



Varmt välkomna till

VikingaCupen 2026

Tävlingen för alla

Tävlingshall: Vikingahallen, Bodalsvägen 47, 181 36 Lidingö

Anmälan & information: gtvikingarna.se/vc

Kontakt: vikingacupen@gtvikingarna.se

9-10 maj Femman och Sexan

14-17 maj Sjuan

6-7 juni Åttan och Nian

PM 1

Tävlingsdatum & klasser.....	3
Anmälan & avgift.....	3
Bedömning	4
Grendeltagande.....	4
Dispenser	4
Licens	4
Prisutdelning.....	4
Domaranmälan	5
PM2	5
Bilaga 1. Tävlingsbestämmelser	6
Nian	6
Åttan	6
Sjuan – 8 år och äldre	7
Sjuan – 10 år och äldre	7
Sexan	8
Femman	8

Tävlingsdatum & klasser

9 - 10 maj (Sista anmälningssdag 31 mars)

- Femman – Nivå 5 – från 10 år, öppen klass
- Sexan – Nivå 6 – från 10 år, öppen klass

14 - 17 maj (Sista anmälningssdag 11 april)

- Sjuan – Nivå 7 – från 10 år, öppen klass
- Sjuan – Nivå 7 – från 8 år, öppen klass

I Sjuan från 8 år och från 10 år är prisutdelningen olika. I Sjuan från 8 år får alla en guldmedalj. I Sjuan från 10 år ges medalj till 1:an, 2:an och 3:an i varje gren (enligt [Gymnastikförbundets rekommendationer kring resultat och ceremonier](#)).

6 - 7 juni (Sista anmälningssdag 1 maj)

- Åttan – Nivå 8 – från 7 år, öppen klass
- Nian- Nivå 9 – från 7 år, öppen klass

Anmälan & avgift

För att laget ska vara anmält krävs:

- Anmälan via www.gtvikingarna.se
- Anmälan av domare via www.gtvikingarna.se

Sista anmälningssdag: se ovan.

Anmälningsavgift: 650 kr per lag och gren. Efter sista anmälningssdag mailas en faktura med anmälningsavgiften. Avanmälan innan sista anmälningssdag är kostnadsfri. Vid avanmälan efter sista anmälningssdag återbetalas ingen avgift.

Bedömning

Femman: [Nationellt Bedömningsreglemente Trupp version 3.0](#)

Sexan, Sjuan, Åttan och Nian: [Bedömningsreglemente nivå 6-9](#)

Se [Bilaga 1. Tävlingsbestämmelser](#) längre ner i detta dokument för regler för respektive klass.

Grendeltagande

Fristående, matta/tumbling och hopp/trampett. Varje gren är en egen tävling och man behöver inte delta i alla grenar. Olika gymnaster kan ingå i lagen i de olika grenarna och man kan ha flera lag i några grenar. Ingen totalsegrare utses.

Gymnaster kan delta i olika klasser i olika grenar (t.ex. Femman i tumbling och Sexan i trampett), men varje gymnast kan endast delta i en klass per gren (dvs. man kan inte delta i både Femman och Sexan i fristående).

Dispenser

Varje lag kan utnyttja max 2 dispenser i varje grentävling.

Till exempel:

- man kan t.ex. i klass Femman ha två gymnaster som är 9 år.
- man kan t. ex ha en gymnast som lånas in till en annan klass.

Licens

Alla deltagande gymnaster skall ha tävlingslicens vilket intygas av ledare via anmälan till tävlingen. Ledare ska ha licenser i enlighet med Svenska Gymnastikförbundets riktlinjer.

Prisutdelning

VikingaCupens alla klasser följer [Gymnastikförbundets rekommendationer kring resultat och ceremonier](#). Se [Bilaga 1. Tävlingsbestämmelser](#) för detaljerad information vad som gäller för respektive klass.

Domaranmälan

Femman:

Varje anmält lag (oavsett antal grenar som man deltar i) måste anmäla **en domare, minst steg 2-utbildad**. GT Vikingarna utbetalar ett arvode på 400 kr per tävlingsklass till domare utbildade på steg 2-4. Lag som inte anmäler någon utbildad domare måste erlägga en domaravgift på 2000 kr.

Sexan, Sjuan, Åttan och Nian:

Varje anmält lag (oavsett antal grenar som man deltar i) måste anmäla **en domare, minst steg 1-utbildad**. GT Vikingarna utbetalar ett arvode på 400 kr per tävlingsklass till domare utbildade på steg 2-4 och 200 kr till domare utbildade på steg 1. Lag som inte anmäler domare måste erlägga en domaravgift på 1000 kr.

Laget ska ha anmält domare senast sista anmälningsdag via gtvikingarna.se.

PM2

Mailas ut *senast* två veckor innan tävlingsdag. Tidsschemat kommer i PM2.

Vid många anmälningar kommer klasserna att delas upp med avseende på ålder och antal träningstimmar per vecka.

Bilaga 1. Tävlingsbestämmelser

Nian

Klass	Öppen klass
Bedömning	Enligt Bedömningsreglemente nivå 6-9 version januari 2024 .
Ålder	7 år och äldre (födda 2019 och tidigare).
Antal gymnaster	6-25 gymnaster per lag.
Regler	Enligt Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för Nian .
Redskap Matta	• Mattvåd • Station – Handstående fall
Redskap Hopp	• Trampett till semi-landning (landningsbädd i MD-grop) • Förhöjd ansats med ansatsklossar 8 m (valfri att använda) • Satsbräda (till mattberg) • Hoppbord och plint • Station – Mattberg, 3 eller 4 tjockmattor i höjd (med trampett) • Station – Mattberg, 2 tjockmattor i höjd (med satsbräda)
Resultatredovisning	Ledarna delges skriftlig feedback från domarna, ej poäng. Ingen resultatredovisning sker i hallen, på prisutdelning eller på internet (enligt Gymnastikförbundets Rekommendationer kring resultat och ceremonier).
Prisutdelning	Alla får en guldmedalj. Ingen rangordning av lagen görs på tävlingen (enligt Gymnastikförbundets Rekommendationer kring resultat och ceremonier).

Åttan

Klass	Öppen klass
Bedömning	Enligt Bedömningsreglemente nivå 6-9 version januari 2024 .
Ålder	7 år och äldre (födda 2019 och tidigare).
Antal gymnaster	6-25 gymnaster per lag.
Regler	Enligt Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för Åttan . Tillägg: Laget kan stegra från station till färdig övning i samma varv, dock inte på likavarv.
Redskap Matta	• Mattvåd eller luftgolv till semi-landning (landningsbädd i MD-grop) • Station – Handstående fall • Station - Uppställning från höjd, 30 cm
Redskap Hopp	• Trampett till semi-landning (landningsbädd i MD-grop) • Förhöjd ansats med ansatsklossar 8 m (valfri att använda) • Hoppbord och plint • Station – Mattberg, 3 eller 4 tjockmattor i höjd (med trampett)
Resultatredovisning	En fullständig resultatlista mailas ut till ansvarig ledare efter tävlingens slut. Ledarna delges skriftlig feedback från domarna. Ingen resultatåtergivning sker under tävlingens gång eller på internet (enligt Gymnastikförbundets Rekommendationer kring resultat och ceremonier).
Prisutdelning	Alla får en guldmedalj. Ingen rangordning av lagen görs på tävlingen (enligt Gymnastikförbundets Rekommendationer kring resultat och ceremonier).

Sjuan – 8 år och äldre

Klass	Öppen klass
Bedömning	Enligt Bedömningsreglemente nivå 6-9 version januari 2024 .
Ålder	8 år och äldre (födda 2018 och tidigare).
Antal gymnaster	6-25 gymnaster per lag.
Regler	Enligt Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för Sjuan . Tillägg: Laget kan stegra från station till färdig övning i samma varv, dock inte på likavarv.
Redskap Matta	• Mattvåd eller Luftgolv till semi-landning (landningsbädd i MD-grop) • Station - Uppställning från höjd, 30 cm
Redskap Hopp	• Trampett till semi-landning (landningsbädd i MD-grop) • Förhöjd ansats med ansatsklossar 8 m (valfri att använda) • Hoppbord och plint • Station – Mattberg, 4 tjockmattor i höjd (med trampett)
Resultatredovisning	En fullständig resultatlista mailas ut till ansvarig ledare efter tävlingens slut. Ledarna delges skriftlig feedback från domarna. Ingen resultatåtergivning sker under tävlingens gång eller på internet (enligt Gymnastikförbundets Rekommendationer kring resultat och ceremonier).
Prisutdelning	Alla får en guldmedalj. Ingen rangordning av lagen görs på tävlingen (enligt Gymnastikförbundets Rekommendationer kring resultat och ceremonier).

Sjuan – 10 år och äldre

Klass	Öppen klass
Bedömning	Enligt Bedömningsreglemente nivå 6-9 version januari 2024 .
Ålder	10 år och äldre (födda 2016 och tidigare).
Antal gymnaster	6-20 gymnaster per varv.
Regler	Enligt Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för Sjuan . Tillägg: Laget kan stegra från station till färdig övning i samma varv, dock inte på likavarv.
Redskap Matta	• Mattvåd och luftgolv till semi-landning (landningsbädd i MD-grop) • Station - Uppställning från höjd, 30 cm
Redskap Hopp	• Trampett till semi-landning (landningsbädd i MD-grop) • Förhöjd ansats med ansatsklossar 8 m (valfri att använda) • Hoppbord och plint • Station – Mattberg, 4 tjockmattor i höjd (med trampett)
Resultatredovisning	En fullständig resultatlista mailas ut till ansvarig ledare efter tävlingens slut. Ledarna delges skriftlig feedback från domarna. Ingen resultatåtergivning sker under tävlingens gång eller på internet (enligt Gymnastikförbundets Rekommendationer kring resultat och ceremonier).
Prisutdelning	En 1:a, 2:a och 3:a utses i varje gren och tilldelas medalj (enligt Gymnastikförbundets Rekommendationer kring resultat och ceremonier).

Sexan

Klass	Öppen klass
Bedömning	Enligt Bedömningsreglemente nivå 6-9 version januari 2024 .
Ålder	10 år och äldre (födda 2016 och tidigare).
Antal gymnaster	6-20 gymnaster per varv.
Regler	Enligt Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för Sexan .
Redskap	• Tumbling till semi-landning (landningsbädd i MD-grop) • Trampett till semi-landning (landningsbädd i MD-grop) • Hoppredskap
Resultatredovisning	En fullständig resultatlista mailas ut till ansvarig ledare efter tävlingens slut. Ledarna delges skriftlig feedback från domarna. Ingen resultatåtergivning sker under tävlingens gång eller på internet (enligt Gymnastikförbundets Rekommendationer kring resultat och ceremonier).
Prisutdelning	En 1:a, 2:a och 3:a utses i varje gren och tilldelas medalj (enligt Gymnastikförbundets Rekommendationer kring resultat och ceremonier).

Femman

Klass	Öppen klass
Bedömning	Enligt Nationellt Bedömningsreglemente Trupp version 3.0 .
Ålder	10 år och äldre (födda 2016 och tidigare).
Antal gymnaster	6-20 gymnaster per varv.
Regler	Enligt Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för Riksfemman .
Redskap	• Tumbling till semi-landning (landningsbädd i MD-grop) • Trampett semi-landning (landningsbädd i MD-grop) • Hoppredskap
Resultatredovisning	En fullständig resultatlista mailas ut till ansvarig ledare efter tävlingens slut. Ledarna delges skriftlig feedback från domarna. Ingen resultatåtergivning sker under tävlingens gång eller på internet (enligt Gymnastikförbundets Rekommendationer kring resultat och ceremonier).
Prisutdelning	En 1:a, 2:a och 3:a utses i varje gren och tilldelas medalj (enligt Gymnastikförbundets Rekommendationer kring resultat och ceremonier).