Trampolin och DMT

Redskapsreglemente



2026

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

Innehållsförteckning

1 Allmänt 3

2 Krav för tävlingsredskap 3

3 Val av redskap 3

4 Specifika redskapskrav vid nationella tävlingar 3

4.1 Antal trampoliner 3

4.2 Synkron 3

4.3 Nedslagsställningar och -bäddar 4

4.4 DMT 4

4.5 Inskjutningsmattor 5

4.6 Golvmattor DMT/Synkron/Trampolin 5

4.7 Reservdelar 5

1 Allmänt

Detta redskapsreglemente beskriver de redskap som används vid nationella tävlingar arrangerade av förening inom Svenska Gymnastikförbundet i trampolin och DMT.

Avvikelser från redskapsreglementet enligt nedan ska tillfrågas och godkännas av TrK innan PM går ut, dvs. senast 4 veckor innan tävling.

2 Krav för tävlingsredskap

Redskap som används ska vara likvärdiga och rekommenderas att uppfylla FIG:s krav på mått och toleranser (se FIG Apparatus Norms laddas hem via https://www.gymnastics.sport/site/rules/#9).

Vid eventuella oklarheter kring tilltänkta redskap, rådgör med Gymnastikförbundets representant för aktuell tävling. Vissa undantag på redskap kan vara godkända beroende på nivå på tävlingen som arrangeras.

3 Val av redskap

Arrangören beslutar vilket märke och modell på de redskap som används.

Samtliga redskap som ska användas på Gymnastikförbundets nationella tävlingar ska rådgöras och godkännas av Gymnastikförbundets representant före aktuell tävling. Arrangören av en nationell tävling ska i största möjliga mån endast välja redskap som är godkända av FIG (se länk i stycke 2). Om det inte är möjligt ska de högre klasserna planeras i tidsschemat på de redskap som är i bäst skick.

Genom att skicka in sin anmälan till en tävling anses en förening ha godkänt valet av redskap.

4 Specifika redskapskrav vid nationella tävlingar

4.1 Antal trampoliner

Vid Gymnastikförbundets nationella tävlingar bör 2-4 trampoliner, likvärdiga parvis, samt en (1) DMT tillhandahållas av arrangören. Om man planerar att använda 2 trampoliner ska tidsschemat anpassas efter antal redskap. Om man planerar att ha en tävling med 2 trampoliner av bättre kvalité och 2 av något sämre, ska de högre klasserna planeras i tidschemat på de med bättre kvalité.

4.2 Synkron

I synkron disciplin ska två likvärdiga trampoliner stå parallellt med varandra. Avståndet mellan dem, mätt från de yttre kanterna av ramarna ska vara 200 cm.

4.3 Nedslagsställningar och -bäddar

Nedslagsställningar ska vara placerade vid trampolinens båda kortsidor.

Nedslagsställningens ram ska vara ordentligt fastsatt i trampolinen och ska vara så konstruerad att den i sig är stötdämpande.

Nedslagsställningens yta ska täckas av en stötdämpande matta (nedslagsbädd) som ska ligga stadigt utan risk att kana av från nedslagsställningen.

Nedslagsställningarna ska vara så konstruerade att de inte viks ihop eller på annat sätt kollapsar när utövaren landar på dem. Nedslagsbädden som täcker nedslagsställningen ska sträcka sig till dukens kant (dvs täcka fjädrarna) och ha följande mått

- Längd 300 cm +/-2,5 cm
- Bredd 240 cm +/-2,5 cm
- Tjocklek vid dukänden 7,5 cm +/- 0,5 cm
- Tjocklek vid bortre änden 20 cm +/-2,0 cm

4.4 DMT

4.4.1 Landningsområde

En stötdämpande matta som tillåter stabila landningar på fötter, ska placeras bakom DMT:n. Om två eller flera mattor läggs efter varandra för att bilda landningsområde:

- ska de vara lika tjocka och ha samma mjukhet
- ska de vara ordentligt hopsatta så att de inte glider isär
- ska hela landningsområdet täckas av ett enda överdrag

Landningsområdets mått:

- Längd 600 cm +/-1,0 cm
- Bredd 300 cm +/-1,0 cm
- Tjocklek 30 cm +/-1,0 cm

4.4.2 Landningszon

En yttre landningszon ska markeras på DMT:ns landningsområde. Det kan göras antingen genom att färga hela landningszonen i en färg som skiljer sig markant från färgen på resten av landningsområdet eller genom att dra 50 mm breda linjer som skiljer sig markant från färgen på resten av landningsområdet. Ytterkanten på linjerna markerar landningszonen.

Yttre landningszonens mått:

- Längd 400 cm +/-1,0 cm
- Bredd 200 cm +/-1,0 cm

En inre landningszon skall också markeras, 70 cm från kanten närmast DMT:n i den yttre landningszonen.

Inre landningszonens mått:

- Längd 250 cm +/-1,0 cm
- Bredd 100 cm +/-1,0 cm

4.4.3 Ansatsmatta

En ansatsmatta ska användas för ansatsen i DMT. Om två eller flera ansatsmattor läggs efter varandra får skarven inte utgöra något hinder för gymnasten. En tunn antihalkmatta ska placeras vid slutet av ansatsmattan om den tenderar att glida alternativt att ansatsmattan fästs i DMT:n.

Ansatsmattans mått:

- Längd 2000 cm +250 cm
- Bredd 100 cm
- Tjocklek 2,5 cm +/- 0,5 cm

4.5 Inskjutningsmattor

Minst en inskjutningsmatta per redskap ska finnas tillgängliga under all träning och tävling. Inskjutningsmattan ska bestå av ett medelhårt skummaterial täckt av ett överdrag som glider lätt. Inskjutningsmattan ska vara försedd med handtag på en långsida och ha följande mått:

- Längd 150-200 cm
- Bredd 100-150 cm
- Tjocklek 10-15 cm

4.6 Golvmattor DMT/Synkron/Trampolin

Gymnastikmattor ska täcka golvet på trampolinens långsidor, dessa mattor ska vara 20 cm tjocka och 200 cm breda. Gymnastikmattor eller tjockmattor ska täcka golvet bakom nedslagsbäddarna på trampolinens kortsidor. Gymnastikmattor skall täcka golvet på DMT:ns långsidor samt täcka golvet med 10-20 cm tjocka och 100-200 cm breda på landningsbäddens långsidor. En tjockmatta ska läggas bakom nedslagsområdet.

4.7 Reservdelar

Extra fjädrar och andra nödvändiga reservdelar ska finnas tillgängliga till tävlings och träningsredskap.