

Mälarö gymnasterna välkomnar er till



1 - 3 maj 2026

En glad och trevlig tävling för såväl gymnaster, tränare och domare!

Kontakt

ocupen@malaromoves.se

Tävlingshall

Adress: Mälaröhallen, Björkuddsvägen 100, 178 34 Ekerö.

Åk i god tid då det finns begränsat antal parkeringsplatser utanför hallen. Det kommer att bli fullt och vi hänvisar därför till närliggande parkeringsplatser. Se en karta längre ner i dokumentet.

Kollektivt: Åker man kollektivt heter den närmsta busshållplatsen Ekvägen.

Musik

Musik ska redan vara inskickad, har ni glömt det, ber vi er göra det så fort som möjligt.

Musiken ska vara i mp3 eller mp4 och skickas till: musik@malaromoves.se

Döp musikfilerna till nivå_förening_lagnamn_gren

Entré och ackreditering

Samla ihop alla gymnaster innan ni går in i hallen. Gymnaster och tränare går in vid nedre entrén och publik vid övre entrén. Ackreditering sker vid gymnastentrén i samband med att ni går in. I ackrediteringen anmäler ni ert lag och lämnar in 6 stycken bedömningsunderlag per gren och en deltagarlista. Tydligalista (fd. Pensum) behöver INTE visas upp. Det är upp till varje förening att säkerställa att ens gymnaster har en giltig försäkring och tävlingslicens.

Länklista till underlagen finns på vår hemsida under Ö-cupen samt på gymnastikförbundets hemsida som vi länkar till.

I ackrediteringen får ni även en varsin redskapslapp där ni fyller i önskemål kring redskap, denna ska skyndsamt lämnas till redskapshjältarna av er själva.

Det kan komma att vara 2 - 3 lag inne i varje omklädningsrum, särskilt mellan klasserna. Visa hänsyn till varandra och håll ordning på era saker. När ni lämnar omklädningsrummen ska det vara snyggt, och rent. Ni tränare är ansvariga för era gymnaster. Om ni ska använda hårspray så gör det utomhus, allergi finns.

Uppvärmning och förträning

Vi har ingen separat uppvärmningshall. Inne i tävlingshallen finns det uppvärmningsmattor utrullade som man kan använda innan förträning. Se till att hjälpa varandra och värme gärna upp gemensamt med andra lag för att hjälpas åt med ytor. Lag får ej vara på redskap som airtrack, tumbling och trampett innan förträning.



Förträning är en stressig situation, var förberedd på tiderna och var organiserade i gruppen med vad ni ska göra och när, speaker hjälper till med tid och listor finns uppsatta i hallen.

Ledar- och domarsamling

Ledarsamling sker i anslutning till hallen, nedanför trappan, vid hissen. Fråga vid ackrediteringen vart ledarsamlingen är om ni inte hittar.

Domarsamlingarna sker i tävlingshallen i mitten under läktarna. Tiderna finns längre ner i detta dokument. Domarinformation skickas i ett separat mail till domarna.

Digital ledarträff innan tävlingen

Onsdag 15 april 20.00 erbjuder vi en digital ledarträff. Denna träff är till för att man ska känna sig trygg och förberedd inför tävlingen samt ha en möjlighet att ställa frågor direkt till oss i tävlingsledningen. Det är inte obligatoriskt att delta på denna träff och all information vi går igenom finns också att läsa sig till. Detta är dock ett bra tillfälle då alla ledare kan få samma information och därmed vara väl förberedda inför tävlingen.

Här är länken till mötet:

[Digital ledarsamling - Ö-cupen 1-3 maj | Mötesanslutning | Microsoft Teams](#)

Redskap

Dorado-trampetter 32 och 36 fjädrar. LEG - trampett 28 fjädrar, LEG - hoppbord, LEG - ansatsvåd, ansatsklossar. Mattvåd, vippbräda, stratumbräda, plint.

1 maj - luftgolv samt tumbling. 2-3 maj - luftgolv samt stationer enligt redskapsreglemente

Defilering

Defileringsordning står på startlistan. Lagen får gärna ta med fana eller skylt och förbered gärna barnen på att vinka till publiken när vi ropar upp ert lagnamn.

Tävlingen

Ditt lag ska vara beredd att springa in på tävlingsgolvet när det är två lag kvar till er tävlingsstart, ha koll på startordningen, tiderna är ungefärliga. Våra funktionärer har gråa tröjor märkta CREW, behöver du hjälp kan du fråga någon av dem, de finns på golvet för er skull och till er hjälp.

Sjukvård

Sjukvårdare hittar du i röd väst inne på tävlingsgolvet.

Bedömning

Enligt svenska gymnastikförbundets bestämmelser (undantag specas nedan):

Resultatlista ges ut fysiskt vid sekretariatet efter genomförd tävling. Resultaten får inte delas över internet utan bara på plats efter tävlingen vid önskan om det. För grupper med två friståendelag, så kommer det bästa resultatet att räknas in i totalpoängen. Vid eventuell medaljplats så tilldelas alla gymnaster medaljer enligt det bästa resultatet.

Nian, Åttan lätt och Åttan pojkar - deltagarmedalj

Åttan medel öppen klass - guld-, silver-, brons- och deltagarmedalj

Sjuan öppen och Sjuan pojkar - guld-, silver-, brons- och deltagarmedalj samt pokal till totalseger

Sexan, femman och vuxenklass guld-, silver- och bronsmedalj samt pokal till totalseger

Länkar till respektive bedömning finns på vår hemsida som länkar till rätt del av Gymnastikförbundets hemsida.

Tillägg/undantag Sjuan matta

Handvoltskravet på nivå sju ska enligt gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser genomföras på



samma uppställning av samtliga gymnaster. På Ö-cupen är det **tillåtet** att blanda på nivå sju. 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 ut från luftgolvet till tävlingslandning. Detta får dock inte vara likavarvet.

Fristående nivå sju, åtta och nio

I fristående finns möjligheten att ha två friståendegrupper som tävlar sitt fristående samtidigt bredvid varandra. I detta fall bedöms endast en av grupperna, den till vänster. Gruppen till höger har dock en något mindre friståendeyta. Önskar ni ha bedömning på båda friståendelagen ska ni ha anmält två separata tävlingsstarter, det ser ni i startlistan. På nivå nio och åtta kan man ha en dans istället för fristående, detta bedöms inte, utan är bara en möjlighet för gymnasterna att få träna inför publik.

Vuxenklassen

Övningskraven utgår och det är fritt för alla lag att välja övningar från alla nivåer, dvs. att blanda nivåernas övningskrav mellan nivå 9-3. Fortfarande gäller krav om likavarv, ordning i varven samt olika övningar/serier.

Det kommer att vara ett fast svårighetsvärde på 2,0.

E-poäng kommer att räknas enligt bedömningsreglemente nivå 6-9.

Publik

Vi hälsar all publik välkommen och hoppas att det blir en bra samling som kan heja fram alla lag. I Mälaröhallen finns läktare för publik längs med ena långsidan där det finns gott om plats för hejarklackar. Vi har ett café där vi säljer fika, korv, toast, dricka osv.

Entré

Vuxen - 120 kr - **Barn 7 - 17 år** - 70 kr - **Barn 0 - 7 år** - Gratis

Entréavgift betalas på plats i entrén med Swish.

För att skapa en fin stämning på läktaren får alla besökare en ballong, det finns i olika färger så välj er föreningsfärg. Om man vill ha fler ballonger så säljs det i caféet.

Parkering

På kartbilden på nästa sida finns alternativa parkeringar till Mälaröhallen markerat. Samt beskrivningar till alternativa platser att parkera på.

Var ute i god tid med din ankomst till hallen, samåk gärna och kommunicera detta till era föräldrar så ingen kommer för sent eller får onödiga böter



Varmt välkomna till Ö-cupen



- 1) Parkering vid tävlingshallen ca. 150 platser, kommer vara full mellan de olika tävlingarna under dagen då dessa går omlott.
- 2) Mindre parkering nedan Ekebyhovsslottet, slottsparkeringen. Endast ett 20-tal platser, 5 minuter att gå till hallen.
- 3) Nya Ekebyhovsskolan, finns ett 50-tal pareringsplatser. Nås med bil från Bryggavägen, sedan går man till hallen via Björkuddsvägen. Ca. 10 minuter promenad.
- 4) Ekebyhovsbackens parkering, finns ca 200 parkeringsplatser och gott om yta. Nås endast med bil från Bryggavägen. Björkuddsvägen är avstängd för trafik. Promenad till hallen ca 15 minuter på Björkuddsvägen.
- 5) Infartsparkering vid kommunhuset. Många parkeringsplatser och ca 15 minuter promenad till hallen.

(Röda kors vid Ekebyhovskyrkan, där får vi ej parkera och röda kors på Björkuddsvägen betyder att vägen är avstängd för biltrafik)