddelas TrK-representant för aktuell tävling samt till trampolin@gymnastik.se.

4.3 Domarmöte och klädsel

För alla domare är deltagande på domarmöten obligatoriskt. Frånvaro utan giltig orsak varnas vid första tillfället, vid återkommande förseelser kan domarens förening bli ansvariga att ordna ersättare till nästkommande tävling.

Vid deltävlingar i Svenska Cupen gäller följande beträffande domarnas klädsel:

- Mörka (svarta, mörkblå eller grå) långbyxor eller kjol samt vit blus, skjorta, topp eller tröja.
- Upptill kan man även bära en mörk kavaj eller kofta.
- Gymnastikförbundets profilkläder rekommenderas.
- Klädseln ska vara proper men behöver ej vara "upplädd". Träningsoverall eller liknande är ej tillåtet.

Vid SM-tävlingar gäller domarklädsel så som beskrivet i 5.5.3 i Tekniskt reglemente.

4.4 Resa, kost och logi för domare

Respektive förening ansvarar för sin(a) domares resa, kost och logi.

5 Tävlingsdeltagande

5.1 Ackreditering

5.1.1 Definition av ackreditering

Att vara ackrediterad innebär att vara registrerad som deltagare på en tävling; som föreningsansvarig, tävlande gymnast, ledare eller domare. Ackreditering är obligatorisk för alla deltagande föreningar och måste göras under den av arrangören beslutade och kommunicerade tidsperioden. Ackrediteringen sker oftast vid sekretariatet.

5.1.2 Handlingar för ackreditering/licens

En föreningsrepresentant skall uppvisa att alla gymnaster har en giltig tävlingslicens genom att visa upp ett utdrag från Tydligas register (tidigare Pensum), antingen digitalt eller skriftligt.

5.1.3 Justering av deltagande gymnaster

Ansvarig föreningsrepresentant ska signera att rätt gymnaster, domare och tränare är anmälda och med i startlistorna, kontrollera namnen och meddela eventuella sena strykningar.

Eventuella strykningar ska anmälas senast vid ackrediteringen till respektive tävling. Regler för antal finalister finns i punkt 11.1.1 och 11.1.2 (SM-tävlingar) samt i punkt 12.1.1 (Svenska Cupen).

5.1.4 Utebliven ackreditering

Föreningar som inte ackrediterar sig nekas deltagande i tävlingen.

5.2 Begäran om utredning av poäng

Vid eventuell begäran om utredning av poäng, se *Tekniskt reglemente* punkt 1.4.

5.3 Resa, kost och logi för deltagare

Tävlingsdeltagarna står själva för resa, kost och logi. Måltider kan beställas genom arrangörsföreningen.

6 Tävlingsgenomförande

6.1 Representant från Gymnastikförbundet

Vid varje nationell tävling ska en officiell representant finnas från Gymnastikförbundet, företrädesvis en representant från tävlingskommittén (TrK) eller av Gymnastikförbundet annan utsedd person. Representanten ingår i tävlingsjuryn.

6.2 Inmarscher

Inmarscher kan ske i varje startgrupp och klass i kvältävlingen om arrangörsförening så önskar. Vid finaler defilerar gymnasterna in och presenteras inför varje klass. Gymnaster och ledare ska vara klädda i föreningsrepresentativa sportkläder. Detaljerad information lämnas på ledarmöten.

6.3 Prisutdelningar

6.3.1 Ceremonier, medaljer och priser

Vid tävlingar delas medaljer/plaketter ut till platserna guld, silver och brons. Vid delad placering på nationella tävlingar delas pris ut till båda gymnasterna/synkronparen. Deltagare kan erhålla diplom/plakett. Arrangören har rätt att dela ut ytterligare priser.

I samband med årets sista Svenska Cupen tävling koras bästa förening i DMT respektive trampolin med ett vandringspris. Här delas även pris ut för totala Svenska Cupen där Gymnastikförbundet ansvarar för att beställa och bekosta pokalerna som sedan skickas till arrangörsföreningen.

Vid JSM och SM erhålls Riksidrottsförbundets SM-tecken. Gymnastikförbundet ansvarar för att beställa och bekosta SM-tecken som sedan skickas till arrangörsföreningen. Vandringspokal delas ut vid SM och vid årets sista Svenska Cupen.

6.4 Redskapsbestämmelser

Se bestämmelser i Redskapsreglementet och Arrangörsreglementet.

6.5 Passare/mottagare/ledare

6.5.1 Ledare

Vid trampolin- och DMT träning och tävling ska alltid ansvarig(a) ledare vara utsedd enligt *Gymnastikförbundets Utbildningskrav*.

Alla deltagande föreningar ska ha en representant på arrangörens ledar- och informationsmöte. Vid frånvaro utan giltig orsak utfärdas en tillsägelse och krav att hämta information från annat håll.

6.5.2 Passare

Arrangören ansvarar för att minst två erfarna passare finns placerade runt varje trampolin under alla uppvärmningar och att det finns minst två passare under alla tävlingsserier per trampolin samt att säkerheten i övrigt efterlevs under all uppvärmning och tävling. Under tävling ska minst en och högst två av passarna/trampolin bytas ut till den tävlande gymnastens egna tränare/ledare. En passare ska alltid finnas på varje långsida av trampolinen under uppvärmning och två passare skall alltid finnas på varje långsida av trampolinen vid tävling.

6.6 Sekretariat

Vid samtliga nationella tävlingar ska ett sekretariat tillhandahållas av arrangören. Sekretariatet ska i möjligaste mån vara placerat i direkt anslutning till domarpodiet. Vid sekretariatet är tävlingsledare, speaker och musikansvarig placerad samt Gymnastikförbundets representant.

7 Utbildningskrav

Vid tävling ska [Gymnastikförbundets utbildningskrav](#) för ledare/tränare följas. Det innebär att du som ledare är ansvarig att följa kraven.

8 Bedömning

Bedömning sker efter gällande Nationellt Bedömningsreglemente för Trampolin och DMT.

9 Tävlingskalender

Under året så är ambitionen att genomföra Svenska Cupen fördelat på tre till sex deltävlingar fördelade över året samt USM, JSM och SM.

[Aktuell tävlingskalender för året presenteras på Gymnastikförbundets hemsida.](#)

10 Tävlingsregler

Vid samtliga nationella tävlingar i Trampolin gäller följande reglementen:

- Tekniskt reglemente
- Tävlingsbestämmelserna inklusive Regler för Svenska Mästerskap och Svenska Cupen
- Nationellt Bedömningsreglemente Trampolin och DMT
- Arrangörsreglemente
- Redskapsreglemente

11 Särskilda bestämmelser för Svenska Mästerskap

Svenska Mästerskap (SM) arrangeras årligen. Senior-SM-klasserna arrangeras normalt i samband med varandra. Junior-SM och ungdoms-SM kan arrangeras i samband med senior-SM.

En gymnast får delta i maximal två individuella trampolinklasser, dock inte både junior-SM och ungdoms-SM.

Ett synkronpar får bestå av gymnaster från två olika föreningar.

11.1 Bedömningsreglemente

Gymnastikförbundets Nationellt Bedömningsreglemente för Trampolin och DMT ska följas vid Svenska Mästerskapen, med följande undantag:

11.1.1 Antalet finalister baseras på antal på antalet anmälda i samband vid sista anmälningdatum för respektive tävling:

- 15 eller fler deltagare – 8 till final
- 8 eller fler deltagare – 6 till final
- 7 deltagare – 5 till final
- 6 deltagare – 4 till final
- 5 deltagare – 3 till final
- 4 deltagare – 3 till final
- 3 deltagare – 2 till final
- 2 deltagare – 2 till final
- 1 deltagare – 1 till final

11.1.2 I SM DMT måste varje kombination ha en svårighetsgrad på minst 1,5 poäng. Om en gymnast utför en kombination med två godkända övningar men inte når upp till svårighetsgraden 1,5 gör svårighetsdomarna ett straffavdrag på 2,0 poäng för kombinationen i fråga.

11.1.3 I JSM DMT måste minst en kombination i kvalet och en kombination i finalen uppnå minst 1,5 poäng i svårighetsgrad. Om en gymnast inte når upp till

svårighetsgraden 1,5 i en av kombinationerna gör svårighetsdomarna ett straffavdrag på 2,0 poäng i den andra kombinationen.

- 11.1.4** I JSM Synkron trampolin gäller samma krav som i Individuell trampolin USM eller JSM, paret får själv välja vilken kravnivå de skall följa.

12 Särskilda bestämmelser för Svenska Cupen

Svenska Cupen (SC) består av mellan tre och sex deltävlingar.

Deltävlingarna ska fördelas jämnt över året och bör spridas geografiskt i möjligaste mån. Trampolintävlingskommittén utser arrangörer av deltävlingarna efter inkomna ansökningar.

En gymnast får delta i maximalt en individuell trampolinklass, en DMT-klass och i Synkron klass på en och samma deltävling.

Ett synkronpar får bestå av gymnaster från två olika föreningar.

12.1 Bedömningsreglemente

Gymnastikförbundets Nationella Bedömningsreglemente för Trampolin och DMT ska följas vid deltävlingar i Svenska Cupen, med följande undantag:

- 12.1.1** Antalet finalister baseras på antal på antalet anmälda i samband vid sista anmälningdatum för respektive tävling:
- 15 eller fler deltagare – 8 till final
 - 8 eller fler deltagare – 6 till final
 - 7 deltagare – 5 till final
 - 6 deltagare – 4 till final
 - 5 deltagare – 3 till final
 - 4 deltagare – 3 till final
 - 3 deltagare – 2 till final
 - 2 deltagare – 2 till final
 - 1 deltagare – 1 till final
- 12.1.2** Vid utländskt deltagande så kommer rätt antal svenskar (enligt punkt 12.1.1) gå till final plus de utländska deltagarna som har placerat sig bättre än de svenska finalisterna.
- 12.1.3** I klass 3 Individuell trampolin är max tillgodoräknad svårighet 6,5 poäng per serie i kvältävlingens andra serie respektive finalserie.
- 12.1.4** I klass 1 och klass 2 DMT är det inte tillåtet att utföra några övningar utan 360° voltrotation. Om en gymnast utför övningar utan 360° voltrotation gör svårighetsdomarna ett straffavdrag på 2,0 poäng per övning utan 360° voltrotation.
- 12.1.5** I klass 2 DMT är maximal svårighetsgrad för en kombination 4,4 poäng.

12.1.1 Svenska Cupen-poäng

Samtliga tävlande med giltig svensk tävlingslicens erhåller Svenska Cupen-poäng, förutsatt att klassen de tävlar i har tre eller fler tävlande. Placeringar i Svenska Cupens deltävlingar ger poäng enligt följande:

Plac.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Poäng	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	9	8	5

12.2 Totala Svenska Cupen

I samband med Svenska Cupen-finalen (årets sista deltävling i Svenska Cupen) koras och delas pris ut till ettan, tvåan och trean i Totala Svenska Cupen i samtliga SC-klasser som uppfyller villkoren i regel 12.2.1.

- 12.2.1** Totala Svenska Cupen-pris delas endast ut i klasser som har haft minst tre deltagare i minst två av deltävlingarna.
- 12.2.2** Gymnasterna får räkna poängen från maximalt tre deltävlingar i totala Svenska Cupen. Om Svenska Cupen endast har haft tre deltävlingar under året får gymnasterna räkna poängen från maximalt två deltävlingar.
- 12.2.3** Om två eller fler gymnaster erhåller samma totala SC-poäng, får den gymnast som har högst SC-poäng i den/de deltävling(ar) som annars inte räknas i totala Svenska Cupen den högsta placeringen. Om gymnasterna fortfarande inte kan skiljas åt får den gymnast som har det bästa resultatet i årets sista deltävling den högre placeringen.

12.3 Lagtävlingar

12.3.1 Lagtävling trampolin

Varje förenings fem (5) bästa resultat (placeringar) i trampolin (individuellt och synkron) räknas ihop (oavsett tävlingsklass). Endast finalplatser räknas.

Poäng delas ut enligt följande:

Plac.	1	2	3	4	5	6	7	8
Poäng	15	12	9	7	5	3	2	1

När ett synkronpar består av gymnaster från olika föreningar erhåller föreningar hälften av placeringspoängen vardera.

Om två föreningar hamnar på samma poäng efter sammanräkningen av de fem (5) bästa placeringarna, så vinner den förening som har flest 1:a platser, om fortfarande lika flest 2:a platser o s v tills föreningarna kan skiljas åt.

Lagtävling genomförs och pris delas ut vid varje deltävling i Svenska Cupen.

I samband med Svenska Cupen-finalen delas pris ut till den förening som samlat ihop flest poäng i lagtävlingen under hela Svenska Cupen-säsongen.

12.3.2 Lagtävling DMT

Varje förenings tre (3) bästa resultat (placeringar) i DMT räknas ihop (oavsett tävlingsklass). Endast finalplatser räknas.

Poäng delas ut enligt följande:

Plac.	1	2	3	4	5	6	7	8
Poäng	15	12	9	7	5	3	2	1

Om två föreningar hamnar på samma poäng efter sammanräkningen av de tre (3) bästa placeringarna, så vinner den förening som har flest 1:a platser, om fortfarande lika flest 2:a platser o s v tills föreningarna kan skiljas åt.

Lagtävling genomförs och pris delas ut vid varje deltävling i Svenska Cupen.

I samband med Svenska Cupen-finalen delas pris ut till den förening som samlat ihop flest poäng i lagtävlingen under hela Svenska Cupen-säsongen.