

SERIER/ÖVNINGAR FÖR REGIONSTÄVLINGAR TRAMPOLIN – ÅR 2020

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

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

Obligatoriska serier/krav:

TRAMPOLIN		
Klass 6 (S6) Obligatorisk serie	Klass 5 (S5) Obligatorisk serie	Klass 4 (S4) Övningskrav
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 Max svårighetsgrad på andra serien är 1,5	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 Max svårighetsgrad på andra serien på 2,5	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). Max svårighetsgrad på andra serien 4,5
Klass 8 (S8) Obligatorisk serie	Klass 7 (S7) Obligatorisk serie	
1. Sitt 2. Upp till stå 3. Gruppering 4. Grek 5. ½ vändning 6. Pik Valfri serie på 6 övningar, Ingen svårighet räknas	1. Mage 2. Upp till stå 3. Gruppering 4. Grek 5. Sitt 6. ½ v upp till stå 7. Pik 8. ½ piruett Valfri serie på 8 övningar, ingen svårighet räknas	
DMT Klass 3 (D3)	TRAMPOLIN Synkron Klass 2 (Synkron 2)	
2 kombinationer där varje kombination skall innehålla minst en övning med minst 360 graders voltrotation Max svårighet 1,4/kombination	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). Max svårighet 4,5	