

PM2:

Nordfemman 2026 Örebro

Truppgymnastik

GF Örebro och Gymnastikförbundet Mellansvenska hälsar er välkomna den 23:e till 24:e maj 2026 i Örebro.

Mer information kan fås genom:

Tävlingsledare	Föreningskansliet/annan instans
Marcus Lagerberg 019-175506 marcus.lagerberg@gforebro.se	www.gforebro.se -> Arrangemang 019-175545 info@gforebro.se

Information från arrangörsföreningen och specifikt för tävlingen:

Viktiga datum

10 maj	Sista dag att skicka in beställning för kläder
17 maj	Deadline för musikuppladdning i SES - Tariff
23 maj	Bedömningsunderlag & deltagarlista i SES – Tariff 2h innan tävlingsstart

*Det är viktigt att respektera deadlines för arrangörsföreningens skull. Fyll i samtliga handlingar noga.
Obs! Arrangören äger rätt att neka för sent inkomna beställningar av kost eller ta ut en förseningsavgift om 500 kr/förening. Beställningar är bindande.*



Tävlingshall

Idrottshuset, Eyragatan 1. [Så här kommer du till tävlingshallen](#)

Förträning och tävlingstider

Se bilaga 1 och gällande [arrangörsreglemente](#). Eventuella frågor angående tidsschema och startordning hänvisas till mellansvenska@gymnastik.se.

Anmälda lag

Se bilaga 1.

Slutgiltig startordning

Slutgiltig startordning togs fram av Gymnastikförbundets regionala kansli 23 april. Skillnaderna från den preliminära lottade startordningen är marginell.

Kvalificering till final

Det är 10 lag som kvalificerar sig till finalen för respektive Nordfemman tävling.

Anmälan och beställningar

Deltagarkort och eventuella beställningar etc hämtas ut vid Infocenter i Idrottshuset.

Skolan öppnar kl. 17:00 och då går det att få tillgång till klassrummen.

Klassrummen ska vara städade och lämnas senast kl. 11:00 söndagen den 24 maj.

Informationscentralen i Idrottshuset är öppen:

Fredag 22 maj klockan 17.00-19.00

Lördag 23 maj klockan 07.15-20.00

Söndag 24 maj klockan 07.15-16.30

Kost och logi

I arrangörsföreningens regi

Vi erbjuder följande:

Fredag	kl. 17:00-20:00	Middag	Tacobuffé
Lördag	kl. 06:30-09:00	Frukost	Frukostbuffé
	kl. 10:45-14:00	Lunch	Kyckling curry med ris
	kl. 17:00-20:00	Middag	Pasta med köttfärssås
Söndag	kl. 06:30-09:00	Frukost	Frukostbuffé
	kl. 10:45-14:00	Lunch	Korvstroganoff med ris

Logi i skolsal kommer att erbjudas i [Rudbecksgymnasiet](#), eller [Engelska skolan](#). Lagen lottas till vilken skola de får. Föreningar hålls ihop.

Skolfördelning finns som en flik i bilaga 1

Frukost serveras på skolan **där man bor**.

Lunch och middag serveras på **Engelska skolan**.

Ta med egen sov utrustning (luftmadrass/ liggunderlag, sovsäck och kudde). Vid skadegörelse kan föreningen bli ersättningsskyldig. **OBS! Minst en ledare som har fyllt 18 år ska bo tillsammans med gymnasterna.**

Respektera de lag som ska upp tidigt och tävla i pool 1/final, tänk på att i hålla ljudnivån nere efter kl. 22:00.

Redskapsinformation

Hallen kommer att vara utrustad med:

Eurogym tumblinggolv

MD trampett 36 fjädrar, MD trampett 32 fjädrar

Eurogym hoppbord

En redskapsskiss finns i bilaga 2

Observera att tävlande förening endast har rätt att medföra en egen trampett. Om truppen medför egen trampett ska den vara tillgänglig för alla tävlande trupper under den egna poolen. Om trampetten inte kommer att finnas kvar under övriga pooler/final ska trampetten avlägsnas från hallen direkt efter egen pool.

Ansvarig ledare ska kontrollera [redskapsreglementet](#) inför tävlingen, bland annat för att vara säker på att den egna trampetten är godkänd.

I samband med förträningen kontaktar respektive trupps ledare redskapsansvarige om sina redskapsönskemål, uppställning och eventuell hjälp under tävlingen. Det är ledaren som är ytterst ansvarig för att redskapen står rätt inför varje tävlingsframträdande.

Tävlingsjury

TTK-representant: Åsa Andersson

Tävlingsledare: Marcus Lagerberg

Överdomare i respektive gren.

Domare

Gymnastikförbundet tillsätter domare enligt gällande [bedömningsreglemente](#).

Logi för domare är bokat på Clarion Kungsgatan.

Ledarsamling

Se tidsschema för helgen (se bilaga 1).

Entré

Entréavgiften är 100 kr/dag, gratis upp till 14 år.

Betalas med swish på plats

Webbsändning

Tävlingen livestreamas inte

Bilagor

Bilaga 1 – Förträning, tävlingstider och anmälda lag

Bilaga 2 - Redskapsskiss

Information från Gymnastikförbundet:

Tävlingsregler

Samtliga tävlingsregler finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida:

<https://www.gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler>. Eventuella frågor hänvisas till trupp@gymnastik.se.

Det är ledarens ansvar att ta del av samtliga reglementen och bestämmelser samt att kontrollera på hemsidan att man har en senaste versionen av dessa inför varje tävling.

Korrekt uppförande

Gymnaster, domare, tränare och andra ledare förväntas följa tekniskt reglemente:

- a) Uppträda korrekt gentemot varandra och funktionärer och följa Gymnastikförbundets uppförandekod.
- b) Följa RF:s alkohol- och tobakspolicy (ANDT-policy).
- c) Följa Gymnastikförbundets antidopingprogram.

Vänligen ta del av all information [här](#).

Tävlingslicens och deltagarlista

Varje förening ansvarar för att anmälda deltagare har giltig tävlingslicens.

Innan ackreditering ska deltagande gymnaster fyllas i på deltagarlista i systemet Sport Event Systems - Tariff. Deltagarlistan innehåller även tävlingslicens från Tydliga (tidigare Pensum) på tävlande gymnaster. Vid ackreditering skall ansvarig tränare lämna in utskriven och signerad deltagarlistan (som hämtas från Sport Event Systems – Tariff). Deltagarlistan ska endast innehålla aktuella gymnaster och tränare. Gymnaster som saknar tävlingslicens kommer inte att bli ackrediterade och får inte ställa upp i tävlingen.

Systemet Sport Event Systems – Tariff öppnas i samband med att PM2 skickas ut cirka tre veckor innan tävling.

Ackreditering

Ackreditering ska göras enligt tävlingsbestämmelserna. Ta del av informationen [här](#).

OBS! Ackreditering ska ske senast två timmar innan aktuell tävlingsomgång.

Bedömningsunderlag

Bedömningsunderlag lämnas in digitalt via: <http://tariff.sporteventsystems.se/User/Login>

Varje förening har eller kommer att få inloggningsuppgifter och instruktioner om hur bedömningsunderlagen fylls i skickade till föreningens officiella mailadress. Samma inloggning används för alla tävlingar och alla lag från samma förening. Kontakta er egen förenings kansli för att få era inloggningsuppgifter. Om ert kansli mot förmodan inte fått inloggningsuppgifterna hör av er till trupp@gymnastik.se.

Ansvarig tränare för respektive lag ska fylla i bedömningsunderlagen i Tariff i god tid inför tävlingen. Två (2) timmar före tävlingsstart för respektive pool kommer arrangören att skriva ut alla bedömningsunderlag för den aktuella poolen. Inga ändringar i underlagen kan göras efter det. På tävlingar som tillåter fler än 6 gymnaster ska ni endast fylla i de 6 sista gymnasterna i laget.

Inför final

Efter att kvalet är klart "flyttas" bedömningsunderlagen från kvalklassen till finalklassen i Tariff. Om laget vill göra ändringar i underlagen inför finalen går man in i finalklassen och gör ändringarna. Exakt två (2) timmar före tävlingsstart kommer arrangören att skriva ut alla bedömningsunderlag för finalen.

Det ska inte lämnas in en ny deltagarlista inför finalen utan den som lämnades in inför kvalet gäller. Om en ackrediterad reserv ska bytas in ska denna ändring markeras på den inlämnade deltagarlistan.

Musik

All musik och bedömningsunderlag ska laddas upp i systemet Sport Event Systems – Tariff. Musiken ska laddas upp **senast 17 maj**.

Logga in via - <http://tariff.sporteventsystems.se/User/Login>.

Alla lag ska ha med sig reservmusik på en USB-minne.

Utbildningskrav

I all verksamhet ska Gymnastikförbundets utbildningskrav följas:
<https://www.gymnastik.se/utbildning/utbildningskrav-behorigheter-och-validering/utbildningskrav>.

På tumbling ska en mottagare ha giltig behörighet för säkerhetspassning som motsvarar den nivå som gymnasterna tävlar på. På trampett från fri voltrotation ska två mottagare stå på nedslagsbädden varav en mottagare ska ha giltig behörighet för säkerhetspassning som motsvarar den nivå som gymnasterna tävlar på. Tränarnas utbildningsnivå fylls i på deltagarlistan.

GDPR

I och med anmälan till tävling godkänner föreningen att kontaktuppgifter till föreningen och ansvarig för anmälan behandlas och lagras av Gymnastikförbundet.

*Ändamål med behandling av personuppgifter i samband med tävlingsanmälan:
Tävlingsadministration, förbunds- och föreningsadministration, avgiftshantering,*

licensadministration. Lagringstiden för dina personuppgifter varierar utifrån vad uppgifterna behövs till. Utgångspunkten är att uppgifter inte ska sparas längre än vad som behövs för aktuellt ändamål.

Slutligen...

Önskar vi er lycka till med träning och förberedelser inför tävlingen. Vi ser fram emot att få träffa er alla och uppleva spännande tävlingar.

Varmt välkomna!



Våra huvudsponsorer

CRAFT  **tydliga**[®] **svedea**

Våra sponsorer

UNISPORT  **VERA**
Sport **Scandic**