

---

# Regler för regionstävlingar

## Trampolin och DMT

2026

# Innehållsförteckning

1	Regionstävlingar.....	3
2	Tävlingsklasser.....	3
2.1	Deltagande.....	3
2.2	Ålder.....	3
2.3	Klasser.....	3
2.4	Svenska Cupen.....	3
3	Bedömningsreglemente.....	3
3.1	Deltagande i klass.....	4
3.2	Serier.....	4
3.3	Svårighetsgrad.....	4
3.4	Obligatorisk serie.....	4
3.5	Upprepning av övning.....	4
4	Klädsel för gymnaster.....	4
5	Resultatredovisning.....	4
6	Domare.....	5
6.1	Anmäla domare.....	5
6.2	Låna domare.....	5
6.3	Utebliven domare.....	5
6.4	Domarlag.....	5
6.5	Domarnas klädsel.....	5
7	Bilaga.....	5

# 1 Regionstävlingar

Regiontävlingar arrangeras lokalt och/eller regionalt på initiativ av och genom föreningars och/eller regionernas försorg. I möjligaste mån ska regiontävlingar arrangeras med en jämn geografisk spridning. Det finns inget lägsta eller högsta antal regiontävlingar som får arrangeras under ett år och det behövs ej godkännande från Gymnastikförbundet för att arrangera en regiontävling. Däremot ska Gymnastikförbundets kansli och TrK informeras om datum och ort för arrangemanget i så god tid som möjligt.

## 2 Tävlingsklasser

Följande klasser bör ingå i en regionstävling;

- Individuell Trampolin - klass 4-5-6-7-8
- Dubbel Mini Trampolin (DMT) - klass 3
- Synkron Trampolin - klass 2

### 2.1 Deltagande

En gymnast får delta i maximalt en trampolinklass, en synkronklass och en DMT klass på en och samma tävling.

### 2.2 Ålder

I alla klasser gäller minimumålder 7 år och uppåt.

Åldersgränserna gäller från och med respektive till och med det kalenderår utövaren uppnår den angivna åldern.

### 2.3 Klasser

Flickor och pojkar tävlar i skilda klasser. Vid lågt deltagarantal kan arrangören besluta om att slå ihop klasserna, undantaget synkron som är en mixad klass.

### 2.4 Svenska Cupen

En gymnast som någon gång under ett år tillbaka tävlat i Svenska Cupen får inte ställa upp i regionstävlingar.

- **Undantag 1:** Man får ställa upp i en annan gren i regionstävling.
- **Undantag 2:** Om gymnast gått upp för tidigt i Svenska Cupen kan denne en (1) gång återgå till regionstävling.

## 3 Bedömningsreglemente

Nationellt Bedömningsreglemente Trampolin 2026, till dess att nya bedömningsreglementen för region utkommit, ska följas vid regionstävlingar med följande undantag och/eller förtydliganden:

## 3.1 Deltagande i klass

En gymnast får delta i maximalt en trampolinklass, en synkronklass och en DMT klass på en och samma tävling. För samtliga tävlingsklasser i trampolin finns fastställda obligatoriska serier/kombinationer eller krav, se Krav vid regionstävlingar 2026.

## 3.2 Serier

I individuell och synkron trampolin utför alla tävlande två serier (första och andra serien) och i DMT utför alla tävlande två kombinationer. Finaler genomförs ej.

## 3.3 Svårighetsgrad

Alla klasser har en maximal svårighetsgrad (förutom klass 7 och 8 i individuell trampolin som inte har någon svårighetsgrad), om den maximala svårighetsgraden överskrids får gymnasten tillgodoräkna sig den högsta tillåtna svårighetsgraden.

## 3.4 Obligatorisk serie

I klass 5-6-7-8 i trampolin är det fastställda obligatoriska serier i första serien samt begränsad svårighetsgrad i den andra serien. Om den obligatoriska serien inte följs räknas serien som avbruten, enligt § 16.1.10 i Bedömningsreglemente Trampolin 2026.

## 3.5 Upprepning av övning

Ingen övning får utföras mer än en gång på samma plats under de två kombinationerna, se vidare § 15.1 i Bedömningsreglemente DMT.

# 4 Klädsel för gymnaster

**Kvinnliga tävlande:** Gymnastikdräkt med eller utan ärm, vit fotbeklädnad och/eller trampolinskor. Cykelbyxor, tights och linne/t-shirt är också godkänd klädsel

**Manliga tävlande:** Gymnastiklinne (body) utan ärm, långa gymnastikbyxor och vita strumpor och/eller trampolinskor. Cykelbyxor, shorts och linne/t-shirt är också godkänd klädsel.

*För samtliga kläder gäller att de ska vara åtsittande.*

# 5 Resultatredovisning

Resultatredovisning samt tillhörande prisceremoni med pallplacering bör hållas i klasserna 6, 5, 4, DMT samt synkron.

Klass 8, 7 har ingen resultatredovisning men alla deltagare får medalj.

## 6 Domare

### 6.1 Anmäla domare

Förening som deltar i regiontävling ska anmäla domare enligt följande:

<b>1 tävlande</b>	Ingen domare behövs
<b>2-7 tävlande</b>	1 domare med minst regiondomarlicens
<b>8-14 tävlande</b>	2 domare med minst regiondomarlicens
<b>15 eller fler tävlande</b>	3 domare med mins regiondomarlicens

### 6.2 Låna domare

Det är tillåtet för en förening att "hyra" alternativt låna domare från en annan förening.

### 6.3 Utebliven domare

Föreningar som inte ställer domare till förfogande enligt § 6.1 kan nekas att starta med motsvarande antal gymnaster (enligt § 6.1), tävlingsarrangören avgör.

Arrangören har rätt att ta ut en administrationsavgift på max 500sek/domare som den anmälande föreningen inte anmäler/har med sig.

### 6.4 Domarlag

Domarlagets sammansättning bör vara:

<b>HD</b>	1st med förbundsdomarutbilning
<b>Stildomare</b>	2-6st med regiondomarutbildning
<b>Svårighet</b>	1-2st med regiondomarutbildning

### 6.5 Domarnas klädsel

Mörka byxor/kjol och ljus topp/tröja. Mörk kofta/cardigan får användas. Proper klädstil. Träningsoverall eller liknande är ej godkänt.

## 7 Bilaga

Krav vid Regionstävlingar Trampolin 2026.