

2026 v.1

TÄVLINGS- INFORMATION

TRUPPGYMNASTIK - GYMNASTIKFÖRBUNDET MELLANSVENSKA



Innehåll

1. Allmänna bestämmelser	2
1.1 Benämningar	2
1.2 Tävlingsystem	3
1.2.1 Tävlingsnivåer	3
1.2.2 Tävlingar varje termin	3
1.3 Tävlingsdeltagande	4
1.3.1 Begränsningar/dispenser	4
1.3.2 Ackreditering – fysiska tävlingar	4
1.4 Genomförande av fysisk tävling	5
1.4.1 Segrare och placering	5
1.4.2 Mottagning vid hopp/trampett och matta/tumbling	5
1.4.3 Redskap	6
1.4.4 Musik	6
1.5 Regler och bedömning	6
1.5.1 Domare	6
1.6 Tävlingsanmälan fysiska tävlingar	7
1.6.1 Anmälningssavgifter/efteranmälan	7
1.6.2 Betalning	7
1.6.3 Antal lag/klass för att klassen genomförs	8
1.7 Arrangemang av tävling	8
1.7.1 Regionstävlingar	8
1.7.2 Föreningstävlingar - sanktioner	8
1.7.3 PM	8
1.7.4 Protester	8
1.8 Regler för ledare	8
1.8.1 Allmänt	8
1.8.2 Klädsel	9
1.9 Tävlingsjury	9
2. Övrigt	9
2.1.1 Gymnastikförbundet Mellansvenska	9

Mellansvenskas tävlingsinformation kräver följande komplement från Gymnastikförbundet:

- Nationellt bedömningsreglemente nivå 3-5 (Nat. BR) inkl. bilagor
- Tävlingsbestämmelser nivå 3-5
- Bedömningsreglemente nivå 6-9 inkl. bilagor
- Tävlingsbestämmelser nivå 6-9
- Tekniskt reglemente
- Redskapsreglemente

DEN GYLLENE REGELN

Övningsvalet och kompositionen i ett program ska aldrig försvåras på bekostnad av det stilmässiga och tekniska utförandet

1. Allmänna bestämmelser

1.1 Benämningar

Benämningar som används genomgående i Mellansvenskas regelsamling är:

Nivåer	RegionsNian (Grencup) RegionsÅttan (Grencup & Mångkamp (äldre klass)) RegionsSjuan (Grencup & Mångkamp (äldre klass)) RegionsSexan (Grencup & Mångkamp) RegionsFemman (Grencup & Mångkamp) RegionsFyran (Grencup & Mångkamp) RegionsTrean (Grencup & Mångkamp)
Klasser	Öppen (7 år och äldre), Äldre (10 år och äldre), Herr (10 år och äldre), Paraklass (7 år och äldre)
Antal	Nivå 6-9: 6-25 gymnaster Nivå 3-5: 6-25 gymnaster
Grenar	Fristående Matta/Tumbling/Airfloor Hopp/Trampett

1.2 Tävlingsystem

Gymnastikförbundet Mellansvenska strävar efter att erbjuda en stor bredd på tävlingsutbudet som tillåter att gymnaster på olika nivåer har möjlighet att tävla.

1.2.1 Tävlingsnivåer

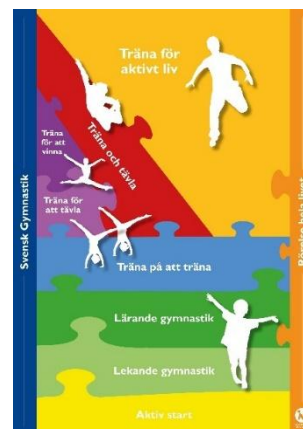
Vi utgår från Gymnastik-/utvecklingsmodellen från Svenska Gymnastikförbundet med fokus på de blå och röda stadierna/pusselbitarna.

Region Nian/Åttan/Sjuan/Sexan- "Träna på att träna (och tävla)"

För gymnaster som tränar på att tävla. Resultaten står inte i centrum.

Region Femman-Trean - "Träna och tävla"

För gymnaster som vill tävla, men inte på yttersta prestationsnivå (Svenska Mästerskap och internationell nivå) eller är på väg till nästa nivå.



1.2.2 Tävlingar varje termin

Region Nian (Grencup)	Öppen klass (7 år och äldre), Paraklass (7 år och äldre)
Region Åttan (Grencup & Mångkamp (äldre))	Öppen Klass (7 år och äldre), Äldre klass (10 år och äldre)
Region Sjuan (Grencup & Mångkamp (äldre))	Öppen Klass (7 år och äldre), Äldre klass (10 år och äldre)
Region Sexan (Grencup & Mångkamp)	Äldre klass (10 år och äldre)
Region Femman (Grencup & Mångkamp)	Äldre klass (10 år och äldre), Herrklass (10 år och äldre)
Region Fyran (Grencup & Mångkamp)	Äldre klass (10 år och äldre)
Region Trean (Grencup & Mångkamp)	Äldre klass (10 år och äldre)

MÅNGKAMP – vill laget som tävlar i mångkamp dela upp sig och ställa upp med två eller fler friståendelag så går det bra. För att få en Mångkampspoäng så görs ett medelvärde av de anmälda friståendelagen. Medelpoängen gäller både för mångkamp och grencup. Du anmäler ett lag i mångkamp och sen klickar i "anmäler extra friståendestart", har ni fler än ett extra lag så får ni kontakta mellansvenska eller arrangören.

1.3 Tävlingsdeltagande

En gymnast kan endast tävla i en trupp i samma klass. Samtliga gymnaster ska inneha aktuell tävlingslicens för att ha rätt att tävla.

1.3.1 Begränsningar/dispenser

Gymnast kan medverka på en regional nivå och sedan på en annan nationell nivå på en termin.

Gymnast kan endast tävla på en regional nivå (t.ex. Region Sjuan) per termin. Nord-/Sydfemman står utanför detta. Du kan alltså tävla Nord-/Sydfemman och en annan region eller nationell nivå.

Två generella dispenser (gymnaster) mellan två olika regionala nivåer (nivå 3-9) på en termin.

Gymnast ska fylla angiven ålder under kalenderåret.

1.3.2 Ackreditering – fysiska tävlingar

Att vara ackrediterad innebär att vara registrerad som deltagare i truppen, som gymnast eller ledare. Ackreditering innebär att truppen blir registrerad för deltagande i tävlingen. Ackreditering ska ske av ansvarig ledare på plats.

Handlingar för ackreditering

- Deltagarlista lämnas in komplett ifylld och undertecknad av ledare. Notera att vid grencuper lämnas en deltagarlista per gren. Antal ackrediterade kan aldrig överstiga det maximala antal som anges per tävling.
- Vid deltagande i mångkamp kan man till exempel inte dela det ackrediterade laget i två vid en gren. Då deltar man bara i grencuperna.
- Bedömningsunderlag (gäller endast nivå 3-8) i 6 exemplar för varje gren, ifyllda med symboler från svårighetstabell
- Omdömesunderlag (gäller endast i nivå 9) i 3 exemplar för varje gren, ifyllda med text
- Pensumlista lämnas in, endast för de tävlande gymnasterna och inte hela föreningen.
- Ledaren ska ha rätt licens för att få stå och passa på tävling, stickprov kan göras i utbildningssystemet.

Tid för ackreditering

- På Region Nian gäller ackreditering senast 60 minuter före varje pools tävlingsstart.
- På Region Trean-Åttan gäller ackreditering senast 60 min före tävlingsstart.

Utebliven ackreditering

- Laget äger inte rätt att tävla om ovanstående inte uppfylls.

1.4 Genomförande av fysisk tävling

Tävlingarna arrangeras med direkt final. Om antalet tävlande trupper är många delas tävlingen upp i pooler. Trupperna lottas in i de olika poolerna.

1.4.1 Segrare och placering

Diplom, medaljer och pokal

På Region Nian utses ingen placering/segrare. Vid avslutningsceremonin delas medalj ut till alla tävlande gymnaster och laget får ett omdöme om sitt framträdande.

På Region Åttan, Sjuan och Sexan, öppen klass utses ingen placering/segrar. Ledaren får en resultatlista efter tävlingen. Vid avslutningsceremonin delas medalj ut till alla tävlande gymnaster.

I alla klasser från 10 år delas medaljer ut till de deltagande gymnaster och en föreningsrepresentant som placerar sig 1:a, 2:a och 3:a. De lag som ställer upp i alla grenar tävlar också i mångkamp. I den mångkampen delas en pokal ut till laget på placering 1, 2 & 3. Resultatlista skickas ut till ledaren efter tävlingen.

Vid lika resultat delas placering. Det innebär t ex att vid delat silver utges ingen brons utan nästa placering är nr 4.

Ceremonier

Alla lag i aktuell tävlingsomgång defilerar innan tävlingsstart. Gymnaster och ledare ska vara klädda i föreningsrepresentativa kläder eller tävlingsdräkt/tävlingskläder.

På Region Nian hålls en liten ceremoni/avslutning efter varje pool där medalj delas ut.

På Region Åttan till Region Trean sker prisutdelning i direkt anslutning till avslutad pool. Prisutdelning sker i omvänd placeringsordning, dvs brons, silver och guld. I öppen klass får alla deltagande gymnaster en medalj under ceremonin.

1.4.2 Mottagning vid hopp/trampett och matta/tumbling

Hänvisar till Svenska Gymnastikförbundets Utbildningskrav bilaga 4.

TTK Mellansvenska kontrollerar vid ackrediteringen om ledaren har rätt licens.

Förtydligande mottagning hopp/trampett

Vid trampetthopp ska två tränare (och endast två) agera säkerhetspassare och stå med båda fötterna på landningsbädden. Ev. övriga ackrediterade tränare ska vara placerade i anslutning till ledet vid ansatsen. Vid tävling ska endast övningar som gymnast behärskar väl, och som endast kräver säkerhetspassning, utföras.

Förtydligande mottagning matta/tumbling

Det ska alltid finnas en tränare i nära anslutning till landningsområdet för att ingripa. Vid fria rotationer ska en tränare (och endast en) agera säkerhetspassare på landningsområdet eller tumblinggolvet. Ev. övriga ackrediterade tränare ska vara placerade i anslutning till ledet vid

ansatsen. Vid tävling ska endast övningar som gymnast behärskar väl, och som endast kräver säkerhetspassning, utföras.

Förtydligande mottagning "överslag till liggande" och andra plinhopp

Vid överslag till liggande och andra plinhopp ska en till två ledare stå vid landningen, det är tillåtet att en av dem står mellan satsbräda och plint. Ev. övriga ackrediterade ledare ska vara placerade i anslutning till ledet vid ansatsen.

1.4.3 Redskap

Trampett och satsbräda får tas med, och måste då finnas tillgänglig för samtliga lag under hela förträningen och tävlingen för den egna poolen. Obs! Se Gymnastikförbundets Redskapsreglemente så att redskapen som tas med är godkända.

1.4.4 Musik

Välj passande musik till gymnastens ålder.

All musik ska vara instrumental. I musiken kan mänsklig röst finnas om den används som ett instrument, t ex nynna eller vissla, men ska vara utan ord, även om vi inte vet vad orden betyder. Musiken får inte ta slut under framträdandet så se till att den är tillräckligt lång.

1.5 Regler och bedömning

Tävlingar arrangerade av Gymnastikförbundet Mellansvenska bedöms enligt Bedömningsreglemente nivå 6-9 och Svenska Gymnastikförbundets Nationella Bedömningsreglemente Trupp (Nat. BR) med bilagor.

1.5.1 Domare

Domare vid grentävlingar/mångkamp på nivå 6-9, domare förväntas döma hel dag.

1-6 st starter/förening/dag = 1 domare

7-13 st starter/förening/dag = 2 domare

14+ st starter/förening/dag = 3 domare

Domare vid grentävlingar/mångkamp på nivå 3-5, domare förväntas döma hel dag.

1-6 st starter/förening/dag = 1 domare

7-10 st starter/förening/dag = 2 domare

11 + st starter/förening/dag = 3 domare

Om laget ställer upp i mångkamp, dvs alla tre grenarna är det samma sak som att anmäla tre starter. Det är upp till varje anmäld förening att tillgodose att rätt antal domare deltar;

antingen via egna domare eller genom att anlita domare från annan förening. Vi rekommenderar en ersättning för faktiska kostnader som resa, mat, logi.

Det går utmärkt att kontakta andra regioner med domarförfrågningar, även i aktuella facebookgrupper för Trupp. Lista på alla domare i Mellansvenska finns på:

www.gymnastik.se/mellansvenska / Tävling / Truppgymnastik / Regionala tävlingar / Regionsdomare Trupp

Anmälan av domare görs efter sista anmälningsdag via ett formulär som skickas ut till ansvarig ledare, vi förväntar oss att domaren dömer hela dagen. Andra önskemål skrivs med i anmälan.

Domare ansvarar för bokning av sina egna resor. Reseutlägg ersätts av den förening man dömer för. Arrangerande förening ansvarar för domarnas lunch, förutsatt att de dömer hela dagen. Domarna har rätt till arvode från Region Mellansvenska. Under domarmötet ska samtliga domare skriva på den digitala arvodesfilen som skickas ut till arrangör inför tävlingen. Domarna får arvode baserat på hur många timmar tävlingen är igång. Domarnas arvode är 100kr/h från domarmöte till prisutdelning.

1.6 Tävlingsanmälan fysiska tävlingar

Anmälan görs på GF Mellansvenskas hemsida www.gymnastik.se/mellansvenska under Tävling - Truppgymnastik - Tävlingsanmälan. Följ anvisningarna där, har du några frågor eller funderingar kring detta är du välkommen att maila TTK Mellansvenska. Du kan också gå in på tavlingsanmalan.gymnastik.se för att se kalender för hela Sverige.

1.6.1 Anmälningsavgifter/efteranmälan

Anmälningsavgiften för mångkamp är 2400 kr/lag. Vid grencuper är anmälningsavgiften 800kr/grenstart. Vid försenad anmälan, dock senast 7 dagar efter att anmälningsdatumet gått ut, blir anmälningsavgiften dubbel per lag och start.

TTK Mellansvenska har rätt att stänga tävlingsanmälan vid 90 anmälda starter på en endagstävling och 180 starter på en tvådagarsstävling, även om det är före sista anmälningsdag. (Ett lag/ett redskap = 1 start) Är tävlingen full går det bra att skriva upp sig på väntelista. Avanmälan går att göra fram till 4 veckor innan tävlingsdatum, görs en avanmälan efter detta kommer avgiften att behöva betalas. Mellansvenskas föreningar har förtur till anmälan med två veckor.

1.6.2 Betalning

I inbjudan framgår det hur den arrangerande föreningen gör med betalningen. Antingen sätts anmälningsavgiften in i samband med anmälan eller så väljer föreningen att fakturera

innan tävlingsdagen. OBS, summan för startavgifterna som står i TA stämmer inte då den inte kan ha olika summor för mångkamp/grencup.

1.6.3 Antal lag/klass för att klassen genomförs

Minst 5 st. lag från 3 olika föreningar måste vara anmälda för att tävlingen/klassen ska bli av. Om klassen blir inställd har laget möjlighet att byta till annan klass. (Detta för att vi ska få ihop domare och för att det ska gå ihop ekonomiskt för arrangerande förening).

1.7 Arrangemang av tävling

1.7.1 Regiontävlingar

Tävlingarna i GF Mellansvenska arrangeras av ansluten förening på uppdrag av TTK Mellansvenska. Föreningen ansöker arrangemang av tävling genom att mejla TTK Mellansvenska. Datum bestäms i samråd med arrangerande förening och hänsyn försöker tas till hur rikstävlingarna är förlagda.

1.7.2 Föreningstävlingar - sanktioner

Eventuella tävlingar där man bjuder in deltagare från andra föreningar i regionen, närliggande regioner eller hela Sverige som inte är i TTK Mellansvenskas regi, måste man söka tillstånd för från GF Mellansvenska. Lagg upp tävlingen i tävlingsanmalan.gymnastik.se för att söka sanktionering.

1.7.3 PM

PM skickas via mail från arrangören (om inget annat anges) senast 2 veckor före tävlingsdatumet. Vid anmälan, se till att mailadressen stämmer dit all tävlingsinformation ska skickas. PM läggs också ut på GF Mellansvenskas hemsida.

1.7.4 Protester

Protester mot angiven poäng får inte förekomma. Eventuella protester mot omständigheter som trupp inte råder över ska skriftligen vara inlämnad till tävlingsjuryn senast 15 minuter efter inträffad incident, dock alltid före prisutdelningen eller innan slutresultatet meddelats.

1.8 Regler för ledare

Ledare ska uppträda korrekt mot funktionärer, deltagare och publik.

1.8.1 Allmänt

Säkerställ att du ackrediterat ditt lag i tid och att du fyllt i bedömningsunderlagen på rätt sätt. Kom i tid till ledarmötet och notera ev. ändringar. Var väl påläst på de aktuella reglerna och se till att alla gymnaster har giltig tävlingslicens. Minst en av lagets ledare ska inneha rätt licenser som krävs för passning inom matta/tumbling och hopp/trampett.

1.8.2 Klädsel

Ledare som befinner sig på tävlingsområdet ska vara klädda i föreningsrepresentativa kläder.

1.9 Tävlingsjury

Vid varje tävling ska en tävlingsjury bestående av minst tre personer finnas. Ingår i juryn gör: Överdomare i respektive gren, tävlingsledare arrangerande förening, representant för TTK Mellansvenska som kan vara tillgänglig via telefon.

2. Övrigt

För övrig information så som försäkringar, antidopingarbete, medicinska bestämmelser etc. hänvisar vi till [Svenska Gymnastikförbundets Tekniska Reglemente](#).

2.1 Kontaktuppgifter

2.1.1 Gymnastikförbundet Mellansvenska

Adress: Karlsgatan 28, 70341 Örebro
Telefon: 019-175565
Mail: mellansvenska@gymnastik.se
Hemsida: www.gymnastik.se/mellansvenska
Personal på kansliet: Alexandra Nyström, Maria Barsoma, Ninni Torstensson.

2.1.2 Trupptävlingskommittén (TTK) Mellansvenska

All kontakt sker genom mail till ttkmellansvenska@gmail.com

Medlemmar i TTK:

<i>Namn</i>	<i>Ansvarsområde</i>
Jenny Lindevall	Bedömningsfrågor
Åsa Andersson	Arrangörsfrågor
Ulla Savolainen	Domartillsättning och bedömningsfrågor
My Isoniemi	Tävlingsfrågor
Caroline Bengtsson	Tävlingsfrågor
Alexandra Nyström Pelenius	Administration tävling
Maria Barsoma	Administration utbildning