

---

# Seriekrav för Regionstävlingar

## Trampolin och DMT

2026

# Innehållsförteckning

1	Ålder och klasser .....	3
2	Obligatoriska serier/krav .....	3

# 1 Ålder och klasser

Klass	Ålder	Övrigt
Trampolin klass 7-8	Från 7 år och uppåt	Ingen poängbedömning
Trampolin klass 4-5-6	Från 7 år och uppåt	
Trampolin klass 3	Från 7 år och uppåt	
Trampolin klass 2	Från 7 år och uppåt	

**Klasser:** 5st klasser individuell trampolin, 1st klass i mixed synkron trampolin samt 1st klass i DMT.

## 2 Obligatoriska serier/krav

Individuell Trampolin		
Klass 6 (S6) Obligatorisk serie	Klass 5 (S5) Obligatorisk serie	Klass 4 (S4) Obligatorisk serie
1. Mage 2. Upp till stå 3. Grek 4. Sitt 5. Upp till stå 6. Pik 7. Rygg 8. Upp till stå 9. Gruppering 10. Hel piruett <b>Max svårighetsgrad på andra serien är 2,0</b>	1. Halvvändning till mage 2. Upp till stå 3. Grek 4. Rygg 5. Pullover eller ½ v upp 6. Pik 7. Sitt 8. ½ v upp till stå 9. Gruppering 10. Volt eller Barany <b>Max svårighetsgrad på andra serien på 3,0</b>	Minst 3 övningar ska ha minst 270°voltrotation. Kravövningar som ska ingå i den första serien: 1. En övning som landar på mage eller rygg 2. En övning som startar från mage eller rygg (i kombination med krav 1).
Klass 8 (S8) Obligatorisk serie	Klass 7 (S7) Obligatorisk serie	<b>Max svårighetsgrad på andra serien 5,0</b>
1. Sitt 2. Upp till stå 3. Gruppering 4. Grek 5. ½ vändning 6. Pik <b>Valfri serie på 6 övningar, Ingen svårighet räknas</b>	1. Mage 2. Upp till stå 3. Gruppering 4. Grek 5. Sitt 6. ½ v upp till stå 7. Pik 8. ½ piruett <b>Valfri serie på 8 övningar, ingen svårighet räknas</b>	

DMT	Trampolin Synkron
<b>Klass 3 (D3)</b>	<b>Klass 2 (Synkron 2)</b>
<p>2 kombinationer där varje kombination skall innehålla minst en övning med minst 360 graders voltrotation</p> <p><b>Max svårighet 1,4/kombination</b></p>	<p>Minst 3 övningar ska ha minst 270°voltrotation. Kravövningar som ska ingå i den första serien:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En övning som landar på mage eller rygg</li> <li>2. En övning som startar från mage eller rygg (i kombination med krav 1).</li> </ol> <p><b>Max svårighet 5,0</b></p>