Välkommen till Nykvarns TruppCup 2026 i Nykvarn!

I år välkomnar vi er anmälda lag till Nykvarns TruppCup som arrangeras den 31 oktober och 1 november och det är cirka 700 gymnaster som kommer att tävla under tävlingshelgen.

Lördagen den 31/10
Nivå 8 yngre pool 1 + Nivå 9

Nivå 8 yngre pool 2 + Nivå 7 yngre

Söndagen den 1/11
Nivå 7 äldre

Nivå 6

INFÖR TÄVLINGEN

Musik

Er tävlingsmusik laddas upp via denna länk :
https://drive.google.com/drive/folders/1tw6xYZ9HqQOUWsCeTc-WXWWfPN4xUiqb?usp=sharing
Gå in via länken och klicka er in på rätt klass, märk sedan filen med följande information och följande ordning: Startnummer, lagnamn och gren.
Musiken ska vara inlagd senast 1 vecka innan tävlingsstart (24/10-2026).

Ackreditering

Vid ankomst till tävlingen ska alla lag ackreditera sina gymnaster och ledare vid **sekretariatet inne i hallen,** genom att lämna in/visa upp följande:

Tävlingslicens
Alla gymnaster som är med och tävlar ska ha en giltig tävlingsförsäkring, även kallad tävlingslicens. Skriv därför ut och ta med ett utdrag som innehåller just de gymnaster som ska tävla. Be ditt föreningskansli om hjälp med detta.

Deltagarlista
Skriv ut och ta med en lista över lagets gymnaster och ledare, se bilagan längst ner i detta dokument. Denna ska även ha ansvarig ledares underskrift.

Bedömningsunderlag
Skriv ut och ta med fem exemplar av bedömningsunderlaget per start som laget ställer upp i. Alltså fem exemplar för matta, fem för hopp och fem för varje fristående start.
Det finns ingen kopiator eller skrivare i hallen så tänk på att ha dem redo när ni kommer.

Tävlingsbestämmelser finns i PM1.

Bedömningsunderlag finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida. Följande underlag ska användas:

Nivå 6, 7, 8 och 9:

För tävlingsklasser på Nivå 6-9 gäller *Bedömningsreglemente nivå 6-9 version 2.0 januari* och *Gymnastikförbundets Regionala tävlingsregler 6-9*:

https://www.gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler/deltagarlistor-och-bedomningsunderlag

Tips, använd gärna denna hemsida för era underlag: https://underlag.trupp.nu/.

Undantag

- Max antal gymnaster är enligt PM1 25 st.

- Det är okej att varva mellan redskap; exp varv 1 på mattvåd och varv 2 och 3 på tumbling alt airfloor.

Tränarlicens

Ledare som passar ska ha licens på rätt nivå för de övningar gymnasterna utför, enligt gymnastikförbundets krav.

Redskapsönskemål
Redskapsönskemål fylls i och lämnas till redskapsfunktionärerna i samband ackerditering, alltså innan förträningen startar. Underlaget för önskemål samt pennor finns att hämta hos sekretariatet.

UNDER TÄVLINGEN

Publikingång
Föräldrar och övrig publik hänvisas till huvudentrén som ligger i mitten av hallen. Det går bra att sitta på läktaren som är en trappa upp.

Omklädningsrum
Omklädningsrummen kommer att vara märkta med lag från både insidan och utsidan av hallen så att ni lätt kan hitta till ert rätta omklädningsrum. Obs! Lämna inget av värde i omklädningsrummen. NGF tar inget ansvar för det som lämnas i omklädningsrummen.

Omklädningsrummen lämnas i gott skick, så att det blir trivsamt för alla.

Ledarsamling
Under ledarsamlingen delges information som ni behöver för tävlingens genomförande och ledare har chans att ställa frågor. Vi vill uppmuntra alla lag att även ta med sina mindre erfarna ledare på denna ledarsamling som en möjlighet att ”träna” inför andra tävlingar. Samlingstiden är angiven i schemat för respektive klass.
Ledarsamlingen sker i tävlingshallen, bakom tumbling landningen.

Domarsamling
För varje klass samlas domarna i ett rum, direkt till höger vid huvudentrén och en trappa upp. Mer information och domarfördelning kommer i ett separat dokument som skickas ut till alla domare.

Klädsel

Klädseln på laget ska vara enhetlig men det finns inget krav på gymnastikdräkt. Det är tillåtet att ha sporttopar som skiljer sig åt gymnasterna emellan. Sportskor får användas och behöver ej vara enhetliga. Det är tillåtet att använda skydd och tejp i en avvikande färg.

Alla smycken ska tas av, även på ledare. Avdrag för smycken görs med 0,1 poäng på slutpoängen. Örhängen som inte kan tas ut måste tejpas över- detta gäller på tävlande gymnaster och passande ledare.

Det är tillåtet att ha nagellack och tatueringar (temporära liksom permanenta).

Redskap

Tar ni med egna redskap måste ni se till att de är väl märkta och finns på plats innan förträningen startar för den aktuella klassen. Ni måste också vara beredda på att låna ut redskapen om så önskas av andra föreningar under pågående tävling.
Vill man ta med egna redskap ska detta meddelas till tavling@nykvarnsgf.se innan tävlingen.

Redskapsönskemål lämnas till redskapsfunktionärerna i samband med ackerditering. Funktionärer hjälper till med redskapen på plats, men det är ledarnas ansvar att kontrollera att rätt redskap med rätt höjd står på plats innan laget framför sina varv.

Vi kommer att ha detta på plats:

- Tumbling och Airtrack
- Två tunna mattvåder
- Klossar 6st
- 5 st trampetter 28, 32, 2st 36 (olika hårda fjädrar).
- Två olika satsbrädor.
- Två olika plintar
- Ett hoppbord
- kraschmatta
- Samt allt som tillhör de olika grenarna, tjockmattor, springmattor osv.

Förträning

Varje lag har 8 minuters förträning inom varje gren, enligt bifogad fil.

Det är viktigt att man respekterar de andra lagen som förtränar samtidigt då fristående delytan ligger nära intill tumblingansatsen och trampettansatsen.

Defilering

Defilering sker enligt defileringsordningen. Direkt efter defilering måste laget med första startnumret vara redo att börja tävla.

Tävlingen

När laget innan kör så ska nästa lag vara startklara för inspring. Musiken startar när laget står redo vid redskapet och när ledarna står redo på landningsmattan. När alla lagen tävlat klart samlas alla gymnaster på golvet, lagvis, inför prisutdelningen.

EFTER TÄVLINGEN

Nian, Åttan och Sjuan yngre

I Nian, Åttan och Sjuan yngre får alla deltagare medalj!
Ledarna delges lagets poäng (i nivå 6,7 och 8) samt en snittpoäng per gren efter tävlingens slut. Resultatredovisning sker i hallen och feedback från domarna, ingen resultatredovisning på prisutdelning eller på internet.

Sjuan äldre och sexan

Sjuan äldre och Sexan genomförs som grentävlingar. En 1:a, 2:a och 3:e placering utses i varje gren och tilldelas medalj.
Ledarna delges en fullständig resultatlista efter tävlingens slut via mail.
Ingen resultatåtergivning sker i hallen eller på internet.

Totalsegrare kommer även utses i dessa klasser, det vill säga det laget med sammanlagt högst poäng kommer att tilldelas ett pris.

Flera friståendestarter

Om laget ställer upp med fler fristående starter är det lagets bästa resultat som räknas och eventuella medaljer delas ut till hela laget (inklusive de gymnaster som avstått fristående denna gång). I startordningen har lagen döpts till Friståendelag 1 och A.

Prisutdelning

Nykvarns TruppCup följer gymnastikförbundets rekommendationer kring resultat och prisutdelning för yngre åldrar. Rekommendationer kring resultat och ceremonier.
https://www.gymnastik.se/download/18.4228fd7b18a262d1076bbd94/1693404583354/Rekommendationer%20resultat%20och%20ceremoniter.pdf?TSPD_101_R0=08054bd396ab200022a84525785a5dd2d7c884dcc84031d76b604d2f8163510624e39cd103af2d4408c6ca7f571430006cfd86767d10a73f723e333b4565417a7f00245a708ab4f819cab08f9a25da597c10961e03e60838e75ed75bc9443ff5

Direkt efter avslutad prisutdelning ska alla lag ta sig ut ur hallen genom samma dörr som man kom in. Nästa pool släpps in i samband med prisutdelningen.

GDPR

I och med anmälan till tävlingen godkänner du att personuppgifter, såsom kontaktuppgifter till föreningen, din mejladress och telefonnummer behandlas och lagras av Nykvarns GF. Vi behandlar dessa kontaktuppgifter för att kunna skicka ut tävlingsinformation till tävlingen som ni anmäler er till.

Ändamål med behandling av personuppgifter i samband med tävlingsanmälan

- Tävlingsadministration
- Förbunds- och föreningsadministration

- Avgiftshantering
- Licensadministration

Lagringstiden för dina personuppgifter varierar utifrån vad uppgifterna behövs till. Utgångspunkten är att uppgifter inte ska sparas längre än vad som behövs för aktuellt ändamål.

Allmän information

Publik

Vi har en kontantfri tävling, swish gäller i både entré och cafeteria. Entrépris: 100kr (vuxna från 15 år) och 50kr (barn 4-14år). Publiken hänvisas till läktaren på övre plan.

Cafeteria

I hallen finns två cafeterior där vi erbjuder ett varierat utbud av bland annat toast, godis, snacks, fika samt dryck. Här kan både gymnaster, ledare och publik passa på att fylla på med energi under tävlingsdagen.

Våra kaféer kommer att vara öppna under tävlingens gång och bemannas av våra funktionärer. Vi hoppas kunna erbjuda något för alla smaker, oavsett om man är sugen på något sött, något att dricka eller ett lite matigare mellanmål.

Observera att vi endast tar emot betalning via Swish i våra cafeterior.

Vägbeskrivning

Tävlingen arrangeras i Furuborghallen i Nykvarn. Det finns parkeringsplatser i anslutning till hallen. Adressen är Furuborghallen 155 32 Nykvarn. Med bil tar du avfarten mot Nykvarn, kör sedan första höger i rondellen och följer sedan vägen fram tills det stora vattentornet där tar ni höger. Följ sedan Trädgårdsvägen fram tills ni ser Furuborghallen.

Parkering

Det finns goda parkeringsmöjligheter precis i anslutning till hallen, parkeringen är kostnadsfri.

Bilagor

Hålltider, förträningstider och startlistor för helgens alla klasser finns i den bifogade filen. Domarschema mejlas till berörda domare inom kort. Vi påminner om att straffavgiften för utebliven tyckare/domare är 2000 kr.

Övrigt

Glitter i håret är helt okej, dock vill vi att omklädningsrummen lämnas i ett gott skick. Glitterspray och hårspray används utomhus för att undvika brandlarm.

Frågor

Vid frågor kontakta tävlingsansvariga på Tavling@nykvarnsgf.se alt tävlingsansvariga (Emmi) på nummer 0707874975.

Vi ses på Nykvarns TruppCup den 31 Oktober och 1 November, vi ser fram emot ert deltagande!