
Krav vid nationella tävlingar

Trampolin och DMT

2026

Innehållsförteckning

1	Krav vid Svenska Mästerskap.....	3
2	Krav vid Svenska Cupen	4

1 Krav vid Svenska Mästerskap

Klass	Ålder
Senior-SM	16 år och äldre*
Junior-SM	15-17 år* Synkron och DMT 13-17 år*
Ungdoms-SM	13-15 år*

*Från och med/till och med det kalenderår vederbörande uppnår stipulerande ålder.

Gemensamt för alla klasser: I varje klass tävlar flickor och pojkar var för sig.

Gemensamt för trampolinklasser för juniorer och ungdomar:

Den första serien ska bestå av tio (10) olika övningar: För varje klass finns ett grundkrav på antal övningar med minst 270° voltrotation. Därutöver finns ett antal kravövningar som ska finnas med i serien. Kravövningarna kan inte uppnås genom att flera krav kombineras i en och samma övning, utan kraven måste utföras i separata övningar. Däremot kan kravövningarna användas för att uppnå grundkravet på antal 270°-voltrotationer.

Senior-SM Trampolin, Senior-SM synkron Trampolin samt Mix synkron Trampolin

I kvalomgången genomförs två valfria serier i enlighet med bedömningsreglemente trampolin §1.1 med följande tillägg:

1. Alla tio övningar ska ha minst 270° voltrotation
2. Serien ska innehålla en volt framåt eller bakåt med minst 720° voltrotation med eller utan skruv.

Om dessa krav inte uppfylls görs ett avdrag på svårighetsgraden med 2 poäng per missat krav och serie (i enlighet med §21.3 i Bedömningsreglementet).

Senior-SM DMT

I såväl kvalificerings- som finalomgången måste varje kombination ha en svårighetsgrad på minst 1,5 poäng. För regler kring övningsupprepningar se Bedömningsreglementet DMT §12.

Junior-SM Trampolin

Minst nio (9) övningar ska ha minst 270° voltrotation.
Kravövningar som ska ingå i den första serien:

1. en övning som landar på mage eller rygg och
2. en övning som startar från mage eller rygg (i kombination med krav 1) och
3. en dubbel volt framåt eller bakåt med eller utan skruv och
4. en övning med minst 270° voltrotation och minst 540° skruvrotation.

(denna serie uppfyller kraven för FIG B)

Junior-SM synkron Trampolin

Krav enligt junior eller ungdom individuell trampolin.

Junior-SM DMT

Minst en kombination i kvalet och en kombination i finalen uppnå minst 1,5 poäng i svårighetsgrad. För regler kring övningsupprepningar se Bedömningsreglementet DMT §12.

Ungdoms-SM Trampolin

Minst åtta (8) övningar ska ha minst 270° voltrotation.

Kravövningar som ska ingå i den första serien:

1. en övning som landar på mage och
2. en övning som landar på rygg och
3. en övning med 360° graders voltrotation och minst 360° graders skruvrotation.

2 Krav vid Svenska Cupen

Klass	Ålder	Klass	Ålder
Trampolin klass 1	15 år och äldre*	DMT klass 1	13 år och äldre*
Trampolin klass 2	13 år och äldre*	DMT klass 2	11 år och äldre*
Trampolin klass 3	11 år och äldre*	Synkron klass 1	15 år och äldre*
		Mix synkron klass 1	13 år och äldre*
		Synkron klass 2	13 år och äldre*

*Från och med/till och med det kalenderår vederbörande uppnår stipulerande ålder.

Gemensamt för alla klasser: I varje klass tävlar flickor och pojkar var för sig.

Gemensamt för trampolinklass 2 och 3 samt synkron klass 2:

Den första serien ska bestå av tio (10) olika övningar: För varje klass finns ett grundkrav på antal övningar med minst 270° voltrotation. Därutöver finns ett antal kravövningar som ska finnas med i serien. Kravövningarna kan inte uppnås genom att flera krav kombineras i en och samma övning, utan kraven måste utföras i separata övningar. Däremot kan kravövningarna användas för att uppnå grundkravet på antal 270°-voltrotationer.

Trampolin klass 1 (T1) synkron Trampolin klass 1 (S1) samt Mix synkron klass 1 (MS1)

I kvalomgången genomförs två valfria serier (enligt bedömningsreglemente trampolin §1.1) med följande tillägg:

1. Serien ska innehålla en volt framåt eller bakåt med minst 720° voltrotation med eller utan skruv.

Om dessa krav inte uppfylls görs ett avdrag på svårighetsgraden med 2 poäng per missat krav och serie (i enlighet med §21.3 i Bedömningsreglementet).

Trampolin klass 2 (T2)

Minst sju (7) övningar ska ha minst 270° voltrotation.

Kravövningar som ska ingå i den första serien:

1. pikerad volt bakåt (salto B) och
2. en övning med 270° voltrotation och 180° skruvrotation (halvvändning Flying) eller en övning med minst 540° voltrotation.

Trampolin klass 3 (T3)

Minst fem (5) övningar ska ha minst 270° voltrotation. Maximal tillgodoräknad svårighet är 7,0 poäng per serie.

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).

Synkron klass 2 (S2)

Minst sju (7) övningar ska ha minst 270° voltrotation.

DMT klass 1 (D1)

Alla övningar måste ha minst 360° voltrotation. För regler om tillåtelse av övningsuppreppningar se Bedömningsreglementet DMT §12.

DMT klass 2 (D2)

Minimikrav på svårighet 1,0

Maximal svårighetsgrad för en kombination 4,4 poäng. För regler om tillåtelse av övningsuppreppningar se Bedömningsreglementet DMT §12.