

KRAV FÖR RIKSTÄVLINGAR - TRAMPOLIN

Den första serien ska bestå av tio (10) olika övningar. Varje kravövning ska markeras med en asterisk () på startkortet. Kraven kan inte uppnås genom att flera krav kombineras i en och samma övning, utan kraven måste utföras i separata övningar.*

INDIVIDUELLA SM samt ELITKLASSEN I SVENSKA CUPEN

Alla övningar ska ha minst 270° voltrotation. Kravövningar som ska ingå i den första serien:

1. en övning som landar på mage eller ryggoch
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 skruvoch
4. en dubbel volt framåt eller bakåt med minst 180° skruvrotationoch
5. en övning med minst 540° skruvrotation

JUNIOR-SM, SYNKRON-SM samt JUNIORKLASSEN I SVENSKA CUPEN

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

1. en övning som landar på mage eller ryggoch
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 skruvoch
4. en övning med minst 540° skruvrotation

SYNKRONKLASSEN I SVENSKA CUPEN

Minst 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 framåtövning med minst 360° voltrotation och minst 180° skruvrotationoch
3. två bakåtövningar med minst 360° voltrotation med eller utan skruv

UNGDOMS-SM samt UNGDOM I SVENSKA CUPEN

Minst 6 övningar ska ha minst 270° voltrotation. Övningar som ska ingå i den första serien:

1. 1/1 volt bakåt, sträcktoch
2. 1/1 volt bakåt, pikeradoch
3. 1/1 volt framåt med 1/2 skruv ("Barany"), fri stilartoch
4. 3/4 volt framåt ("Flying"), sträckt

UNGDOM YNGRE I SVENSKA CUPEN (obligatorisk serie)

1. 1/1 volt bakåt, grupperad, till sitt
2. 1/2 skruv till stå
3. Grenpikering
4. 1/1 volt bakåt, grupperad
5. Halvpiruett
6. Pikering
7. Ryggstuds
8. 1/2 skruv till stå
9. Gruppering
10. 1/1 volt fram, pikerad

KRAV FÖR RIKSTÄVLINGAR - DUBBELTRAMPETT

SM samt SVENSKA CUPENS ELITKLASS

- I såväl försöks- som finalomgången måste samtliga övningar ha minst 360° voltrotation

SVENSKA CUPENS UNGDOMSKLASS

- I försöksomgången får en (1) övning vara helt utan skruv- och voltrotation
- I finalomgången får en (1) övning vara helt utan skruv- och voltrotation

KRAV FÖR INTERNATIONELLA TÄVLINGAR - TRAMPOLIN

FIGs A-krav (vanligen seniortävlingar)

Den första serien ska bestå av tio (10) olika övningar som alla ska ha minst 270° voltrotation. Varje kravövning ska markeras med en asterisk (*) på startkortet. Kraven kan inte uppnås genom att flera krav kombineras i en och samma övning, utan kraven måste utföras i separata övningar. 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 dubbel volt framåt eller bakåt med minst 360° skruvrotation *och*
5. en övning med minst 540° skruvrotation

FIGs B-krav (vanligen juniortävlingar)

Den första serien ska bestå av tio (10) olika övningar varav minst nio (9) ska ha minst 270° voltrotation. Varje kravövning ska markeras med en asterisk (*) på startkortet. Kraven kan inte uppnås genom att flera krav kombineras i en och samma övning, utan kraven måste utföras i separata övningar. 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 540° skruvrotation