



Inbjudan till **Torshoppet 2026**

Regiontävling i trampolin och DMT
Enligt Svenska Gymnastikförbundets normer

- Datum:** Lördagen 14 mars 2026
- Plats:** Stehagshallen, Bäcka-ledsvägen 22 i Stehag
Möjlighet till övernattnng finns i klubbhuset. Kontakta
Gunilla Nilsson för bokning och mer info.
gunillaskoghem@hotmail.com
- Tävlingsledare:** Gunilla Nilsson 076-1116 10 02
- Anmälan:** Ska vara FK Tor tillhanda senast 8 mars 2026.
Anmälan sker via tävlingskalendern på
svenskgymnastik.se
- Startavgift:** 130kr / deltagare i regionstävlingen.
Startavgift faktureras efter tävlingen.
- Licens:** Alla deltagare ska ha giltig Svenska Gymnastikförbundets
tävlingslicens.
- Priser:** Priser kommer att delas ut till 1:a, 2:a och 3:e
plats i klass 4, 5, 6, DMT och synkron. Medalj till
samtliga i klass 7 och 8.
- Klädsel:** Shorts/tights och t-shirt/linne (åtsittande) eller
ordinarie tävlingsdräkt samt vita sockor eller
vita trampolinskor.

Domare: 1-7 gymnaster = 1 domare, 8-14 gymnaster = 2 domare, 15 eller fler gymnaster = 3 domare.
Vi kommer att använda Sportech. Ta med egen Ipad till domarna. Hör av er om ni behöver låna Ipad.

Mat: Dryck, fika och enklare mat kommer att finnas till försäljning. Betalning sker kontant eller via swish.

Klasser: 5 klasser i individuell trampolin, 1 klass i synkron trampolin (mixad) och 1 klass i DMT.
Minimiålder i samtliga klasser är 7 år i år.
Flickor och pojkar tävlar i vars en klass utom i synkron klass 2 som är en mixad klass.

Åldersgräns för samtliga klasser är 7 år och gäller tävlande från region Syd, Sydost och väst. För deltagare från övriga regioner är åldersgränsen 10 år.

Varmt välkomna!

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:

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