

Nacka Höstcup

10-11 oktober 2026



PM1

Version 1

Varmt välkomna till tredje upplagan av Nacka Höstcup!

Tävlingsdatum 10-11 oktober

Anmälan [Länk anmälningsskema](#)

Sista anmälningssdag **13 september 2026**

Anmälningssavgiften är 2000 kr per trupp och gäller då för tre grenar (tumblings, trampett och fristående). Vill truppen inte delta i alla tre grenar är anmälningssavgiften 800 kr per trupp och gren (fristående räknas som 1 gren även om ni tävlar med två friständelag).

Avanmälan kan göras kostnadsfritt fram till och med sista anmälningssdag, därefter kommer anmälda lag att faktureras.

Plats Nacka Bollhall (Nacka Sportcenter)
Griffelvägen 11, Nacka

Information Hemsida: [Nacka Höstcup 2026](#)
Vid frågor maila kansli@nackagkf.se eller saga.bjerkelius@gmail.com

Domare Klass 7, 6 & killpool klass 8-6: Minst steg 1 utbildning
Klass 4 & 5: Minst steg 2 utbildning

Samtliga deltagande lag måste anmäla en domare.
Domaranmälan ska göras via denna länk:
[Länk anmälan domare](#)

Om laget inte anmäler domare eller domaren uteblir debiteras laget med en avgift på 2 000 kr

Anmäl domare senast **19 september**.

Domarschema kommer ut i samband med PM2 (ca 2 veckor innan tävling)

Domararvode Steg 1: 350 kr per pool. Steg 2 eller högre: 600 kr per pool.

Redskap

Redskapslappar finns vid ackrediteringen samt vid sekretariat inne i hallen.

Trampett: trampett 32, trampett dorado 36, hoppbord (Tarpan) alternativt plint, krashmatta (valfritt)
Redskap för samtliga stationer i klasserna 8 och 7 kommer att finnas. Finns det önskemål om trampett 28 - skriv en kommentar i övrigt fältet i anmälningsformuläret alternativt kontakta kansli@nackagf.se eller saga.bjerkelius@gmail.com

Tumbling: OBS klass 6 & 7 och samtliga killklasser körs på **airfloor**. Tumblinggolv (klass 5 & 4) ansatsklossar, landningsmatta, krashmatta (valfritt). Redskap för samtliga stationer klasserna 7 och 8 kommer att finnas.

Musik

Varje lag laddar upp sin musik som MP3 fil på denna länk: [Musik Nacka Höstcup 2026](#)

Märk filen: "startordning_förening_lagnamn_klass_gren"

Tex: "3_Nackagf_U2_5_hopp"

Musikfilerna laddas upp senast fredag 2 oktober

PM 2

Publiceras / skickas ut ca 2 veckor innan tävling

Klasser

Vi erbjuder följande öppna klasser: 7, 6, 5 & 4. Observera att samtliga klasser är öppna & uppmuntrar därför även killag och blandade lag att anmäla sig. Det erbjuds även en killpool med klass 8, 7 & 6.

Klass	Killpool 6-8	7an öppen	6an öppen	5an öppen	4an öppen
Ålder	8an från 7 år (födda 2019), 7an & 6an från 10 år (födda 2016)	Från 10 år (födda 2016)	Från 10 år (födda 2016)	Från 10 år (födda 2016)	Från 10 år (födda 2016)
Antal gymnaster	Max 20 gymnaster per varv - ingen begränsning vad gäller totalt antal gymnaster i truppen				
Bedömning	Bedömningsreglemente Nivå 6-9 jan 2025 I killpoolen tävlar lag i valfri klass (8, 7, 6,) och bedöms enligt tävlingsregler för vald klass.	Bedömningsreglemente Nivå 6-9 jan 2025	Bedömningsreglemente Nivå 6-9 jan 2025	Nationellt bedömningsreglemente trupp version 3.0	Nationellt bedömningsreglemente trupp version 3.0
Tävlingsbestämmelser	Tävlingsbestämmelser Nivå 6-9 version jan 2025 Bilaga A1-A3 (svårighetstabeller)	Tävlingsbestämmelser Nivå 6-9 version jan 2025 Bilaga A1-A3 (svårighetstabeller)	Tävlingsbestämmelser Nivå 6-9 version jan 2025 Bilaga A1-A3 (svårighetstabeller)	Tävlingsbestämmelser regionala nivå tävlingar (3-5) 2025 Bilaga A1-A5 (tex svårighetstabeller)	Tävlingsbestämmelser regionala nivå tävlingar (3-5) 2025 Bilaga A1-A5 (tex svårighetstabeller)
Undantag	Airfloor i stället för tumblinggolv. Vid två fristående lag räknas bästa resultatet (ev medalj delas ut till hela laget.			Vid två fristående lag räknas bästa resultatet (ev medalj delas ut till hela laget.	Vid två fristående lag räknas bästa resultatet (ev medalj delas ut till hela laget.
Dispens	Varje lag kan utnyttja 2 åldersdispenser i varje grentävling. Vid behov av upp till 2 dispenser skriver ni vilken dispens det gäller i kommentarsfältet i anmälningsformuläret. Vid behov av ytterligare dispens kan dessa beviljas om behovet tydligt motiveras. Begäran om ytterligare dispens mailas in till tavlingsledning@nackagf.se skriv "Dispens: lagets namn" i ämnesraden. Behov av mer än två dispenser kan exempelvis handla om att gruppen i huvudsak består av gymnaster födda 2016 eller tidigare men har mer än två gymnaster födda 2017. Här behöver vi en motivering till varför ni inte kan exempelvis dela upp laget och tävla i en yngre klass och en äldre klass på olika tävlingar alternativt gemensamt tävla i en yngre klass.				
Resultat-redovisning & prisutdelning	Vi följer Gymnastikförbundets rekommendationer för resultat och ceremonier . I killpoolen sker resultatredovisning och prisutdelning enligt respektive klass rekommendationer.				