



Mälarögymnasterna välkomnar er till Ö-cupen 2026!

18 - 19 april

Nian, Åttan lätt, Sjuan, Sexan, Femman, Fyran, Trean

1 - 2 - 3 maj

Åttan lätt, Åttan medel, Sjuan, Sexan, Femman,
Sjuan pojkar, Sexan pojkar, Vuxenklass

Kontakt

ocupen@malaromoves.se

Tävlingshall

Tävlingen äger rum på Ekerö i Mälaröhallen på Björkuddsvägen 100.
En modern hall med stor golvyta, läktare och bra gymnastikredskap.

Nivåer och Redskap:

18 april nivåer och redskap

(Nivå 9 kan komma att hamna på antingen 18 eller 19 april)

Nivå	Fristående	Matta	Hopp
Nian	På golvet	Mattvåd, Stationer	Satsbräda, Trampett - Leg 28, Dorado 32 & 36
Åttan lätt	På golvet	Mattvåd, Stationer, Luftgolv	Trampett - Leg 28, Dorado 32 & 36, 2 vardera
Sjuan	På golvet	Mattvåd, Stationer, Luftgolv	Trampett - Leg 28, Dorado 32 & 36, 2 vardera

19 april nivåer och redskap

(Nivå 9 kan komma att hamna på antingen 18 eller 19 april)

Nivå	Fristående	Matta	Hopp
Nian	Fristående våder/golvet	Mattvåd, Stationer	Satsbräda, Trampett - Leg 28, Dorado 32
Sexan	Fristående våder	Tumblinggolv	Trampett - Leg 28, Dorado 32 & 36, 2 vardera
Femman	Fristående våder	Tumblinggolv	Trampett - Leg 28, Dorado 32 & 36, 2 vardera
Fyran	Fristående våder	Tumblinggolv	Trampett - Leg 28, Dorado 32 & 36, 2 vardera
Trean	Fristående våder	Tumblinggolv	Trampett - Leg 28, Dorado 32 & 36, 2 vardera

1 maj nivåer och redskap

Nivå	Fristående	Matta	Hopp
Sexan	På golvet	Luftgolv, Tumblinggolv	Trampett - Leg 28, Dorado 32 & 36, 2 vardera
Femman	På golvet	Luftgolv, Tumblinggolv	Trampett - Leg 28, Dorado 32 & 36, 2 vardera
Sjuan pojkar	På golvet	Luftgolv, Tumbling & Stationer	Trampett - Leg 28, Dorado 32 & 36, 2 vardera
Sexan pojkar	På golvet	Luftgolv, Tumblinggolv	Trampett - Leg 28, Dorado 32 & 36, 2 vardera
Vuxenklass	På golvet	Luftgolv, Tumbling & Stationer	Trampett - Leg 28, Dorado 32 & 36, 2 vardera

2 - 3 maj nivåer och redskap

Nivå	Fristående	Matta	Hopp
Åttan lätt	På golvet	Mattvåd, Stationer, Luftgolv	Trampett - Leg 28, Dorado 32 & 36, 2 vardera
Åttan medel	På golvet	Mattvåd, Stationer, Luftgolv	Trampett - Leg 28, Dorado 32 & 36, 2 vardera
Sjuan	På golvet	Mattvåd, Stationer, Luftgolv	Trampett - Leg 28, Dorado 32 & 36, 2 vardera

Gymnastikens redskapsreglementen hittar du här:

[Redskapsreglemente nivå 6-9](#)

[Redskapsreglemente nivå 3-5](#)

Bedömning

I samtliga klasser följer vi de senaste regionala tävlingsbestämmelserna och bedömningsreglementen för respektive nivå.

[Nivå 6-9](#)

[Nivå 3-5](#)

Dessa hittar du på www.gymnastik.se samt på www.malaromoves.se

Ö-cupen tillåter trupper på **25 gymnaster** på samtliga nivåer.

Undantag vi gör från bedömningsreglemente Fristående

Om man tävlar med två tävlingsstarter i fristående, så räknas det bästa resultatet.

På nivå Nian, Åttan lätt, Åttan medel och Sjuan går det även att tävla med två friståenden samtidigt.

Då bedöms det friståendet som är till vänster (sett framifrån).

På Nian kan man tävla med en uppvärmningsdans, och vi ser gärna att man på nian tävlar med alla sina gymnaster i ett stort härligt lag!

Undantag vi gör från bedömningsreglemente Matta

På Sjuan, Sjuan pojkar och Vuxenklassen är det tillåtet att på samma varv låta de första gymnasterna köra handvolt från station och de sista gymnasterna handvolt på luftgolv, och på det viset uppfylla övningskravet för handvolt. Det kan dock inte räknas som likavarv.

Vuxenklass

Skriv i anmälan vilken nivå ni vill tävla på. Allt är tillåtet!

Ålder och prisutdelning

Nian	7 år och äldre	Alla lag får deltagarmedalj
Åttan lätt	7 år och äldre	Alla lag får deltagarmedalj
Åttan medel	10 år och äldre	Guld-, silver-, brons- och deltagarmedaljer
Sjuan	10 år och äldre	Guld-, silver-, brons- och deltagarmedaljer, pokal till totalseger
Sjuan pojkar	10 år och äldre	Guld-, silver-, brons- och deltagarmedaljer, pokal till totalseger
Sexan	10 år och äldre	Guld-, silver- och bronsmedalj, pokal till totalseger
Sexan pojkar	10 år och äldre	Guld-, Silver- och bronsmedalj, pokal till totalseger
Femman	10 år och äldre	Guld-, Silver- och bronsmedalj, pokal till totalseger
Fyran	10 år och äldre	Guld-, silver- och bronsmedalj, pokal till totalseger
Trean	10 år och äldre	Guld-, silver- och bronsmedalj, pokal till totalseger
Vuxenklass	16 år och äldre	Guld-, silver-, brons- och deltagarmedaljer, pokal till totalseger

Anmälan

Görs på vår [hemsida: \(www.malaromoves.se\)](http://www.malaromoves.se)

Anmälningsavgiften är 1800 kr/lag, extra starter kostar 600kr/gren.

Vi skickar en faktura till er angivna fakturaadress som ska vara en e-mailadress.

18-19 april

Sista anmälningsdag för lag och domare/tyckare är söndag 22 mars eller så snart tävlingsplatserna är fulla. Musik ska skickas in i samband med anmälan.

1-2-3 maj

Sista anmälningsdag för lag och domare/tyckare är söndag 5 april eller så snart tävlingsplatserna är fulla. Musik ska skickas in i samband med anmälan.

Musik

Musikfilerna ska vara i mp3 eller mp4 och skickas till: musik@malaromoves.se
Döp musikfilerna till nivå_gren_förening_lagnamn.

Domare/tyckare

Varje lag ska anmäla en domare/tyckare. En domare kan anmäla sig att sitta för flera lag.
Tyckare är tillåtet att anmäla på Nian, Åttan lätt och Åttan medel. På övriga nivåer krävs domare med domarutbildning.
Lag som inte anmäler domare, kommer att debiteras en avgift på 2000kr.
Anmälan av domare görs på vår [hemsida](http://www.malaromoves.se): www.malaromoves.se

PM2

Skickas ut senast 2 veckor innan tävling, med förträningstider, startlistor och annan trevlig information!



Vi ses på Ö-cupen 2026!

