TÄVLINGSREGLER LEMON CUP 2026

Version 1.0, 2025-12-08

	Yuzu *Trean* *Elegant, distinkt och lite exklusiv – Lemon Cups "proffsnivå" för erfarna gymnaster som tävlar med både känsla och kvalitet.*	**Citroner** *Fyran* *Frisk, skarp och full av karaktär! En nivå med fart, skärpa och fokus – där detaljerna gör skillnaden.*	**Blodapelsiner** *Femman* *Djupare och mer intensiv – för gymnaster som gillar utmaningar och tävlar med styrka, precision och karaktär.*	**Apelsiner** *Sexan* *Solig, stark och självsäker – här sitter rutinerna, laget är samspelt och energin i hallen på topp!*	**Clementiner** *Sjuan Äldre* *Lite mer kraft och mognad, men fortfarande med samma glädje i fokus. Här börjar erfarenheten märkas och samarbete glänsa.*	**Satsumas** *Sjuan Yngre* *Mild och lekfull – perfekt för gymnaster som tar sina första steg mot mer avancerade övningar men fortfarande tävlar med ett leende.*	**Mandariner** *Åttan* *Söt, solig och full av liv. Här börjar styrkan och tekniken ta form – en nivå med massor av rörelseglädje och pepp!*	**Lime** *Nian* *Frisk, pigg och full av energi! En nivå med glädje, gemenskap och härlig tävlingsanda – precis som en Lemon Cup ska vara.*
Tävlingsform	Grentävling & LEMON-PRISET Öppet svårighetsvärde Nationellt Bedömningsreglemente nivå 3-5	Grentävling & LEMON-PRISET Svårighetsvärde med tak Nationellt Bedömningsreglemente nivå 3-5	Grentävling & LEMON-PRISET Svårighetsvärde med tak Nationellt Bedömningsreglemente nivå 3-5	Grentävling & LEMON-PRISET Fast svårighetsvärde Regionala tävlingsregler nivå 6-9	Grentävling & LEMON-PRISET Fast svårighetsvärde Regionala tävlingsregler nivå 6-9	Grentävling & LEMON-PRISET Fast svårighetsvärde Regionala tävlingsregler nivå 6-9	Grentävling & LEMON-PRISET Fast svårighetsvärde Regionala tävlingsregler nivå 6-9	Grentävling & LEMON-PRISET Fast svårighetsvärde Regionala tävlingsregler nivå 6-9
Ålder och kön	Öppen klass Ej uppdelat pojkar och flickor, antalet flickor och pojkar kan variera i truppen. Gymnaster födda 2016 eller tidigare. Inga åldersdispenser ges enl TTK	Öppen klass Ej uppdelat pojkar och flickor, antalet flickor och pojkar kan variera i truppen. Gymnaster födda 2016 eller tidigare. Inga åldersdispenser ges enl TTK	Öppen klass Ej uppdelat pojkar och flickor, antalet flickor och pojkar kan variera i truppen. Gymnaster födda 2016 eller tidigare. Inga åldersdispenser ges enl TTK	Öppen klass Ej uppdelat pojkar och flickor, antalet flickor och pojkar kan variera i truppen. Gymnaster födda 2016 eller tidigare. Inga åldersdispenser ges enl TTK	Öppen klass Ej uppdelat pojkar och flickor, antalet flickor och pojkar kan variera i truppen. Gymnaster födda 2016 eller tidigare. Inga åldersdispenser ges enl TTK	Öppen klass Ej uppdelat pojkar och flickor, antalet flickor och pojkar kan variera i truppen. Gymnaster födda 2019 eller tidigare. Inga åldersdispenser ges enl TTK	Öppen klass Ej uppdelat pojkar och flickor, antalet flickor och pojkar kan variera i truppen. Gymnaster födda 2019 eller tidigare. Inga åldersdispenser ges enl TTK	Öppen klass Ej uppdelat pojkar och flickor, antalet flickor och pojkar kan variera i truppen. Gymnaster födda 2019 eller tidigare. Inga åldersdispenser ges enl TTK
Antal gymnaster	6-18 gymnaster/varv Max 30st/lag	6-18 gymnaster/varv Max 30st/lag	6-18 gymnaster/varv Max 30st/lag	6-18 gymnaster/varv Max 30st/lag	6-18 gymnaster/varv Max 30st/lag	6-18 gymnaster/varv Max 30st/lag	6-18 gymnaster/varv Max 30st/lag	6-18 gymnaster/varv Max 30st/lag
Undantag & Förtydliganden	Inget avdrag för störande bandage/ stödskydd.	Inget avdrag för störande bandage/ stödskydd.	Inget avdrag för störande bandage/ stödskydd.	Inget avdrag för störande bandage/ stödskydd.	Inget avdrag för störande bandage/ stödskydd.	Inget avdrag för störande bandage/ stödskydd.	Inget avdrag för störande bandage/ stödskydd.	Inget avdrag för störande bandage/ stödskydd.