

Nacka Gymnastikförening hälsar er välkomna till
NACKA VÅRCUP 2021

PM1/Inbjudan

Tävlingsdatum:

23–25 april (klass 3–8)

2 maj (klass 9)



*Vilken dag respektive klass går meddelas
efter att anmälningstiden gått ut.*



Välkomna till NACKA VÅRCUP 2021!

Tävlingsdatum

23–25 april 2021 klass 3–8

2 maj klass 9

Tävlingsplats

Sickla gymnastikhall, Gillevägen 7, Nacka och Myrsjö Sporthall, Mensättravägen 42, Saltjö-Boo. Plats för respektive dag kommuniceras i PM2. Tävligen kommer att genomföras utan publik och istället livestreamas via SolidSport (<https://solidsport.com/nackagymnastikforening>)

Anmälan

Anmälan görs via detta formulär: [länk](#)

Sista anmälningsdatum: 21 mars 2021.

Anmälningsavgiften är 400 kronor per gren på nivå 6–4, och 300 kr per gren på nivå 7–9. Efter sista anmälningsdatum går det ej att stryka sig utan att bli debiterade anmälningsavgiften.

PM2 skickas ut 2 veckor innan tävling. Startordning och tidsschema samt andra nödvändiga dokument finns i PM2. Vi välkomnar lag från hela Sverige men kan tyvärr inte tillhandahålla kost och logi.

Covid-19

Vi kommer att följa de riktlinjer som finns för Covid-19, detta för att säkerställa en sån säker och trygg miljö som möjligt. Det betyder att varje pool består av max 4 tävlande lag med rådande restriktioner, samt att lagen har ett maxantal på 12 gymnaster. Mer detaljerad information om behov finns kommer i PM2.



Klasser

Nian

7 år och uppåt (födda 2014 och tidigare)

6–12 gymnaster

Tävlande gymnaster får ej ha deltagit på nivåtävlingar 1–7, varken på riksnivå, regional nivå eller föreningsnivå, de får heller inte ha deltagit på SM-stegen.

Klassen riktar sig till lag som inte tävlat tidigare och som har tränat gymnastik cirka 1–2 år.

Ledare: Med rådande restriktioner max 4 ledare i hallen per lag.

Åttan

7 år och uppåt (födda 2014 och tidigare)

6–12 gymnaster

Tävlande gymnaster får ej ha deltagit på nivåtävlingar 1–7, varken på riksnivå, regional nivå eller föreningsnivå, de får heller inte ha deltagit på SM-stegen.

Klassen riktar sig till lag som inte tävlat tidigare alternativt lag som precis börjat tävla och som tränar mer än 2,5 timmar per vecka.

Ledare: Med rådande restriktioner max 4 ledare i hallen per lag.

Sjuan yngre – utgår

Sjuan äldre

10 år och uppåt (födda 2011 och tidigare)

Tävlande gymnaster får ej ha deltagit på nivåtävlingar 1–5. De får heller inte ha deltagit på SM-stegen.

Ledare: Med rådande restriktioner max 3 ledare i hallen per lag.



Sexan

10 år och uppåt (födda 2011 och tidigare)

6–12 gymnaster

Tävlande gymnaster får ej ha deltagit på nivåtävlingar 1–4 eller SM-stegen.

Ledare: Med rådande restriktioner max 3 ledare i hallen per lag.

Femman

10 år och uppåt (födda 2011 och tidigare)

6–12 gymnaster

Tävlande gymnaster får ej ha deltagit på nivåtävlingar 1–3 eller SM-stegen.

Ledare: Med rådande restriktioner max 3 ledare i hallen per lag.

Fyran

10 år och uppåt (födda 2011 och tidigare)

6–12 gymnaster

Tävlande gymnaster får ej ha deltagit på nivåtävlingar 1–2 eller SM-stegen.

Ledare: Med rådande restriktioner max 3 ledare i hallen per lag.

OBS: Semilandning

Trean

10 år och uppåt (födda 2011 och tidigare)

6–12 gymnaster

Ledare: Med rådande restriktioner max 3 ledare i hallen per lag.

OBS: Semilandning

[Se tävlingsbestämmelser](#)



Bedömning

Klasserna bedöms enligt Nationellt Bedömningsreglemente med vissa avsteg som beskrivs i tävlingsbestämmelserna (se nedan).

Endast de 6 gymnaster med minst utförandeavdrag räknas med i utförandepoängen (E-poäng). Övriga gymnasters utförandeavdrag (teknik, stil, pass, fall etc.) räknas inte med i E-poängen. Detta gäller oavsett var i ledet gymnasten är placerad.

Bedömning av svårighet (D-poäng) görs på de 6 sista gymnasterna och bedömningen av kompositionen (C-poäng) gäller samtliga medverkande gymnaster på varvet.

Krav på alla-lika-varv gäller för samtliga klasser, där C-avdrag gäller på alla gymnaster som står i ledet samt D-poäng på de 6 sista gymnasterna i ledet.

Alla gymnaster ska köra i en följd. Uppsträckning sker bara av första gymnasten i ledet. Ingen paus eller ny uppsträckning ska alltså ske. Alla gymnaster samt varv måste uppfylla tävlings- och övningskraven enligt bestämmelser. De gymnaster som inte uppfyller tävlings- och övningskraven får inte räknas med i E-poängen.

I fristående bedöms alla gymnaster som deltar i tävlingen.

Länk tävlingsbestämmelser

Bedömningen utgår i klass 3, 4, 5 och 6 från:

[Nationellt bedömningsreglemente](#)

och i klass 7, 8 och 9 enligt:

[Bedömningsreglemente nivå 7–9](#)



Öppna klasser/pojkklasser

Tävlingen kommer genomföras med öppna klasser, men om det finns underlag för pojkklass på en viss nivå kommer den köras parallellt med den öppna klassen. Vid en eventuell pojkklass på nivå 4 eller 6 anpassas reglerna efter vad som gäller för dessa klasser enligt Nationella Bedömningsreglementet. På nivå 7 och 8 gäller samma regler som beskrivet i tävlingsbestämmelserna. Det är ej tillåtet för en gymnast att delta i två klasser. Om behov av detta finns kan dispens ges vid ansökan.

Grentävling/pokal

Klasser med lägsta ålder 10 år: Medaljer delas ut till plats 1, 2, och 3 i varje gren. I klass 3–7 äldre utses också en totalsegrare som får en pokal.

Klasser med lägsta ålder 7 år: Feedback, totalpoäng samt snittpoäng per gren meddelas laget efter poolens slut. Nacka GF donerar en summa till Barncancerfonden för varje deltagande lag.

[Gymnastikförbundets rekommendationer för resultat och ceremonier](#)

Dispenser

Två dispenser totalt vad gäller antal och/eller ålder kan ges per klass, samt önskemål om medverkan i flera klasser. Ansökan om dispens mejlas till tävlingsledare på tavlingsledning@nackagf.se

Licenser

Ledare ska ha licenser för säkerhetspassning på matta och hopp enligt Gymnastikförbundets riktlinjer. Alla gymnaster ska vara försäkrade med rätt tävlingslicens för att vara med att tävla. Vid behov ska dessa licenser kunna styrkas. Se Svenska Gymnastikförbundets bestämmelser.

Musik

Musiken skickas som MP3-filer till tavlingsledning@nackagf.se senast 13 april, 2021.

Märk musiken med **klass.gren.förening.lag**, t.ex. **femman.hopp.nackagf.F2**



Domare

Varje anmält lag behöver anmäla en domare med steg 2 utbildning för klass 3–6, för klass 7–9 ser vi helst detsamma, men här är tyckare/steg 1-domare okej. Observera att vi går efter de nya uppdateringarna, för både Nat.BR och för Bedömningsreglementet för nivå 7–9.

[Länk till uppdaterat Nat.BR](#)

[Länk till Bedömningsreglementet för nivå 7–9](#)

Tänk på att tävlingen blir mer givande för er trupp om ni anmäler kompetenta och utbildade domare!

Vi ser helst att anmäld tyckare/steg 1-domare till klass 7–9 är över 18, och har bakgrund eller är kunnig inom gymnastik. Arvode utbetalas till domare med stegutbildning, 200 kr per klass för steg 1, 500 kr per klass för steg 2 eller högre. Lunch, kaffe, fika, etc. tillhandahålls av arrangören.

Lag som inte anmält domare innan sista anmälningsdatum eller där anmäld domare ej dyker upp på tävlingen faktureras 1 000 kr i domaravgift. Vid sjukfall etc. behöver alltså en ersättare hittas för att undvika avgiften.

Klädsel där föreningstillhörighet syns är inte tillåtet att bära, varken som domare eller tyckare. Formell klädsel ska eftersträvas, men skjorta/blus och kavaj är inget krav.

Varmt välkomna önskar Nacka GF!