

# Trampolin

## Gymnastik



Trampolinsporten består egentligen av tre olika grenar, *individuell trampolin*, *synkron trampolin* och *dubbeltrampett* (DMT). De olika grenarna ställer olika krav och det är ovanligt att en och samma gymnast utövar alla tre.

### FRÅN CIRKUS TILL OS!

Den första tävlingen hölls 1946 i Dallas, Texas. Innan dess hade dock redskapet använts i många årtionden av amerikanska gymnaster och simhoppare för att öva in avancerade volter, och innan dess fanns föregångare till trampoliner på cirkusar runt om i världen. 1964 arrangerades det första VM:et i London, 5 år senare gick det första EM:et, 1992 startade den första världscupserien och i Sydney 2000 gjorde trampolin debut som olympisk gren!

Till Sverige kom de första trampolinerna, eller *studsmattorna* som man sa då i mitten av 50-talet. Men det dröjde till början av 80-talet innan svensk trampolinsport började växa och utvecklas ordentligt. Då startades det första riktiga landslaget, tävlingsverksamheten kom igång på riktigt och RF gav klartecken för det första officiella SM:et (inofficiella SM hade dock arrangerats så tidigt som 1969).

Dubbeltrampetten introducerades i Sverige i början av 80-talet och

grenen fick SM-status 1991, samtidigt med synkron.

### TÄVLINGSFORMER

I alla tre grenar gäller det för gymnasten att utföra så **stilrena**, **höga**, **kontrollerade** och **svåra** övningar som möjligt. Detta ställer höga krav på styrka, smidighet och koordination.

### Trampolin

En tävling består av tre serier, en obligatorisk och en valfri i *försöksomgången* och en valfri i *finalomgången*. Varje **serie** består av 10 olika övningar (hopp) som måste utföras efter varandra. Världseliten utför otroligt komplexa övningar i sina tävlingsserier. I stort sett alla EM- och VM-deltagare har minst en trippelvolt med skruv och vissa använder sig av ända upp till fem trippla! Men minst lika imponerande är avancerade "skruvövningar" som bjuds, ofta ser man serier som innehåller dubbelvolter med både trippel och quadrupel skruv.

### Synkron

I synkron utför två gymnaster exakt samma övningar på varsin trampolin samtidigt som möjligt. Trampolinerna står 2 meter isär, men under seriens gång är det omöjligt för en gymnast att se vad hans partner gör. Istället sänker respektive höjer de sin hopp höjd beroende på vad de *hör*.

Synkron är en mycket spektakulär gren och ofta mycket uppskattad på tävlingar och uppvisningar där publiken inte är så tekniskt insatta. Enligt många är en riktigt bra synkronserie mer imponerande än en "individuell serie" även om synkronserierna så gott som alltid är mer svåriga.

### Dubbeltrampett (DMT)

DMT har stora likheter med "vanlig" trampetthoppning. Gymnasten **springer** fram till redskapet och **landar** i en landningsmatta. Den stora skillnaden är förstås att gymnas-

ten utför två övningar istället för en. Det vanligaste är att gymnasten gör en övning upp på redskapet och där efter en övning ned i mattan.

På absoluta världsnivå har utvecklingen gått snabbt de senaste åren. Trippla volter, även pikerade, blir allt vanligare och flera gymnaster har utfört två trippelvolter i rad.

DMT skiljer sig en hel del från trampolin, bland annat ställs högre krav på snabbhet och explosivitet, men volt- och skruvteknikerna är i stort sett identiska. Tack vare grenens explosiva och fartfyllda karaktär är det ett mycket uppskattat inslag på trampolintävlingar.

### BEDÖMNING

I alla tre grenar bedöms gymnasternas utförande (stil, höjdhållning, kontroll) och svårighetsgrad. Beträffande *utförandet* så är varje övning "värd" 1,0, och domarna gör sina avdrag för felaktigheter i utförandet i 1/10 poäng. *Svårighetsgraden* beräknas efter ett matematiskt system där grundreglerna är att varje hel volt ger 0,5 poäng och varje halv skruv ger 0,1 poäng. Övningar som utförs i pikerad och sträckt stilart ger högre svårighetsgrad än grupperade övningar. I synkron bedöms även *synkroniteten*, där är maxpoängen 10,0 per domare.

### FRAMSTÅENDE SVENSKAR

Sedan 1980 har svenskar deltagit i alla EM och VM. Trots en ganska kort "startsträcka" har vi börjat hävda oss internationellt, främst genom **Martin von Stedingk**, trea på World Games, tvåfaldig EM-finalist, flerfaldig World Cup-medaljör och förstereserv inför OS i Sydney. Men även andra svenska trampolingymnaster har lyckats, bland andra **Nils Melkerud** (EM-brons i synkron och 8:a på DMT-VM), **Ulf Andersson** (EM-etta och VM-5:a i DMT), **Magnus Innala** (EM-silver i DMT) och **Eleonor Östergren** (13:e på VM 1986).