

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 stipulerad ålder.

Gemensamt för alla trampolinklasser: I varje klass tävlar flickor och pojkar var för sig. 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 markeras med en asterisk (*) på startkortet. 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

Alla tio övningar ska ha minst 270° voltrotation. Svårighetsgrad räknas på fyra övningar i den första serien som markeras med en asterisk (*) på startkortet. Svårighetsgraden läggs till stilpoängen för att få totalpoängen för den första serien. Om någon av dessa fyra övningar upprepas i den andra serien räknas inte svårighetsgraden på dessa i andra serien.

Kravövning som ska ingå i den första serien:

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

(denna serie uppfyller kraven för FIG A)

Senior-SM synkron Trampolin

Alla tio övningar ska ha minst 270° voltrotation. Svårighetsgrad räknas på fyra övningar i den första serien som markeras med en asterisk (*) på startkortet. Svårighetsgraden läggs till stilpoängen för att få totalpoängen för den första serien. Om någon av dessa fyra övningar upprepas i den andra serien räknas inte svårighetsgraden på dessa i andra serien.

(denna serie uppfyller kraven för FIG A)

Senior-SM DMT

I såväl kvalificerings- som finalomgången måste varje kombination ha en svårighetsgrad på minst 1,5 poäng.

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.

Ungdoms-SM Trampolin

Minst sju (7) 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)
3. pikerad volt bakåt (salto B) och
4. helskruvad volt bak eller volt fram med 540° skruvrotation (Rudolf)

KRAV VID SVENSKA CUPEN

Klass	Ålder	Klass	Ålder
Trampolin Klass 1	15 år och äldre*	DMT Klass 1	12 år och äldre*
Trampolin Klass 2	12 år och äldre*	DMT Klass 2	10 år och äldre*
Trampolin Klass 3	10 år och äldre*	Synkron	12 år och äldre*

* från och med/till och med det kalenderår vederbörande uppnår stipulerad ålder.

Gemensamt för alla trampolinklasser: I varje klass tävlar flickor och pojkar var för sig. 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 markeras med en asterisk (*) på startkortet. 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)

Minst nio (9) övningar ska ha minst 270° voltrotation.

Svårighetsgrad räknas på fyra övningar i den första serien som markeras med en asterisk (*) på startkortet. Svårighetsgraden läggs till stilpoängen för att få totalpoängen för den första serien. Om någon av dessa fyra övningar upprepas i den andra serien räknas inte svårighetsgraden på dessa i andra serien.

Kravövningar som ska ingå i den första serien:

1. en övning framåt eller bakåt med minst 720° voltrotation

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 i denna klass är 6,5 poäng per serie.

Kravövningar som ska ingå i den första serien:

1. en övning med minst 360° voltrotation och minst 180° skruvrotation och
2. en övning med 270° voltrotation och 180° skruvrotation (halvvändning Flying) eller en övning med 450° voltrotation och 180° skruvrotation från rygg(Barany Ballout).

Synkron klass 1 (S1)

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

DMT klass 1 (D1)

Alla övningar måste ha minst 360° voltrotation.

DMT klass 2 (D2)

Alla övningar måste ha minst 360° voltrotation.

Dock har gymnasten rätt att, utan avdrag och med bibehållen svårighetsgrad, upprepa övningar enligt följande:

- i kvalificeringsomgången får en (1) övning upprepas
- i finalomgången får en (1) övning upprepas (dock inte samma övning som övningsupprepades i kvalificeringsomgången)

Maximal svårighetsgrad för en upprepad övning är 0,7 poäng.

Maximal svårighetsgrad för en kombination 3,0 poäng.

Förtydligande: Det är inte tillåtet att upprepa en övning i finalen som gymnasten utfört i kvalomgången

Det vill säga:

- det är tillåtet att exempelvis utföra Barany (A) + Helskruv i kombination 1 och Barany (A) + Salto (A) i kombination 2
- det är tillåtet att exempelvis utföra Barany (B) + Salto (B) i kombination 3 och Barany (B) + Salto (C) i kombination 4
- det är inte tillåtet att exempelvis utföra Barany (A) + Helskruv i kombination 1 och Barany (C) + Helskruv i kombination 3