



PM 2 - HGTC

Hammarbygymnasternas Trupp Cup
Nivå 6, 5, 4, 3, COP Yngre och COP Äldre

**LÖRDAG & SÖNDAG
21-22 MARS 2026**

Enskedehallen, Stockholm

VÄLKOMNA!

Välkommen till HGTC, Hammarbygymnasternas Trupp Cup 2026!

Snart är det dags för Hammarbygymnasternas Trupp Cup i Enskedehallen. Vi ber alla lag att komma väl förberedda samt att informera gymnasternas föräldrar om tillämpliga delar av informationen i detta PM.

Allmän praktisk information

Plats

Enskedehallen, Simlångsvägen 50, 120 39 Årsta. <https://maps.app.goo.gl/dQhPxFuCW5V8b5DS7>

Det är begränsat antal parkeringsplatser (avgiftsbelagda) utanför hallen och vi uppmuntrar de som har möjlighet att ta sig till tävlingen med kollektivtrafik. Närmaste tunnelbana är Gullmarsplan.

Hallen öppnar för deltagare och publik 08:00 på lördagen och 07:30 på söndagen. Insläpp till hallen sker endast för gymnaster och ledare via deltagarentrén som är riktad mot Gullmarsplan och för publik endast via huvudentrén, riktad mot tunnelbanan och tvärbanan.

Av utrymningsskäl får föräldrarna inte gå in till deltagarområdet vid omklädningsrummen eller ut på tävlingsgolvet. Av erfarenhet vet vi att det vid tidpunkten för byte mellan klasserna lätt blir trångt i gångarna, därför ber vi att föräldrar möter upp utanför hallen när egna tävlingen är slut.

Deltagare som inte tävlar håller till i lilla hallen, en trappa upp eller på stälktaren och lämnar sittläktaren till betalande publik.

Entrépris publik

Från 10 år: 120 kr
Barn 4-10 år: 60 kr
Barn under 4: Gratis

Försäljning

Café med fika, toast, dryck, bakverk, frukt mm kommer att finnas vid huvudentrén. **Vi tar enbart Swish både i entrén och café!**

Omklädningsrum

Omklädningsrum är fördelade och uppmärkta med lagnamn. Med anledning av att hallen inte har så många omklädningsrum är det dessvärre ofta mycket trångt i dessa. Tävlingslag har inte tillgång till omklädningsrummet förrän poolen innan är slut.

OBS! Spraya inte hårspray inomhus! Det är inte tillåtet, varken i omklädningsrum eller korridorer. Det har hänt att brandalarmet har gått av pga. just hårspray.

Ackreditering och bedömningsunderlag

Alla trupper ska lämna in ifyllda bedömningsunderlag i **6 exemplar per gren**. Dessa ska lämnas till infodisken vid gymnastentrén senast 1,5 timme före tävlingsstart för respektive klass. Observera att det inte finns några möjligheter att kopiera på plats i hallen!

Vid inlämningen ska även en deltagarlista, som ansvarig ledare har skrivit under, lämnas och ett tävlingsintyg från Tydliga (tidigare Pensum) ska kunna visas upp vid efterfrågan.

Varje lag får ackreditera upp till 25 gymnaster (max 20 gymnaster får delta per varv). Regler för smycken och klädsel gäller alla ledare som står **på golvet**, oavsett antal och om de är passare eller står i ledet.

Tips!

Skapa bedömningsunderlag digitalt: underlag.trupp.nu

Deltagarlistor som går att fylla i digitalt hittar ni här:

gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler/deltagarlistor-och-bedomningsunderlag

Avvikelser och Bedömning

Alla nivåer: I tumbling och trampett, alla gymnaster i laget bedöms men C- och D-poängen bedöms på de 6 sista gymnasterna per varv.

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](#).

Tidtagning

Ingen tidtagning sker på matta eller hopp för SAMTLIGA NIVÅER. På fristående gäller tidsbegränsningarna enligt tävlingsbestämmelserna för respektive nivå.

Uppvärmning

All uppvärmning sker i både lilla hallen på övervåningen och i tävlingshallen i mån om plats. Ingen uppvärmning i korridorerna.

Förträning

All förträning är schemalagd och kommer detta år ske i både tävlingshallen och i lilla hallen. Förträning på trampett och tumbling sker i stora hallen medan förträning på fristående kommer ske på en extra uppsättning mattvåder i lilla hallen. Det är därför viktigt att inga lag spelar egen musik från att förträningen startar i lilla hallen.

Ingen extra förträningstid kommer ges. Observera att det är viktigt att utsatta förträningstider hålls, och att **det är ledarens ansvar att hålla koll på när det är lagets tur att förträna**.

Bytena av redskap under förträningen kommer även ropas ut i högtalarna. Under förträningen ligger det yttersta ansvaret på ledarna själva att redskapen är rätt och att de är rätt inställda.

Två uppställningar i fristående

För de lag som anmält två uppställningar i fristående är det ena laget döpt till "truppnamn lag 1" och det andra "truppnamn lag A" om inte föreningen vid anmälan angivit något annat.

Om man deltar med flera friståendeuppställningar räknas den högsta poängen till mångkampen. Vid prisutdelningen går hela laget (båda uppställningarna) upp vid eventuell medalj.

Redskap

Under tävlingen hjälper redskapsfunktionärerna till med att ta fram rätt redskap enligt era redskapsönskemål som fylls i på plats. Lapparna för redskapsönskemål finns att hämtas vid redskapsfunktionärerna vid trampettlandningen i tävlingshallen, dessa ska lämnas in i anslutning till förträningen. Tänk på att det alltid är ledarens ansvar att dubbelkolla att allt är rätt på plats vid förträning och vid tävlingsstart.

- Friståendet sker på mattvåder, 14x16 meter
- Tumblinggolv, för alla nivåer (OBS! INGET LUFTGOLV i någon klass)
 - Full ansats till tumblinggolvet
- Trampett
 - Hoppbord och minst 2 distansplankor att välja mellan

Semi-landning

Alla våra klasser tävlar till semihård landning (1 landningsmatta i MD-grop). Detta då vi vill verka för mindre påfrestande tävlingar. Mjuka landningsmattor (krasch) kommer att finnas om lagen vill använda det ovanpå semilandningen.

Även om det går att höja och sänka dessa landningar är det **inte tillåtet** under vare sig förträning eller tävling, detta för att alla lag ska tävla under samma förutsättningar. Endast tävlingsledare får ta beslut om att höja eller sänka landningarna.

Klädsel

Tävlande gymnaster ska ha enhetlig klädsel. Samtliga tränare som infinder sig på tävlingsytan ska bära sportkläder. Tränarnas klädsel behöver ej vara lika. Smycken är inte tillåtna för vare sig gymnaster eller ledare. Det är tillåtet att tejpa över nytagna hål i öronen. Skydd i valfri färg är tillåtna i samtliga klasser.

Tävlingslicens / tränarlicens

Samtliga deltagande gymnaster ska inneha giltig tävlingslicens. Tävlingsintyg från Tydliga (tidigare Pensum) ska visas upp vid inlämning av deltagarförteckning och bedömningsunderlag.

Utförligare information om licenser och försäkringar finns på Gymnastikförbundets webbplats gymnastik.se/forening/forsakringar.

Tränarens licensbehörighet ska fyllas i på deltagarlistan och ska på begäran kunna styrkas. Mer information om utbildning på Gymnastikförbundets webbplats gymnastik.se/utbildning/utbildningskrav-behorigheter-och-validering/utbildningskrav.

Prisutdelning

Prisutdelning sker i direkt anslutning till avslutad klass. När sista lagets gjort sitt program klart samlas alla gymnaster gruppvis ute på golvet. Vi följer Gymnastikförbundets rekommendationer kring resultat och prisutdelning:

Efter avslutad tävling utses 1:a, 2:a och 3:a i varje klass (detta gäller även vid färre deltagande lag är fyra st) som tilldelas medalj samt en totalsegrare av mångkampen som mottager HGs totalpokal!

Ledarna kan fota av en fullständig resultatlista efter tävlingens slut. Ingen resultatredovisning skickas ut eller publiceras på internet.

Musik

Vi använder Google Drive för att samla in tävlingsmusiken. Sista datum för inlämning av musik: **15 mars.**

Gå in via länken nedan och klicka er vidare till er tävlingsdag, nivå, lag och redskap. Ni behöver inte döpa filen till något speciellt. När musiken är uppladdad, provspela genom att klicka på filen. Om det inte fungerar att spela filen finns det risk för att det inte kommer att fungera på tävlingen heller. Kontakta vid problem kontaktmejlens som ni ser i slutet av detta pm

Länk för att anmäla musik:

https://drive.google.com/drive/folders/1KBkXE6DrxeK8M73caxRSBWKYf0dwRioq?usp=drive_link

Domarsamling

Domare samlas i domarrummet som finns inne i tävlingshallen in i en korridor till vänster. Tid för domarsamling finns som separat dokument på anmälningssidan. Varje domare uppmanas studera tävlingsbestämmelserna för respektive gren innan tävlingen. Överdomaren ska stanna kvar ca 15 minuter efter genomförd klass för eventuella frågor från ledare. Domarersättningen utbetalas så fort som möjligt efter avslutad tävling till det konto som uppgetts vid domaranmälan.

Ledarsamling

Ledare samlas i tävlingshallen vid sekretariatet på utsatt tid enligt schemat. Kom i tid!

Fotografering

Vi kommer att fota under delar av tävlingsdagen. Bilderna kommer att publiceras på vårt instagram-konto och internt material för Hammarbygymnasterna. Har ni gymnaster, ledare eller lag som inte vill vara med på bild, hör av er till mejlen angiven här nedan.

Upplysningar

Upplysningar och frågor adresseras till vår tävlingsledare, Ebba Siurua:

E-post: hgtc@hammarbygymnasterna.se

Tel: 073-349 22 94

Webbplats: hammarbygymnasterna.se/sida/?ID=325198

Instagram: [instagram.com/hammarbygymnasterna_hgtc/](https://www.instagram.com/hammarbygymnasterna_hgtc/)

