

Inbjudan till BG-bucklan CoP 2026

Ungdom, Junior & Senior

När: Söndagen den 19 april 2026

Var: Enskedehallen ([karta](#))

Varmt välkomna



BG-bucklan

Brommagymnasterna bjuder in till BG Bucklan CoP, en tävling till semilandning i Enskedehallen samt digital friståendetävling.

Tävlingens syfte

Tävlingen ger lag möjlighet att:

- Testa sina varv i en tävlingslik miljö
- Få dedikerad domarfeedback direkt på sina tävlingsvarv
- Få tillgång till videomaterial från tävlingen i efterhand för egen analys

- Valmöjligheten att tävla på luftgolv
- Få sitt fristående bedömt

BG Bucklan CoP är ett utvecklingsinriktat tävlingstillfälle i Enskedehallen med fokus på att ge lag möjlighet att testa sina tävlingsvarv under realistiska förhållanden. Tävlingen genomförs till semilandning vilket gör den idealisk som förberedelse inför vårens större tävlingar. Utöver redskapstävlingen erbjuds även digital friståendetävling där lagen får sitt fristående bedömt och testat innan de stora riks- och SM-tävlingarna.

Tävlingen är uppdelad i två klasser för att skapa en tydlig struktur och ge lagen optimala förutsättningar utifrån ålder och nivå.

Tävlingens upplägg

BG Bucklan CoP är utformad för att stötta både lag och tränare i det tekniska och taktiska arbetet inför tävlingssäsongen. Syftet är att skapa en tävling där utveckling och lärande står i centrum.

Lagen får möjlighet att:

- Köra sina varv i en tävlingslik miljö med full setup, speaker och publik
- Få dedikerad domarfeedback efter tävlingen med fokus på tydliga förbättringspunkter och styrkor
- Ta del av videomaterial i efterhand via en gemensam Google Drive, vilket gör det möjligt för tränare och gymnaster att analysera prestationerna vidare efter tävlingsdagen
- Luftgolvsmöjlighet finns på tävlingen för att ge gymnaster ytterligare en möjlighet att tävla på nya övningar.

Mervärde för lag och tränare

BG Bucklan CoP är mer än en tävling, det är ett utvecklingstillfälle. Vi strävar efter en positiv och lärorik miljö där alla lag lämnar hallen med konkreta insikter, värdefull feedback och ökad trygghet i sina varv. Fokus ligger på att hjälpa gymnaster att ta nästa steg i sin utveckling och att ge tränare kvalitativt underlag inför kommande tävlingar.

Anmälan

Öppnar 2025-12-19

Stänger 2026-02-28

[Länk för anmälan](#)

[Länk för domaranmälan](#)

Anmälningsavgiften är 700 kr/lag och gren. När ni anmält ert lag kommer Brommagymnasterna att skicka ut en faktura med anmälningsavgiften.

Anmälan är bindande.

Domare

Varje förening måste anmäla 1 utbildad domare utbildad i CoP senast den 28 februari 2026 (domaren dömer heldag = föreningen behöver anmäla 1 domare, domare dömer halvdag = föreningen behöver anmäla 2 domare).

Förening som inte anmäler utbildad domare måste erlägga en domaravgift på 2000 kr.

Domare ersätts med arvode på 450kr/klass.

Tävlingsbestämmelser & Bedömning

Varje gren är en egen tävling. Olika gymnaster kan ingå i lagen i de olika grenarna och man kan ha flera lag i varje gren.

Ålder & kön	Ungdom 13-15 år, junior 15-18 år, senior 17+ år Dam, herr & mixed tävlar i samma klass
Antal gymnaster	6–20 gymnaster per varv
Fristående - Digitalt	Tävling på friståendevåder Bedömning enligt Svenska CoP 2025-2028 med C, D och E-poäng Inskicksdatum senast 12/4
Tumbling, trampett & luftgolv	Tävling i MD-grop med landningsbädd "semilandning" Bedömning enligt Svenska CoP 2025-2028 Övningskrav enligt USM/JSM/SM I samband med PM2 ska val av redskap göras: tumbling eller luftgolv. Laget får endast tävla på ett av redskapen och det är inte tillåtet att blanda tumbling och luftgolv.
Bedömningsunderlag	6 st bedömningsunderlag/gren/lag skrivs ut och lämnas in

Bedömning

C - Komposition: Bedöms på 6 sista gymnasterna

D - Svårighet: Bedöms på 6 sista gymnaster

E - Utförande: Bedöms på alla gymnaster och delas med antal utövare per varv.

- Bonus i utförande (E) +0,3 ges om alla tre varv på redskapet utförs utan fall.

Tidtagning

Ingen maxtid gäller för tumbling, trampett & airtrack.

Uppvärmning & Tävling

Uppvärmning schemaläggs och kan endast genomföras i tävlingshallen. Vi kan inte boka den hall som vanligtvis används för uppvärmning.

Deltagare kommer att ha en särskild sektion i arenan där de kan vänta/titta osv. under tävlingen, på grund av bristen på uppvärmningsutrymme.

Prisutdelning

För att effektivisera tävlingsdagen och säkerställa ett väl fungerande tidsschema genomförs ingen prisutdelning på plats.

Tävlingens fokus ligger på genomförande, bedömning och möjlighet till återkoppling från domarna. Resultat presenteras löpande under tävlingens gång.

Vinnande lag kommer att publiceras i efterhand via arrangörens officiella kanaler.

Digitalt tränarmöte

Digitalt tränarmöte genomförs 13/4

Länk distribueras inför mötet.

Redskapsuppställningar

- Tumbling
 - Tumblinggolv, LEG
 - MD-grop med landningsbädd
 - 16 meter ansatsbana till tumbling
 - Toppmatta (valfri)
- Trampett
 - Bord Tarpan
 - Dorado 36, Dorado 32, MD 36
 - MD-grop med landningsbädd o Toppmatta (valfri)
- Airtrack 15 meter
 - 8st LEG ansatsklossar till luftgolv

Licens

Alla deltagande gymnaster skall ha tävlingslicens. Ledare ska ha licenser i enlighet med Svenska Gymnastikförbundets riktlinjer.

Frågor

För frågor eller mer information, maila till bgbucklan@brommagymnasterna.se

PM2

Skickas ut senast två veckor innan tävlingen.