

TROLL BÄCKS CUPEN

2026 | PROGRAM

TRUPPGYMNASTIK

Truppgymnastiken utvecklades i Sverige under 1980-talet och har idag växt till att bli den största tävlingsformen inom Svensk Gymnastik. Truppgymnastik en lagsport med herr, dam- och mixade klasser.

Tre grenar ingår i tävlingsmomentet - fristående, tumbling och trampett. Varje trupp består av 6–20 gymnaster (beroende på tävling). Sverige tillhör världseliten inom truppgymnastik och tävlingarna lockar ofta en stor och entusiastisk publik.



INFORMATION

ENTRÉ

Vi är en kontantfri tävling, betalning sker med Swish.
Entrépris: 120kr (vuxna från 15 år) och 60kr (barn 3-14år).



Adress: Pluggvägen 2, Tyresö.



PUBLIK

I Tyresö sporthall finns det en stor läktare med gott om plats för hejaklack och publik. Toaletter finns vid entréplan samt i anslutning till serveringen.

CAFÉ

Vi har ett populärt café med mycket att äta och dricka. Toast, korv med bröd, fika, smörgåsar, smoothie, läsk, kaffe och mycket mer.

PARKERING

Parkeringsmöjligheterna utanför hallen är avgiftsbelagda och extremt begränsade. Parkeringsplatser finns i anslutning till Tyresö Centrum, ca. 6-10 min promenad till hallen. Samåk om möjligt eller välj kommunalt. Var ute i god tid.
Laddningsmöjligheter för elbil finns i anslutning till Tyresö Centrum.

HEJ IDROTTSFÖRÄLDER/ANHÖRIG

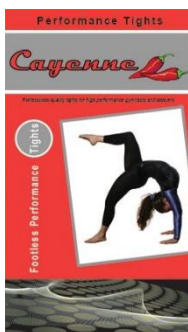
När barn idrottar har vi olika roller. Barnen **tävl**ar, Tränaren **coach**ar, Domaren **dö**mer, Vi andra **hej**ar på.

Tack för att du är en viktig vuxen.

INFORMATION

POP-UP SHOP

Intill serveringen finns GKT's pop-up butik med utvalda produkter och en del nyheter. Varmt välkomna att göra ett klipp! Betalning sker med Swish.



VAD ÄR TRUPPGYMNASTIK

Truppgymnastik är en ganska ny tävlingsform inom gymnastiken

Den växte fram under 1970-talet och de första officiella SM-tävlingarna genomfördes 1980. Truppgymnastik är den snabbast växande gymnastikdisciplinen i Sverige och har idag (2023) cirka 35 000 licensierade tävlingsgymnaster.

I truppgymnastik tävlar man i fyra olika klasser: dam-, herr- och mixedklass samt öppen klass

Lagen består normalt av 6-20 gymnaster. I de yngre åldrarna är det dock inte ovanligt med större lag på uppemot 30 gymnaster som alla får tävla tack vare generösa regler! I mixedklassen måste man vara lika många damer som herrar, i öppen klass kan damer och herrar mixas utan krav på antal.

I alla klasser tävlar man i tre olika grenar

Fristående, tumbling och trampett. Man får en totalpoäng i varje gren, och när alla lag har utfört alla grenar läggs poängerna från varje gren ihop och varje lag får fram en slutpoäng. Det laget med högst slutpoäng vinner. På vissa tävlingar, framförallt på yngre nivå, finns också så kallade "grentävlingar". Där utses en vinnare i respektive gren.

Ovanstående avser främst äldre gymnaster som tävlar under nationella bedömningsreglementet Nat. Br.

GRENAR I TRUPPGYMNASTIK

Grenen fristående

Fristående är som en dans, men ska främst innehålla gymnastiska moment som piruetter, balanser, hopp och akrobatiska moment. Friståendet ska vara mellan 2-3,5 min långt och ska utföras på en golvyta av 14 x 18 meter, till musik. På yngre nivå är det dock vanligare med kortare friståenden på en mindre yta. I friståendet kollar domarna på koreografin, samstämmigheten, att alla står rätt i utvalda formationer, att man har god teknik i de gymnastiska momenten och utstrålningen.

Grenen tumbling

Tumbling är det redskap som förr kallades matta, men med de senaste årens utveckling inom redskap har mattan nu blivit ett 14 meter långt och två meter brett sviktande golv, och i och med det har även voltserierna man utför utvecklats enormt. På tumblingen ska man utföra tre olika varv med olika voltserier, varav minst ett ska innehålla framåtroterande volter och minst ett ska innehålla bakåtroterande volter. Det första varvet kallas ett likavarv och de tävlande gymnasterna som ska genomföra det varvet måste då utföra samma voltserie och gör de inte det blir det stora poängavdrag.

Grenen trampett

Trampetten är den tredje och sista grenen och där utförs också tre olika varv med olika volter. På trampetten måste minst ett varv utföras med hoppbord, en så kallad pegasus, och minst ett varv måste utföras utan hoppbord. Det första varvet är precis som på tumbling ett likavarv och alla gymnaster som kör det varvet måste då utföra samma volt, för att slippa stora poängavdrag.

Ovanstående avser främst äldre gymnaster som tävlar under nationella bedömningsreglementet Nat. Br.

HUR DOMARNA BEDÖMER

Domarpanel

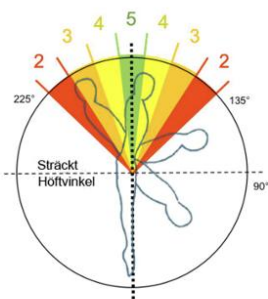
Varje gren har sin egna domarpanel som är uppdelade i att bedöma olika moment i respektive gren. Varje domarpanel har utsedda domare som bedömer Svårighet (D-poäng), Utförande (E-poäng) och Komposition (C-poäng). Varje domarpanel har även en huvuddomare som är ansvarig för sin domarpanel och som också ansvarar för eventuella avdrag. En domarpanel består vanligtvis av 3-6 domare per gren. Insamlade poäng med ev. avdrag från respektive gren adderas senare ihop och utgör lagets slutpoäng i tävlingen i nivå 9-6.

Poäng

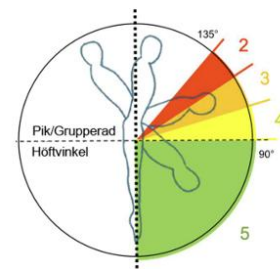
I Svårighet och Komposition kan laget som mest tjäna in 2,0 poäng per moment. I utförande kan varje gymnast tjäna in 1,0-5,0 poäng på sin övning/serie. Vid beräkning av utförandepoäng (5,0p) Bedömer respektive domare truppens framträdande och ger varje gymnast en poäng mellan ett och fem. Poängen för samtliga gymnaster summeras. Summan divideras med antalet gymnaster som utfört varvet. Detta ger det totala utförande poängen för varvet. Summan av de tre varvens utförande poäng divideras med tre och avrundas till närmaste tiondel. Nedan följer några riktlinjer för hur domare bedömer Utförande (E-poäng).

A3.2.1 Illustrationer kroppspostion volt

Riktlinje för bedömning av höftvinkeln i en sträckt position.

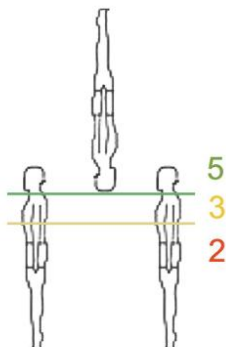


Riktlinje för bedömning av höftvinkeln i en grupperad eller pikerad position.

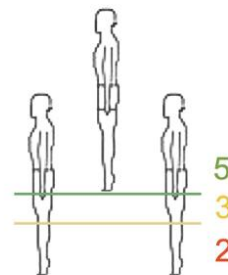


A3.2.2 Illustrationer höjd

Riktlinje för bedömning av höjden i en sträckt volt. I en grupperad eller pikerad volt ska gymnastens tyngdpunkt lyftas lika mycket.



Riktlinje för bedömning av höjden i ett rakt hopp (ljushopp eller X-hopp).



HUR DOMARNA BEDÖMER

Bedömningen görs genom att varje **moment** jämförs med idealutförandet för respektive övning. Poängen baserad på tre rubriker:

- *Kroppsposition*, som avser gymnastens kroppsposition, utsträckning och amplitud samt position av armar, ben och huvud. Volter ska utföras med tydliga positioner; grupperad, pikerad eller sträckt. Övningar utan rotation ska utföras med raka armar och ben och korrekta kroppspositioner.
- *Teknik*, som bland annat avser gymnastens höjd, längd, rörelsemängd och skruvteknik.
- *Landning*, som bland annat avser avvikelse från mittlinjen, landningspositionen, d.v.s. vinkeln i höft och knä vid landning samt eventuell bristande kontroll/fall eller pass.

Gymnasten bedöms med avseende på de tre rubrikerna och ges den mest lämpliga poängen baserat på den utförda övningen/serien. Tabellen nedan innehåller riktlinjer för bedömning, se även bilaga A3.

Poäng	Kroppsposition	Teknik	Landning, kontroll
5	Idealutförande		
4	Mycket små avvikelser från idealutförandet, t.ex.		
	Osträckta vristar Huvudposition Delade/korsade ben	Liten förlust av rörelsemängd (fart) Korta eller långa övningar	Tappar kontroll (balans) vid landning Avvikelse från mittlinjen
3	Små avvikelser från idealutförandet, t.ex.		
	Lätt böjda ben/armar	Övningen är lite låg Inget tryck eller lyft från hoppredskapet	Djup landning med stor böjning i höft eller knä >90°
2	Stora avvikelser från idealutförandet, t.ex.		
	Böjda ben/armar	Övningen är mycket låg Stor förlust av rörelsemängd (fart)	
1	Ej godkänd övning/serie eller stor/utebliven pass, t.ex.		
	<ul style="list-style-type: none"> • Icke identifierbar övning • Springer förbi • Ledare passar inte gymnast vid fara • Ledare handgripligen hjälper gymnasten att utföra övningen 		

Pass, fall, för få övningar

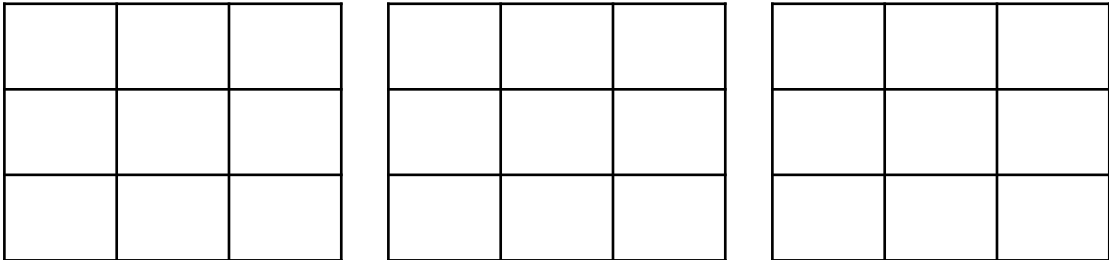
Gymnastens poäng **reduceras** med **1** om en eller flera av följande situationer inträffar:

- Pass
- Fall
- Utför för få övningar i en serie på matta
- Mellansteg i fler varv än tillåtet (nivå 6)
- Paus mellan övningar (nivå 6)

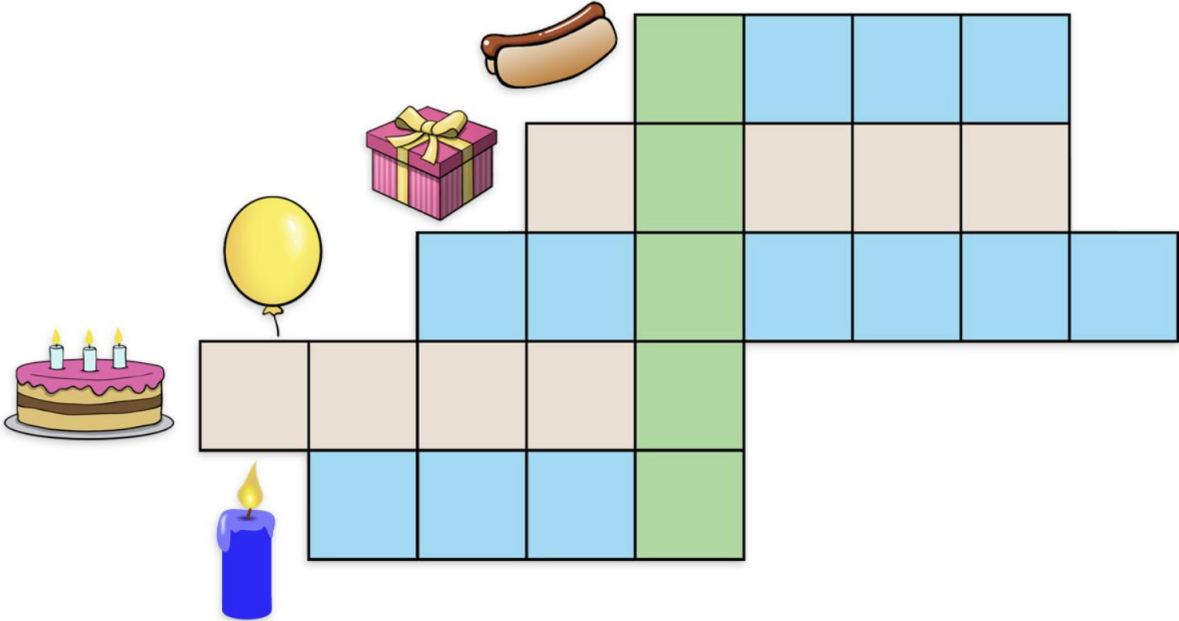
Notera att en gymnast aldrig kan erhålla 0 poäng för sitt varv.

PYSSEL

Luffarschack

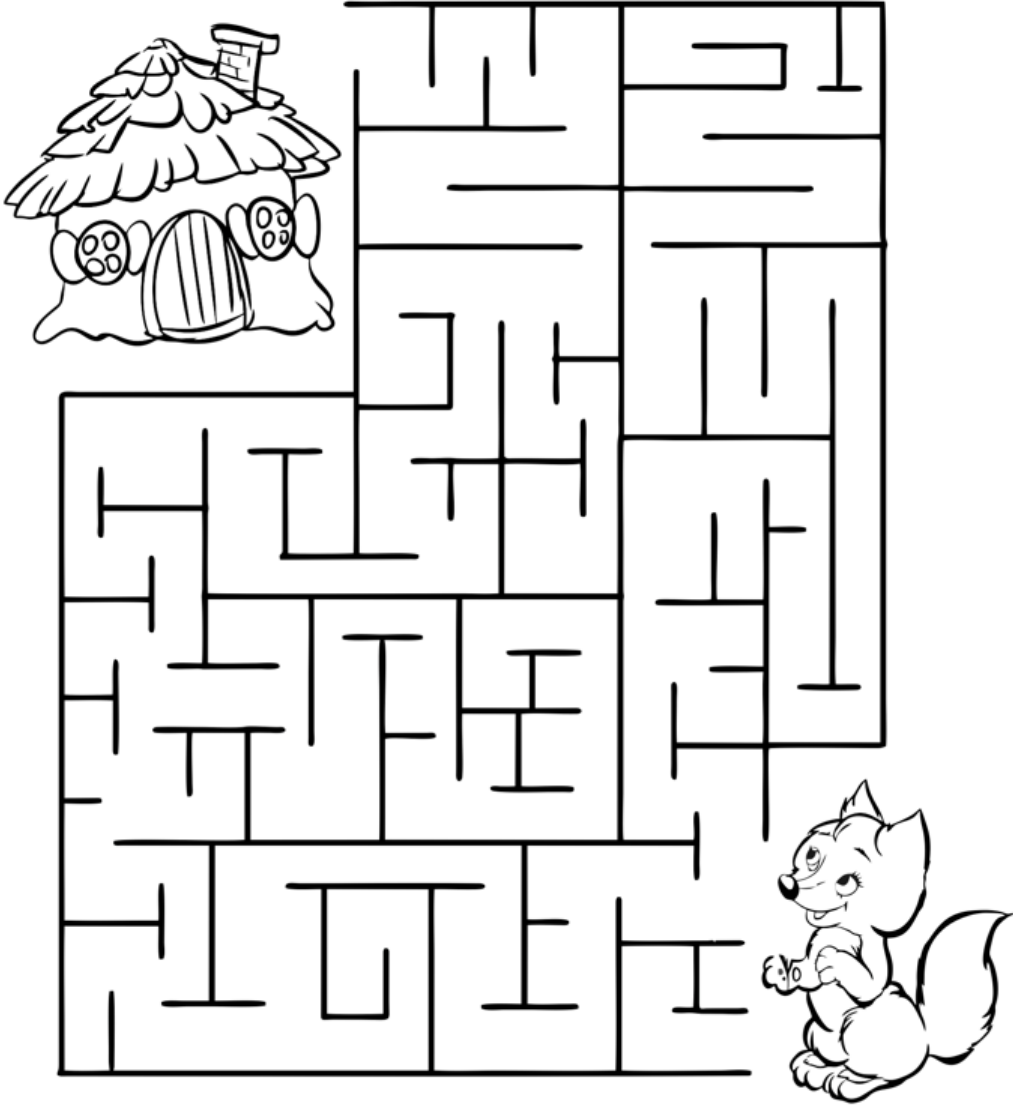


Korsord



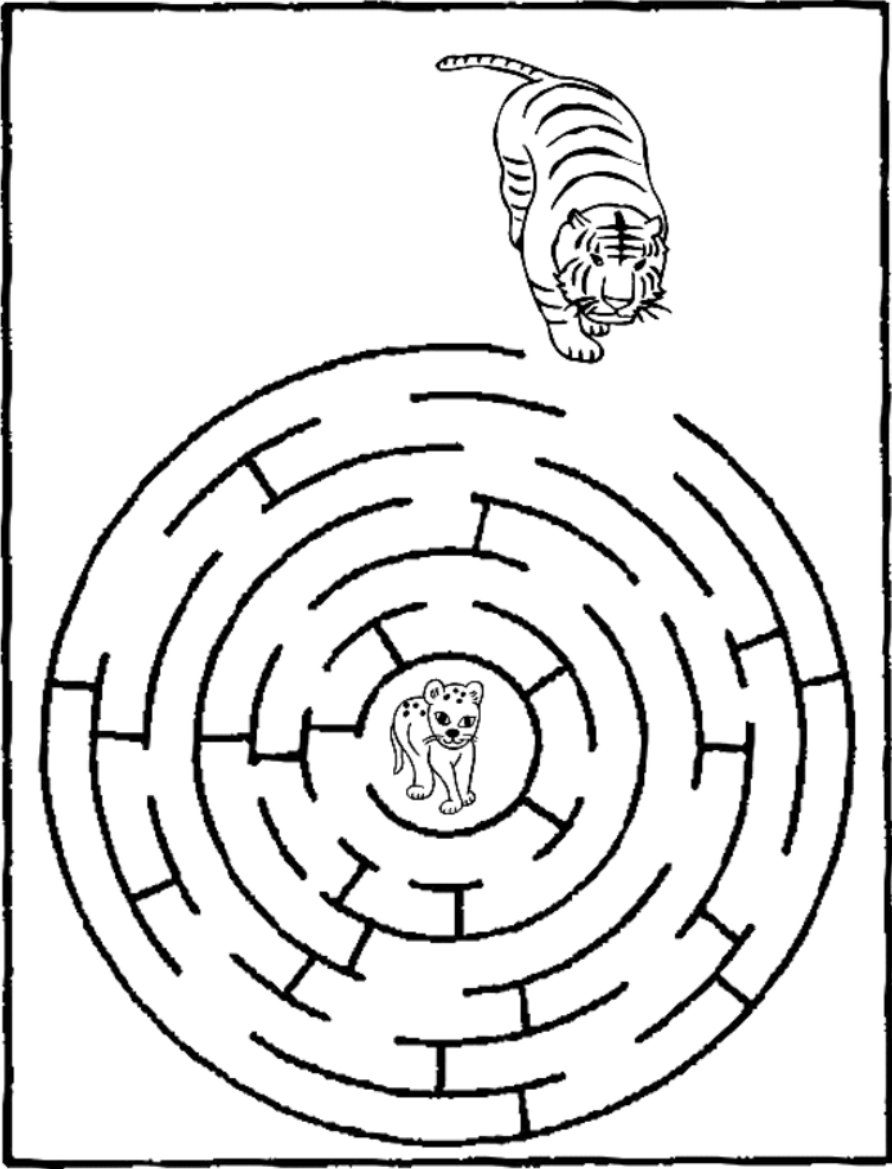
PYSSEL

Labyrint



PYSSEL

Labyrint



SÖN DAG

TROLLBÄCKSCUPEN 2026



TROLLBÄCKSCUPEN 2026

SÖNDAG

GKT NIAN

GKT SJUAN POOL 2 + SEXAN

HÅLLTIDER SÖNDAG

GKT NIAN

08:00

08:30

09:00

09:45, 09:50

11:45

12:05

TYRESÖHALLEN

Hallen öppnar

Ledarsamling

Förträning

Defilering och tävlingsstart

Prisutdelning, ca: 30 min

Slut ca:

DELTAGANDE LAG

Tyresögymnastiken

GK Trollbäcken

Tyresögymnastiken

Tullinge GF

Nynäshamn GF

Sofia GF

Huddinge GF

Sälarna

MT19 Blå

Kameleonerna

Jordgubbarna

TG 16 17 Vit

Mini 3

FT17 Grön

TROLLBÄCKSCUPEN 2026

SÖNDAG

GKT NIAN

GKT SJUAN POOL 2 + SEXAN

HÅLLTIDER SÖNDAG

GKT SJUAN | SEXAN

TYRESÖHALLEN

12:05

12:15

13:45, 13:50

17:00

17:30

Ledarsamling

Förträning

Defilering och tävlingsstart

Prisutdelning, ca: 30 min

Slut Ca:

DELTAGANDE LAG

SJUAN POOL 2

Vendelsö GF

Vendelsö GF

GK Trollbäcken

GK Trollbäcken

GK Trollbäcken

GK Trollbäcken

GK Trollbäcken

Nacka GF

Nacka GF

Sofia GF

Hammarbygymnasterna

FT5

FT5 Lag 2

FT15 Blå

FT15 Mörkblå

UT Gul

FT14

FT14 Lag A

F14

F14 Lag A

Ungdom 8

Blå 4

SEXAN

GK Trollbäcken

GK Trollbäcken

Nacka GF

GK Trollbäcken

UT Röd Fristående

UT Röd

F14

FT14