

PM1:

Nordfemman 2026 Örebro

Truppgymnastik

GF Örebro och Gymnastikförbundet 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

- | | |
|----------|--|
| 23 april | Efteranmälan till tävlingen stänger |
| V 15 | PM1 går ut, inklusive preliminärt tidschema och lottad startordning samt beställningsbilaga av mat och logi i skolsal. |
| V 19 | PM2 går ut, inklusive definitivt tidschema och startordning |

*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 nedan och gällande [arrangörsreglemente](#).

Preliminärt tidsschema, kan justeras till PM2

Lördag dag 23 maj

Pool 1

Kl. 08:15	Ledarsamling
Kl. 08:30-09:42	Förträning
Kl. 09:50	Defilering
Kl. 10:00	Tävlingsstart
Kl. 11:35	Pool 1 slut

Pool A

Kl. 08:15	Ledarsamling
Kl. 08:30-09:42	Förträning
Kl. 09:50	Defilering
Kl. 10:00	Tävlingsstart
Kl. 11:35	Pool A slut

Pool 2

Kl. 12:15	Ledarsamling
Kl. 12:30-13:42	Förträning
Kl. 13:50	Defilering
Kl. 14:00	Tävlingsstart
Kl. 15:35	Pool 2 slut

Pool B

Kl. 12:15	Ledarsamling
Kl. 12:30-13:42	Förträning
Kl. 13:50	Defilering
Kl. 14:00	Tävlingsstart
Kl. 15:35	Pool 21 slut

Pool 3

Kl. 15:45	Ledarsamling
Kl. 16:00-17:12	Förträning
Kl. 17:20	Defilering
Kl. 17:30	Tävlingsstart
Kl. 19:05	Pool 3 slut

Pool C

Kl. 15:45	Ledarsamling
Kl. 16:00-17:12	Förträning
Kl. 17:20	Defilering
Kl. 17:30	Tävlingsstart
Kl. 19:05	Pool C slut

Söndag 24 maj

Final 123

Kl. 08:15	Ledarsamling
Kl. 08:30-09:50	Förträning
Kl. 09:55	Defilering
Kl. 10:00	Tävlingsstart
Kl. 11:50	Final 1 slut
Kl. 12:00	Prisutdelning

Final ABC

Kl. 12:15	Ledarsamling
Kl. 12:30-13:50	Förträning
Kl. 13:55	Defilering
Kl. 14:00	Tävlingsstart
Kl. 15:45	Final slut
Kl. 16:00	Prisutdelning

Anmälda lag

Se bilaga 1.

Kvalificering till final

Det är 10 lag som kvalificerar sig till finalen i Nordfemman. Observera att det är två separata tävlingar så det är 10 lag från pool 1-3 och 10 lag från pool 1:1-3:1

Anmälan och beställningar

Bekräftelse på anmälan och beställningar ska vara **arrangörsföreningen tillhanda senast den 19 april**. Mailas till marcus.lagerberg@gforebro.se. Anmälan och beställningar är bindande. Arrangören äger rätt att neka för sent inkomna beställningar av kost och logi eller ta ut en förseningsavgift om 500:-/trupp. Se bilaga 2

Deltagarkort etc hämtas ut i informationscentralen vid ankomst. För logi i skolsal erläggs en depositionsavgift om 300 kr.

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

Slutgiltig startordning

Slutgiltig startordning tas fram av Gymnastikförbundets kansli den 23 april. Skillnaderna från den preliminära lottade startordningen kommer att vara marginella.

Administrativ avgift

Arrangören äger rätt att ta ut en administrativ avgift 700 kr/trupp. Administrativ avgift ska betalas utav alla lag oavsett om man beställer mat och/eller logi. Administrativ avgift betalas per lag. Se beställningsblanketten, bilaga 2.

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

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.

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.

Beställning av kost (inklusive specialkost), logi sker på beställningsblanketten. Kostnaderna för detta inbetalas samtidigt med övriga avgifter. Vid för sent inkommen beställning äger arrangören rätt att neka truppen kost och logi.

Lunch 125 kr

Middag 125 kr

Logi i skolsal inkl frukost 125 kr

Hotell/vandrarhem

För dig som önskar logi på vandrarhem eller hotell rekommenderar vi:

- [Scandic Grand](#)
- [Clarion Kungsgatan](#)
- [City Hotel](#)

Med Scandic Sports så får gymnaster, ledare och domare en helt annan standard än det hårda golvet i skolsalen, till ett förmånligt pris. Vila i sköna sängar, god frukostbuffé och tillgång till konferensrum för taktiksnack. Scandic Sports ger de bästa förutsättningar att prestera på topp helt enkelt! Använd Gymnastikförbundets avtalskod (D359102282) och var med och bidra till en kickback på alla bokningar som görs. Läs mer om Scandic Sports här. <https://www.gymnastik.se/om-oss/samarbetspartners/scandic>.

Domare

Logi för domare är bokat på Clarion Kungsgatan.

Redskapsinformation

Hallen kommer att vara utrustad med:

Eurogym tumblinggolv

MD trampett 36 fjädrar

En redskapsskiss finns i bilaga 3

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.

Entré

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

Betalas med swish på plats

Webbsändning

Tävlingen livestreamas i dagsläget inte. Vi jobbar på en lösning

PM2

Under vecka 19 mailas PM2 ut med startordning, förträning- och tävlingstider, mattider, etc.

Bilagor

Bilaga 1 – Preliminär lottad startordning

Bilaga 2 – Anmälan och beställningar (mat och logi)

Bilaga 3 – 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](#).

Domare

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

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 två veckor innan tävling.

Ackreditering

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

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

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.

Varmt välkomna!



Våra huvudsponsorer

CRAFT  **tydliga**[®] **svedea**

Våra sponsorer

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