

Tävlingsregler Upphoppet 2026

För nivå 6-9 gäller förbundets tävlingsregler <https://www.gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler/regionala-tavlingsregler-6-9>

För nivå 4-5 gäller förbundets tävlingsregler <https://www.gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler/regionala-tavlingsregler-3-5>

Se nedan undantag/förtydliganden

	Fyran	Femman	Sexan
Tävlingsform	Grentävling Svårighetsvärde med tak Bedöms efter Nationellt Bedömningsreglemente nivå 3-5	Grentävling Svårighetsvärde med tak Bedöms efter Nationellt Bedömningsreglemente nivå 3-5	Grentävling Fast svårighetsvärde Bedöms efter Regionala tävlingsregler nivå 6-9
Ålder och kön	Öppen klass (ej uppdelat pojkar och flickor) Antalet flickor och pojkar kan variera i truppen. 10 år och uppåt	Öppen klass (ej uppdelat pojkar och flickor) Antalet flickor och pojkar kan variera i truppen. 10 år och uppåt	Öppen klass (ej uppdelat pojkar och flickor) Antalet flickor och pojkar kan variera i truppen. 10 år och uppåt.
Antal gymnaster	6-18 gymnaster/varv. Max 30st/lag	6-18 gymnaster/varv. Max 30st/lag	6-18 gymnaster/varv. Max 30st/lag
Undantag klädsel	Inget avdrag för störande bandage/stödskydd	Inget avdrag för störande bandage/stödskydd	Inget avdrag för störande bandage/stödskydd

	Sjuan	Åttan	Nian
Tävlingsform	Grentävling Fast svårighetsvärde Bedöms efter Regionala tävlingsregler nivå 6-9	Grentävling Fast svårighetsvärde Bedöms efter Regionala tävlingsregler nivå 6-9	Grentävling Fast svårighetsvärde Bedöms efter Regionala tävlingsregler nivå 6-9
Ålder och kön	Öppen klass (ej uppdelat pojkar och flickor) Antalet flickor och pojkar kan variera i truppen. 7 år och uppåt (yngre klass) 10 år och uppåt (äldre klass)	Öppen klass (ej uppdelat pojkar och flickor) Antalet flickor och pojkar kan variera i truppen. 7 år och uppåt	Öppen klass (ej uppdelat pojkar och flickor) Antalet flickor och pojkar kan variera i truppen. 7 år och uppåt
Antal Gymnaster	6-18 gymnaster/varv. Max 30st/lag	6-18 gymnaster/varv. Max 30st/lag	6-18 gymnaster/varv. Max 30st/lag
Undantag klädsel	Inget avdrag för störande bandage/ stödskydd	Inget avdrag för störande bandage/ stödskydd	Inget avdrag för störande bandage/ stödskydd