VARBERGS KLASSEN

Varbergs GIF Gymnastikförening
hälsar alla tävlande lag
varmt välkomna till oss:

Lördagen den 5 december och söndagen den 6 december

PM 2

Information

Info och upplysningar lämnas på mail: tavlingvarbergsgifgymnastik@gmail.com eller tel. 073-543 67 39 (Sara).

Kontakt under tävlingshelgen:

Sara Andersson	073-543 67 39
Alice Nilsson	070-594 53 10

Hemsida

På föreningens hemsida www.gymnastik.varbergsgif.se kommer ni att hitta all information om tävlingen såsom tävlingsbestämmelser, PM, förträningstider, startordning mm.

Entré och kiosk

Entréavgift för vuxen 80:-, barn 5-15 år 50:-, barn under 5 år gratis. Betalning sker endast med Swish. Kiosk kommer att finnas på plats. Där kan man köpa toast, korv med bröd, frallor, dricka, kaffe, frukt, fika och godis. Betalning sker endast med Swish.

Tävlingsledning

Sara Andersson - Varbergs GIF GF
Överdomare i respektive gren.

Hallen

Tävlingen genomförs i Varbergs idrottscentrum Tresteget som ligger i Trönninge. Adressen är Kockatorpsvägen 3, se bifogad vägbeskrivning.

Hallen öppnar 8:00 båda dagarna, vänligen respektera dessa tider så att funktionärer hinner komma i ordning.

Samling för alla tävlande lag sker utomhus, inte inne i entrén pga. trängsel. När alla är samlade når ni omklädningsrum och tävlings hallar rakt fram på bottenplan i entrén.

Tresteget består av tre hallar:
Friidrottshallen - tävling och uppvärmning nivå 2/3-6. Publik till friidrottshallen går rakt fram i entrén och en trappa upp.
Idrottshallen - tävling nivå 7 och 8. Publik till idrottshallen går till vänster direkt i entrén.
Trupphallen - uppvärmning på anvisad plats (endast golvyta) för nivå 7 under lördagen. Uppvärmning för nivå 8 sker på anvisad plats i friidrottshallen under söndagen. Observera att redskapen i trupphallen **inte får användas**. Vänligen respektera eventuella avspärrningar.

Det är skoförbud i hallarna (publik som går in via entré och direkt till läktare behöver inte ta av sig skorna). Alla gymnaster/ledare/domare måste ta av sig sina ytterskor på anvisad plats vid entrén (det kommer finnas säckar att lägga skorna i så att man kan ta dem in i omklädningsrummet. Innegymnastikskor är tillåtet i tävlingshallarna.

Det finns gott om plats för publik på läktaren i friidrottshallen. I idrottshallen finns det två mindre läktare och lite färre sittplatser. Hallarna kan upplevas kalla, så ta gärna med en extra tröja.

OBS! Det är förbjudet att äta i någon av hallarna. All mat hänvisas till omklädningsrum och entré.

Hårspray
Eftersom det finns gymnaster med allergier är det förbjudet att ta med och använda hårspray under dagen och det gäller även att man inte får spraya på det hemma eller utomhus. Det är även förbjudet eller annat glitter med respekt för redskap och specialgolv.

Parkering

Det finns begränsat antal (avgiftsfria) parkeringar i anslutning till hallen och i mån av väder och plats försöker vi iordningställa tillfälliga parkeringar. Då det är många lag som kommer tävla samtidigt kan det bli brist på parkeringar nära hallen. Om det är fullt så släpp av passagerare vid hallen och parkera lite längre bort på t ex en förskola eller i bostadsområden.

Det är inte tillåtet att använda bussparkeringen, då den kommer att behövas till de lag som anländer med buss.

Om ni kommer med buss önskar vi att ni hör av er till oss innan, så vi kan säkerställa att den är fri när ni anländer.

Omklädningsrum

Vi tillhandahåller anvisade omklädningsrum (många delar). Eftersom det är många gymnaster på tävlingen ber vi alla att byta om så mycket som möjligt hemma. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen! Varje ansvarig ledare ser till att sin trupp/ förening plockar upp och städar efter sig.

Vi vill att alla lag ska känna sig lika välkomna och mötas av fräscha lokaler. På förekommen anledning reserverar vi oss för att ta ut en extra städavgift på 500:- om omklädningsrummen lämnas i ostädat skick. För att slippa riskera detta kontaktar man någon i kiosken och visar upp omklädningsrummet innan man lämnar.

Ackreditering

Vid ankomst (senast 1,5 h innan tävlingsstart) anmäler ledaren truppen till ackrediteringen. Ackrediteringen ligger på andra våningen ovanför entrén. Ledaren lämnar in bedömningsunderlag i 6 exemplar (för nivå 7 och 8 behövs endast 4 st) och deltagarlista. Bedömningsunderlag och deltagarlista laddas ner från Svenska gymnastikförbundets hemsida, se länk på sista sidan. En kostnad kommer att tas ut om man behöver skriva ut underlag på plats. Faktureras i efterhand.
Ni behöver inte längre lämna in försäkringslista/Tydliga/Pensum, då ni intygar att alla gymnaster har tävlingslicens när ni skriver på deltagarlistan. Detta var nya riktlinjer från TTK Väst inför HT 2025.

Tider	Ackreditering	Ledarmöte	Tävlingsstart
Lördag	stänger		
Femman pool 1	08:50	08:40	10:20
Sjuan pool 1	09:20	09:40	10:50
Sjuan pool 2	11:30	11:50	13:00
Fyran	12:15	12:05	13:45
Femman pool 2/ WCT (Tvåan/Trea)	15:55	15:35	17:25
Söndag			
Åttan pool 1	08:40	08:40	10:05
Sexan pool 1	08:50	08.40	10:20
Åttan pool 2	11:15	11.15	12:45
Sexan pool 2	12:50	12.40	14:20

Ledarmöten

Lag i friidrottshallen: samling i redskapsrummet under sekretariatet.
Lag i idrottshallen: samling på andra våningen i loftgången bakom ackrediteringen.

Domare

Domarna samlas i domarrummet **1 timme före respektive tävlingsstart**. Domarrummet ligger på andra våning ovanför kiosken vid entrén.
Vi kommer erbjuda alla domare lunch. Meddela senast **fredag 27 nov** om du behöver någon specialkost.

Tävlingsbestämmelser

Tävlingsbestämmelser hittar ni på vår hemsida. De läses tillsammans med Svenska Gymnastikförbundets bedömningsreglemente senaste version, se länkar på sista sidan.

Musik (läs noga)

Musik ska **mailas in senast fredag 27 nov** till följande adress musik.tavling.gymnastik@varbergsgif.se.
Ett mail per lag (dvs 1-3 låtar per mail, har flera lag samma musik skickas flera mail med samma låtar, men olika namngivna). Skriv klass, förening och lagnamn i ämnesraden.
Filerna **ska** vara namngivna enligt följande: startnummer.klass.förening.lagnamn.redskap och vara i mp3 format.
Musik som kommer in senare eller har felaktigt namngivna filer debiteras med 50:-/låt, för det merarbete som detta medför.

Vill ni att arrangören ska välja musik till er, meddelar ni det via samma mejladress **senast fredag 27 nov.**
Tänk på att ta med reservmusik (en fil på mobilen) om filen inte fungerar.
Det är ej tillåtet med sång/text i musiken!

Redskap

Nivå 3-6 - Friidrottshall
LEG tumblinggolv + ansatsklossar
32 fjädrar MD Eurogym
32 fjädrar Dorado (vit)
36 fjädrar Dorado (gul)
40 fjädrar Dorado (röd)
Hoppbord LEG (Pegasus modell)
Ansatsmatta
Landningsbädd ”Happy landing” som tillval
Planka som tillval

Nivå 7 - Idrottshall
LEG Airtrack + 2 ansatsklossar
Station från höjd – 2 ansatsklossar läggs upp i slutet på airtracken
Mattvård för matta
28 fjädrar MD Eurogym
32 fjädrar MD Eurogym
32 fjädrar Dorado (vit)

36 fjädrar Dorado (grön)
Mattberg 120 cm
Förhöjd ansats till trampett – airtrack motsvarande 4 ansatsklossar.
Ansatsmatta
Hoppbord LEG (Pegasus modell)
Plint 7-del, lång modell (röd)
Landningsbädd ”Happy landing” som tillval
Mjukt hoppbord LEG Pegasus höjd 135 cm, 130 cm, 115 cm eller 105 cm.
Planka som tillval

Nivå 8 - Idrottshall
LEG Airtrack + 2 ansatsklossar
Station från höjd – 2 ansatsklossar läggs upp i slutet på airtracken
Mattvård för matta
28 fjädrar MD Eurogym
32 fjädrar MD Eurogym
32 fjädrar Dorado (vit)
36 fjädrar Dorado (grön)
Mattberg 90 cm & 120 cm
Förhöjd ansats till trampett – airtrack motsvarande 4 ansatsklossar.
Ansatsmatta
Station för handstående fall
Hoppbord LEG (Pegasus modell)
Plint 7-del, lång modell (röd)
Landningsbädd ”Happy landing” som tillval
Mjukt hoppbord LEG Pegasus höjd 135 cm, 130 cm, 115 cm eller 105 cm.
Planka som tillval

Fristående tävlingen genomförs på fristående golv (mattvåder) eftersom det inte går att köra fristående direkt på det golv som finns i tävlingshallen. Det kommer bli förträning på fristående så att alla lag har möjlighet att testa golvet innan tävling.

Redskapsönskemål ska **lämnas in senast fredag 27 nov** via länken REDSKAPSÖNSKEMÅL för respektive klass. Det kommer att finnas redskapsskötare som ställer fram redskap efter era önskemål när det är er tur att tävla, men varje ledare ansvarar för att det stämmer. Under förträningen är det ni ledare som ansvarar för att ställa fram de redskap som skall användas.

Bifogat hittar ni redskapsskissar på hur de olika hallarna ser ut.

Funktionärer

Alla funktionärer bär röd eller vit tröja.

Förträning
Enligt bifogat schema.

Friidrottshallen
Förträning på fristående sker samtidigt som tumbling och trampett. På tumbling delar två lag på samma tid. Trampetten körs på två olika uppställningar. En uppställning för fria hopp och en för bord. Efter halva tiden byter lagen uppställning. Om båda lagen som förtränar på trampett samtidigt vill använda sig av samma trampett är det fria hopp som har förtur.

Idrottshallen
Förträning på tumbling och trampett sker samtidigt. Alla lag får en enskild tid på respektive redskap.

Defilering
Hela laget ställer upp för defilering, 10 minuter innan tävlingsstart. Uppställning inne i trupphallen för nivå 2/3-6 och uppställning i vänstra hörnet inne i friidrottshallen för nivå 7-8. Defileringen sker lagvis efter startordningen i tumbling. Deltar man inte i tumbling följer vi efteråt startordning i fristående. Tänk på att förbereda era gymnaster i god tid.

Prisutdelning
Direkt efter sista tävlingsframträdandet sätter sig gymnasterna lagvis på friståendeytan/golvet för prisutdelning.

Nivå 2/3-6 samt nivå 7 över 10 år med placering 1-3
Medaljer delas ut till plats 1-3 i samtliga grenar och klasser. Övriga lag kommer på 4:e plats och ropas upp i bokstavsordning.

Nivå 8 och nivå 7 utan placering
Alla gymnaster får varsin medalj. Lagen blir uppropade i bokstavsordning och en ledare går fram till medaljbordet och hämtar medaljerna.

Resultat
Efter tävlingen kommer en fullständig resultatlista att mejlas ut. Poäng/resultat för West Coast Tornado, klass 2/3, kommer att finnas på www.gymnastik.varbergsgif.se under tävlingens gång, för övriga klasser redovisas inga poäng eller placeringar under tävlingarna.

Lappar med kompositionsavdrag finns att hämta i kiosken efter varje pool. På nivå 7 och 8 delas de ut i samband med prisutdelningen.

Betalning
Faktura skickas ut efter tävlingen till varje förening. Vänligen betala snarast.

Avanmälan

Anmälningsavgiften är bindande. Eventuella strykningar efter att anmälningstiden gått ut återbetalas ej.

Länkar

Deltagarlista nivå 3-8 och bedömningsunderlag nivå 3-5

Deltagarlistor & Bedömningsunderlag - Svenska Gymnastikförbundet

Använd deltagarlista föreningstävling.

Vänligen komplettera bedömningsunderlagen med startnummer i övre högra hörnet.

Regionala tävlingsregler och bedömningsunderlag nivå 6-9

Regionala tävlingsregler 6-9 - Svenska Gymnastikförbundet

Bedömningsreglemente nivå 3-5

Nivåtävlingar (trean-sexan) - Svenska Gymnastikförbundet

Svenska Code of Points 2025-2028. Fristående tabell i Appendix 1:

Nivåtävlingar (ett-två), USM, JSM & SM - Svenska Gymnastikförbundet

Redskapsönskemål

Bilagor

Förträningstider
Startordning
Tidsschema
Redskapsskiss Idrottshall nivå 7
Redskapsskiss Idrottshall nivå 8
Redskapsskiss Friidrottshall nivå 3-6
Information till föräldrar/publik
Vägbeskrivning
Tävlingsbestämmelser Varbergsklassen 2026 ht
Uppdaterad lista - Anmälda lag

Välkomna och lycka till med förberedelserna!

Varbergs GIF Gymnastik