



HAMMARBYGYMNASTERNA

Bjuder in till

HG CUP 2026

Lördagen den 3 oktober

Steg 1-10

Region och Rikspokalen

CoP Junior och Senior

PLATS: Åkeshovshallen, stora hallen

TÄVLINGSKLASSER

Svenska Stegserierna 2026-06-01 Version 2.0, steg 1-10

Steg 1-6: Lägst 7 år, född 2019 och tidigare för gymnaster lokalt och i närliggande regioner. Lägst 10 år, född 2016 eller tidigare för övriga regioner. Individuell mångkamp och grentävling steg 5-6 .

Steg 7-10: Individuell mångkamp och grentävling; Lägst 10 år, född 2016 eller tidigare.

Junior och Senior CoP 2025-2028

Junior (juniorregler) - född 2009-2013

Senior - född 2010 eller tidigare

Individuell mångkamp och grentävling.

Svenska Pokalenserierna 2026-06-01 Version 2.0, Regionpokalen och Rikspokalen

Individuell mångkamp och grentävling; Lägst 10 år, född 2016 och tidigare för gymnaster lokalt och i närliggande regioner; Lägst 11 år, född 2015 eller tidigare för övriga.

Deltagande gymnaster från de nordiska länderna är välkomna att delta, förutsatt att de följer de svenska ålderskraven för deltagande.

RESULTAT

I februari 2022 lanserades [Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik](#), ett konkret stöd och vägledning för föreningar, ledare och enskilda medlemmar då utvecklingsmodell, uppförandekod och barnkonventionen ska omsättas i praktisk idrottslig verksamhet.

Barn ska tävla så lokalt som möjligt och under enkla former. Inom discipliner med stor geografisk spridning behöver vi fortsatt hitta mötesplatser. Som ledare är det viktigt att se till gymnastens mognad när tävlingar väljs ut så att eventuell resa blir en positiv upplevelse för gymnasten. *Ta del av Stegserierna och/eller Pokalenserierna för mer information om prisutdelningar och resultathantering. Läs anvisningarna i sin helhet på www.gymnastik.se.*

TIDER: Tider sätts efter sista anmälningssdag och kommer att meddela via PM, när vi vet antalet anmälda.

ANMÄLAN: Anmälan görs på <https://tavlingsanmalan.gymnastik.se>. Sista anmälan är den **15 september**. *Max antal på steg 5-6, 50 gymnaster per steg.*

ANMÄLNINGSavgift: 300:-/gymnast.
Faktureras efter anmälningstidens utgång.

OBS! Efter att anmälningstiden gått ut betalar man för alla gymnaster man anmält såvida man inte kan uppvisa läkarintyg eller annat giltigt skäl som ex. inställda flyg eller båtar.

Friståendemusik: format (förnamn_efternamn_föreningsnamn_stegx.mp3)
senast **28 september** till kvag@hammarbygymnasterna.se

DOMARE: Anmälan med korrekt antal domare och domare med rätt utbildning prioriteras. En domare per 6 gymnaster steg 1-4
En domare per 4 gymnaster för övriga tävlingsklasser.
Saknar man domare så debiteras en avgift på 3 000 kr/saknad domare.

TÄVLINGSLICENS: Föreningarna ansvara för att gymnasterna har giltig tävlingslicens.

PM: mailas senast 2 veckor innan tävlingsstart.

FRÅGOR: Besvaras av hedvig.rosendahl@gmail.com

