

# Nacka Höstcup

## 19-20 oktober 2024



**NACKA HÖSTCUP**  
**19 - 20 OKTOBER**

Klasser: 7an öppen, 6an öppen, 5an öppen  
Killklass: 8 - 6

**Anmälan är öppen!**

# PM 1

version 2 (21/8-24)



I oktober hälsar vi er välkomna till premiären av Nacka Höstcup. Sist vi planerade tävling var våren 2020, samtliga klasser var fullbokade och vi var taggade till tusen. Corona drabbade världen och resten är historia. Nu är vi tillbaka och istället för vårcup blir det höstcup.

### Varmt välkomna!

<b>Tävlingsdatum</b>	19-20 oktober
<b>Anmälan</b>	<a href="#">Länk anmälningsformulär</a> Sista anmälningsdag 22 september.  Anmälningsavgiften är 2000 kr per trupp och gäller då för tre grenar (tumbling, trampett och fristående). Vill truppen inte delta i alla tre grenar är anmälningsavgiften 800 kr per trupp och gren (fristående räknas som 1 gren även om ni tävlar med två friståendelag).  Avanmälan kan göras kostnadsfritt fram till och med sista anmälningsdag, därefter kommer anmälda lag att faktureras.
<b>Plats</b>	Nacka Sporthall (Nacka Sportcenter) Griffelvägen 11, Nacka
<b>Information</b>	Hemsida: <a href="#">Nacka Vårcup 2024</a> Vid frågor maila <a href="mailto:tavlingsledning@nackagf.se">tavlingsledning@nackagf.se</a>
<b>Domare</b>	Klass 7, klass 6 och killpool (klass 8-6): minst steg 1 utbildning Klass 5: steg 2 utbildning  Samtliga deltagande lag måste anmäla en domare. Domaranmälan ska göras via denna länk: <a href="#">Domaranmälan</a>  Anmäler inte laget en domare eller om domaren inte dyker upp debiteras laget en avgift på 2000 kr.  Domarschema kommer ut i samband med PM2 (ca 2 veckor innan tävlingshelgen)
<b>Domararvode</b>	Tyckare/steg 1: 300 kr per pool. Steg 2: 500 kr per pool.
<b>Redskap</b>	Hopp: trampett 32 fjädrar, trampett 36 fjädrar, hoppbord (Tarpan) alternativt plint. Redskap för samtliga stationer i klasserna 8 och 7 kommer att finnas. <b>Finns önskemål om trampett 28 fjädrar måste ni höra av er till <a href="mailto:tavlingsledning@nackagf.se">tavlingsledning@nackagf.se</a></b>  Matta: airfloor (klass 7 och killpool), tumblinggolv (klass 6 och 5) ansatsklossar, dämpningsmatta, crashmatta (valfritt), sidoklossar (tumblinggolv),



mattvåder. Redskap för samtliga stationer i klasserna 7 och 8 kommer att finnas.

## Musik

Varje lag ska ladda upp sin musik som MP3 fil på denna länk: [Musik Nacka höstcup 2024](#)

Märk filen: "startordning\_förening\_lagnamn\_klass\_gren"

Tex: "3\_nackagf\_f2\_5\_hopp"

Musikfilerna laddas upp senast fredag 11 oktober

## PM 2

Publiceras / skickas ut ca 2 veckor innan tävlingshelgen

## Klasser

Vi erbjuder följande öppna klasser: 7, 6 och 5. Dessutom kommer det erbjudas en killpool där lag väljer att tävla i klass 8, 7 alternativt 6.

Klass	Killpool 6-8	7an öppen	6an öppen	5an öppen
Ålder	8an från 7 år (födda 2017), 7an och 6an från 10 år (födda 2014)	Från 10 år (födda 2014)	Från 10 år (födda 2014)	Från 10 år (födda 2014)
Antal gymnaster	Truppen får max bestå av 22 gymnaster			
Bedömning	<a href="#">Bedömningsreglemente Nivå 6-9 jan 2024</a> I killpoolen tävlar lag i valfri klass (8, 7 eller 6) och bedöms enligt vald klass tävlingsregler.	<a href="#">Bedömningsreglemente Nivå 6-9 jan 2024</a>	<a href="#">Bedömningsreglemente Nivå 6-9 jan 2024</a>	<a href="#">Nationellt bedömningsreglemente trupp version 3.0</a>
Tävlingsbestämmelser	<a href="#">Tävlingsbestämmelser Nivå 6-9 version jan 2024</a>  <a href="#">Bilaga A1-A3 (svårighetstabeller)</a>	<a href="#">Tävlingsbestämmelser Nivå 6-9 version jan 2024</a>  <a href="#">Bilaga A1-A3 (svårighetstabeller)</a>	<a href="#">Tävlingsbestämmelser Nivå 6-9 version jan 2024</a>  <a href="#">Bilaga A1-A3 (svårighetstabeller)</a>	<a href="#">Tävlingsbestämmelser regionala nivå tävlingar (3-5) 2024</a>  <a href="#">Bilaga A1-A5 (tex svårighetstabeller)</a>
Undantag	I grenen matta används airfloor istället för tumblinggolv. Vid två fristående lag - bästa poäng räknas (eventuella medaljer delas ut till hela laget)		I grenen matta används tumblinggolv. Vid två fristående lag - bästa poäng räknas (eventuella medaljer delas ut till hela laget)	
Dispens	Varje lag kan utnyttja 2 dispenser i varje grentävling. Dispens kan användas till att anmäla gymnast som inte uppfyller ålderskraven och/eller för att anmäla en extra gymnast. 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 <a href="mailto:tavlingsledning@nackaaf.se">tavlingsledning@nackaaf.se</a> skriv "Dispens: lagets namn" i ämnesraden.  Behov av mer än två dispens kan exempelvis handla om att gruppen i huvudsak består av gymnaster födda 2014 eller tidigare men har mer än två gymnaster födda 2015. Här skulle vi exempelvis behöva en motivering till varför ni inte har möjlighet att dela upp i två lag och tävla i en yngre klass och en äldre klass på olika tävlingar alternativt varför ni inte väljer att tävla med laget som helhet i en yngre klass.			
Resultatredovisning och prisutdelning	Vi följer Gymnastikförbundets <a href="#">rekommendationer för resultat och ceremonier</a> .			



	<p>I killpoolen sker resultatredovisning och prisutdelning enligt respektive klass rekommendationer.</p>
--	--