



**HGTC**

HAMMARBYGYMNASTERNAS  
TRUPPCUP

Nivåerna 6, 5, 4, 3, COP yngre och COP äldre

**PM1**

LÖRDAG & SÖNDAG

21-22 Mars 2026

Enskedehallen, Stockholm

**VÄLKOMNA!**

## Välkommen till Hammarbygymnasternas Truppcup 2026!

### Tävlingsinformation

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Datum:</b>   | Lördag 21 mars- och söndag 22 mars 2026   |
| <b>Plats:</b>   | Enskedehallen, Simlångsvägen 50, 120 39 Årsta   |
| <b>PM 2:</b>    | Skickas ut till anmälda lag senast 2 veckor innan tävlingsstart   |
| <b>Kontakt:</b> | Ni är välkomna att mejla <a href="mailto:hgtc@hammarbygymnasterna.se">hgtc@hammarbygymnasterna.se</a> vid frågor.<br>Tävlingsansvarig är Ebba Siurua. |

HGTC i Enskedehallen erbjuder en rolig helg med både grentävling och mångkamp för trupper som tävlar inom sportens högre nivåer. En tävling som erbjuder en semihård landning till Enskedehallens gropar för att lagen ska kunna kickstarta vårterminen med nya tävlingsvarv!

Det kommer att finnas fem olika klasser att ställa upp i, varav alla klasser är öppna: HG-Sexan, HG-Femman, HG-Fyran, HG-Trean och HG-COP som delas upp utifrån gymnasternas åldrar, yngre för gymnaster ca 13-15 år (ungdom) och äldre för gymnaster ca 16 år och äldre (junior/senior).

### Anmälan

Anmälan sker via gymnastikförbundets tävlingsanmälan, [tryck här för att komma till anmälningsidan för både lag och domaranmälan](#).

Anmälningsavgiften för en trupp är 850kr/grenstart. Avanmälan görs kostnadsfritt fram till och med sista anmälningsdag. Vid för sen avanmälan samt vid sen anmälan tillkommer en administrativ avgift på 500 kr.

Vi förbehåller oss rätten att stänga anmälan när klasserna är fulla.

### Tävlingslicens / tränarlicens

Samtliga deltagande gymnaster ska inneha giltig tävlingslicens. Tävlingsintyg från Tydliga ska visas upp vid inlämning av bedömningsunderlag. Utförligare information om licenser och försäkringar finns på Gymnastikförbundets hemsida [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se).

**Tränarens licensbehörighet ska vid begäran kunna styrkas.** Mer information om Gymnastikförbundets utbildningskrav och passningsregler på Gymnastikförbundets hemsida [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se).

### Domare

Varje trupp ska anmäla en domare med korrekt utbildningsnivå per anmält lag. På nivå sex kan man anmäla en domare utbildad steg 1. För nivåerna fem, fyra och tre vill vi ha domare med minst steg 2 utbildning och lag anmälda till CoP-klasserna ska anmäla en domare med som lägst utbildning steg 3 eller internationellt motsvarande. Detta för att vi ska uppnå så rättvis bedömning som möjligt. Utbildad domare steg 1 får ett arvode om 200 kr och en domare utbildad steg 2 eller högre får ett arvode på 500kr per dömd klass. En trupp som saknar domare/tyckare debiteras 2000 kr.

### Truppen

Minsta tillåtna ålder på en gymnast på HG-Sexan, HG-Femman, HG-Fyran och HG-Trean är 10 år (det året gymnasten fyller 10 år). För HG-COP Yngre och Äldre är lägsta tillåtna ålder 13 år. Därefter ser vi att lagen anmäler sig till den klass där de har flest gymnaster inom resp. åldersspann. Riktlinjerna för Yngre är 13-15 år och för Äldre 16 år och äldre. Åldersindelningen för yngre och äldre är en riktlinje. Ni anmäler er till den klassen där ni har flest gymnaster inom resp. åldersspann. Ange åldersspannet på era gymnaster vid anmälan. *Yngre* riktar sig alltså till ungdomar och *Äldre* till juniorer och seniorer.

**Antal gymnaster per varv under tävlingen för samtliga nivåer får vara mellan 6-20 gymnaster,** med laget får bestå av upp till 25 gymnaster. Är ni flera i laget rekommenderar vi att anmäla er som två lag. En gymnast får endast delta i ett lag under samma klass. Det är tillåtet för fyra gymnaster i varje förening att delta på ytterligare en klass utan att laget behöver ansöka om dispens. Ni bockar då i att gymnasten delar på flera nivåer på deltagarlistan. En förening kan därefter ansöka om dispens för att fler gymnaster ska kunna ställa upp i mer än ett lag men då inte under samma klass.

### Bedömning

All bedömning/feedback utgår ifrån gymnastikförbundets dokument för respektive nivå bortsett från nedan anpassning. COPs bedömning kommer utgå ifrån COP med svenska anpassningar för perioden 2025-2028. Svenska gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för **nivå två** gäller. Alla dokument kring bedömning finns att hitta på gymnastikförbundets hemsida, [här finns länk](#).

HGTC kommer detta år att anpassa reglerna enligt följande:

- E-poäng: Baseras på samtliga gymnaster som inte uppenbarligen frångår kompositionskraven för respektive nivå.  
C-poäng: Baseras på de 6 sista gymnasterna på varvet.  
D-poäng: Baseras på de 6 sista gymnasterna på varvet.

Förtydligande: En gymnast som **tydligt frångår** reglementet för komposition kommer inte räknas med i E-poängen. Det kan ex vara att frångå likavarv. MEN observera att laget utifrån denna bedömning inte förlorar poäng av att ändå göra som så.

**Volter med trippla rotationer** är endast tillåtet i grenen trampett för gymnaster som har fyllt 15 år i klassen HG-COP Yngre och Äldre. Vid efterfrågan ska ålder på tripplande gymnaster kunna styrkas.

HG-Trean ställer krav på minst 6 gymnaster i fristående då klassen är öppen. Det kommer inte finnas ett tak för svårigheter på fristående men det kommer finnas på tumbling och trampett. Läs mer om de nya tävlingsbestämmelserna för nivå 3 på Svenska gymnastikförbundets hemsida: [klicka här för att komma till tävlingsbestämmelserna](#).

### Musik och redskap

Information om hur musik hanteras kommer i PM2. Fullständig redskapslista kommer i PM2. Det kommer inte att finnas luftgolv på denna tävling, endast tumblinggolv. **Fristående kommer utföras på mattvåder för samtliga klasser.**

### Prisutdelning

Prisutdelning sker i direkt anslutning efter avslutad klass. För samtliga nivåer kommer det utses en 1:a, 2:a och 3:a och en vinnare av mångkampen kommer tilldelas HGs totalpokal. *Även vid färre deltagande lag än 4 kommer en 1a, 2a, och 3a tilldelas medalj.*

Alla lag kommer även få feedback-lappar i anslutning till prisutdelningen. Resultatlistor kommer skickas till samtliga lag och klasser efter avslutad tävling.

#### GDPR

I och med anmälan till tävling godkänner föreningen att kontaktuppgifter till föreningen och ansvariga för anmälan behandlas och lagras av Hammarbygymnasterna. I och med anmälan godkänner föreningen att deras lag blir fotograferade i samband med tävlingen, det är upp till föreningen att ta kontakt med ansvarig för tävlingen om specifika lag inte önskar bli fotograferade i tävlingssammanhanget, bilder som Hammarbygymnasterna annars förbehåller sig rätten att använda i annonseringssyfte. I och med anmälan som domare godkänner domaren att kontaktuppgifter och andra personuppgifter behandlas och lagras av Hammarbygymnasterna. Ändamål med behandling av personuppgifter i samband med tävling- och domaranmälan: Tävlingsadministration, förbunds- och föreningsadministration, avgiftshantering, licensadministration och utbetalning av arvoden. Lagringstiden för personuppgifter varierar utifrån vad uppgifterna behövs till. Utgångspunkten är att uppgifter inte ska sparas längre än vad som behövs för aktuellt ändamål.

#### **Hjärtligt välkomna med anmälan!**

Hammarbygymnasternas Tävlingskommitté

E-post: [hgtc@hammarbygymnasterna.se](mailto:hgtc@hammarbygymnasterna.se)

Hemsida: [www.hammarbygymnasterna.se](http://www.hammarbygymnasterna.se)

