

## PM1

### Mälarögymnasterna välkomnar er till



**7 - 8 november 2026**

**En nybörjartävling för såväl gymnaster, tränare och domare!**

Mini Ö-cupen är en lättsam tävling där vi tränar på att tävla till ett glatt och varmt klimat. Prisutdelningen sker enligt Gymnastikförbundets anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik.

#### **Kontakt**

[info@malaromoves.se](mailto:info@malaromoves.se)

#### **Nivåer**

Alla nivåer är öppna klasser. Flicklag, pojklag och mixlag tävlar mot varandra.

Mini Ö-cupen är en grentävling. Antal gymnaster 6 – 25 per lag.

**Nian** – alla lag får deltagarmedalj

**Åttan lätt** – alla lag får deltagarmedalj

**Åttan medel från 10 år**– guld-, silver-, brons- och deltagarmedalj samt pokal till totalseger

**Sjuan från 10 år**– guld-, silver-, brons- och deltagarmedalj samt pokal till totalseger

**Sexan från 10 år**– guld-, silver- och bronsmedalj samt pokal till totalseger

#### **Anmälan**

Sista anmälningsdag är söndag 11 oktober eller så länge platserna räcker.

Anmälan görs på Mälarö Moves hemsida, i samband med anmälan, eller så snabbt som möjligt anmäler man domare samt skickar in musik.

Anmälningsavgiften är 1800 kr/lag, extra starter kostar 600kr/gren.

#### **Domare/tyckare**

Varje lag behöver anmäla en domare/tyckare.

Mini Ö-cupen är en nybörjartävling även för domare, är man ny som domare, så är Mini Ö-cupen ett perfekt tillfälle att öva upp sig på. Vi har en digital domarträff 2 veckor innan tävlingen.

Anmälan av domare/tyckare görs på Mälarö Moves hemsida. Anmälan av domare ska ha skett senast 11 oktober men gärna redan i anslutning till anmälan.

Om ni inte anmäler domare/tyckare så debiteras ni en straffavgift på 2 000kr efter 11 oktober.

#### **Musik**

Musiken ska vara i mp3 eller mp4 format och skickas till: [musik@malaromoves.se](mailto:musik@malaromoves.se)

Döp musikfilerna till: nivå\_gren\_förening\_lagnamn. Musiken ska skickas in i anslutning till anmälan.

#### **Redskap**

Tävlingen genomförs på airtrack och eller mattvåd.

Nivå 9, 8 och 7 har även tillgång till uppbyggda stationer.

## PM1

Trampetter - LEG 28 fjädrar, Dorado 32 fjädrar och Dorado 36 fjädrar.

LEG-ansatsklossar, hoppbord, plint, satsbräda

Fristående utförs på golv.

Alla uppställningar ställs upp enligt redskapsreglementet.

### **Bedömning**

Sker enligt Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser.

Bedömningsreglemente, tävlingsbestämmelser, bedömningsunderlag och övriga dokument ligger på Mälare Moves hemsida under fliken Mini Ö-cupen.

### **Fristående:**

I fristående finns möjligheten att ha två friståendegrupper som tävlar sitt fristående samtidigt bredvid varandra, den högre friståendegruppen har dock något mindre friståendeyta och får ingen bedömning av domarna.

Båda lagen kör på golv utan mattvåder. Önskar ni ha bedömning på båda friständelagen anmäler ni två separata tävlingsstarter.

På nivå åtta och nio kan man ha en dans istället för fristående, detta bedöms inte utan är bara en möjlighet för gymnasterna att få träna inför publik.

### **Undantag i bedömningsreglemente Matta**

Handvoltskravet på nivå sju ska enligt Svenskagymnastikförbundets tävlingsbestämmelser genomföras på samma uppställning av samtliga gymnaster. På Mini Ö-cupen är det tillåtet att blanda. De första gymnasterna i ledet kan genomföra sin handvolt på station som byggs med klossar på luftgolvet med landning på landningsbädden. Därefter tas klossarna bort och resterande gymnaster kör handvolt på luftgolvet. Detta får dock inte vara likavarvet.

### **Kläder på tävlingen**

Gymnasternas klädsel ska vara idrottslig, väl åtsittande, och liknande för gymnaster i samma lag.

T. ex. svarta shorts och vit t-shirt. Underkläder, skor, logotyper och nyanser på klädsel behöver ej vara identiska. Det finns alltså inga krav på tävlingsdräkter.

### **Ackreditering**

I ackrediteringen anmäler ni ert lag och lämnar in 6 stycken bedömningsunderlag per gren, fristående, matta och hopp samt en deltagarlista.

### **Digital informationsträff tränare**

Vi kommer kalla alla anmälda lag/tränare till en digital informationsträff ca 3 veckor innan tävlingen. Detta för att informera om tävlingen, tolka dokument och bestämmelser tillsammans samt för att finnas tillhands för frågor.

### **Digital informationsträff domare**

Vi kommer kalla alla anmälda domare till en digital informationsträff ca 2 veckor innan tävlingen. Detta för att informera om tävlingen, tolka dokument och bestämmelser tillsammans samt för att finnas tillhands för frågor.

### **Tävlingshallen**

Mäläröhallen

Björkuddsvägen 100

178 31 Ekerö

### **Parkering**

Utanför hallen finns det parkering och för publik kommer vi även anvisa till andra närliggande parkeringar.

Parkeringarna utanför Mäläröhallen är gratis.

### **PM2**

PM2 med info om hålltider och annat praktiskt inför tävlingsdagen skickas ut cirka 3 veckor innan tävlingen.

## Vi ses i oktober!

