Upphoppet 2026
14-15 november

PM 2

Information

Jessica Gustafsson 0704-527501 eller gftempogymnastik@gmail.com
Information finner ni även på hemsidan: www.gftempo.se

Tävlingshall

Kungsbacka Sporthall
Kungsbacka Sportcenter 2B
434 50 Kungsbacka

HALLEN ÖPPNAR klockan 07.15 på lördag och söndag

Vägbeskrivning

Från söder – Kör E6 mot Göteborg. Sväng av avfart 59 mot Onsala, Kungsbacka. Sväng höger mot Kungsbacka. Fortsätt rakt fram i ca 1 km. Sväng höger mot sportcenter. Följ vägen. Efter ca 1 km ser ni en skylt där det står simhall/sporthall.

Från norr – Kör E6 mot Malmö. Sväng av avfart 59 mot Onsala, Kungsbacka. Sväng vänster mot Kungsbacka. Fortsätt rakt fram i ca 1 km. Sväng höger mot sportcenter. Följ vägen. Efter ca 1 km ser ni en skylt där det står simhall/sporthall.

Inträde

En entré på 60 kr/person kommer att tas ut. Barn 6-15 år 40 kr/person. **Vi tar bara Swish!**

Kiosk

Vi har en kiosk där vi bland annat säljer korv med bröd, toast, kaffe, dricka, frukt, bullar och godis. **Vi tar bara Swish! Kiosken öppnar kl.7.15 på lördag och söndag.**

Ackreditering

Vid ankomst lämnar ledaren bedömningsunderlag till sekretariatet, **senast en timme före tävlingsstart**. Det ska vara sex exemplar i varje gren samt en signerad deltagarlista. **OBS! Ledare behöver inte lämna in ett utdrag från från Pensum/Tydliga eftersom man intygar att alla tävlande gymnaster har rätt licens på deltagarlistan.** Länk till deltagarlistan finns längre ner i PM 2.

Tävlingsregler och bedömningsreglemente

Hittar ni på vår hemsida www.gftempo.se samt länkarna nedan.

Nivå 6-9
https://www.gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler/regionala-tavlingsregler-6-9

Nivå 3-5
https://www.gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler/bedomningsreglementen/nivatavlingar-3-5

https://www.gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler/regionala-tavlingsregler-3-5

Bedömningsunderlag och deltagarlistor

Nivå 3-5
https://www.gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler/deltagarlistor-och-bedomningsunderlag

https://www.gymnastik.se/download/18.29cd456a195992f8ebb50d57/1742314864112/Deltagarlista_Regionst%C3%A4vling%203-9%20(ifyllbar).pdf

Nivå 6-9
https://www.gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler/regionala-tavlingsregler-6-9

Tävlingsledning

Jessica Gustafsson - TTK Väst
Eva Falk - Tävlingsledare GF Tempo
samt överdomare i respektive gren.

Musik (läs noga)

Musik ska mailas in senast söndagen den 1 november till följande adress musikgftempo@gmail.com

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 förening, nivå och lagnamn i ämnesraden i mailet.**

Filerna ska vara namngivna enligt följande:
startnummer.nivå.förening.lagnamn.redskap och vara i mp3 format.
Exempel: 4.nivå 5.GF Tempo.Cerise.trampett

Har vi inte fått in musik den 1 november så väljer vi tävlingsmusik åt er. Tänk på att ta med reservmusik om filen inte fungerar. Det är ej tillåtet med sång/text i musiken!
Vill man inte ha egen musik löser vi det åt er. Maila då bara till oss!

Tävlingsstart

På lördagen startar tävlingen med defilering:
Klockan 09.05 för nivå 6 pool 1
Klockan 12.30 för nivå 6 pool 2
Klockan 15.55 för nivå 5
Klockan 19.20 för nivå 4

På söndagen startar tävlingen med defilering:
Klockan 08.55 för nivå 8
Klockan 12.15 för nivå 7 yngre
Klockan 15.35 för nivå 7 äldre

Redskap

Redskapsuppställningen är fast och ledaren ansvarar för att redskapen har rätt inställning. Det är ert ansvar att lämna redskapsinformation till redskapsansvariga inne i hallen.

I hallen finns:
- Eurogym tumblinggolv + ansatsklossar
- Eurogym elittrampett (28 fjädrar)
- Eurogym elittrampett (32 fjädrar)
- Eurogym elittrampett (36 fjädrar)
- Rantzow röd
- Dorado trampett (36 fjädrar)
- Eurogym hoppbord
- Ansatsmatta
- Crashmatta (som tillval)
- Satsbräda
- Plint 6-delars
- Tumblingklossar
- Mattberg, förhöjd ansats, station från höjd, station för handstående fall enligt redskapsreglemente för nivå 6-9
- På nivå 6-9 kommer vi att använda ett airfloor som förhöjd ansats på en av hoppuppställningarna.

Uppvärmning och förträning

Vi har tillgång till två hallar under tävlingen. I vår B-hall, på våning två, kan ni värma upp samt förträna på fristående. Övrig förträning sker i A-hallen.

Vid förträning på fristående kan varje lag boka in sig på valfri fem minuters slot, listan finns på väggen i B-hallen. Anmäl er direkt när ni kommer till tävlingen för att få en tid som passar ert lag. Er fristående musik kommer finnas tillgänglig på plats. OBS! enbart en fem minuters-slot per lag.

Domare

Vår domaransvarig, Eva Falk, mailar ut all information till anmälda domare. Domarsamling är i domarrummet under läktaren inne i A-hallen. Vid eventuella frågor maila eva.falk77@hotmail.com

Ledarmöte

Samling i korridorren vid domarrummet.

Lördag
Klockan 08.15 för nivå 6 pool 1
Klockan 11.40 för nivå 6 pool 2
Klockan 15.05 för nivå 5
Klockan 18.30 för nivå 4

Söndag
Klockan 08.15 för nivå 8
Klockan 11.35 för nivå 7 yngre
Klockan 14.55 för nivå 7 äldre

Defilering

Defilering sker med hela laget. Defilering sker efter startordningen i tumbling. Deltar man inte i tumbling följer vi efteråt startordningen i fristående. Tänk på att förbereda era gymnaster i god tid. Alla lag ställer upp i korridorren.

Prisutdelning

Direkt efter sista tävlingsframträdandet, i varje pool, sätter sig gymnasterna lagvis på golvet för prisutdelning.

Nivå 7 yngre och 8: Ingen resultatredovisning sker i hallen, på prisutdelning eller på internet. Ingen rangordning av lagen görs på tävlingen. Medalj ges till samtliga gymnaster. Resultatlista skickas till föreningarna efter avslutad tävling.

Klass 4-7 äldre: Ledarna delges en fullständig resultatlista efter tävlingens slut. Ingen resultatåtergivning sker i hallen eller på internet. En 1:a, 2:a och 3:a utses och tilldelas medalj. Resterande lag blir 4:or.

Övrigt

Alla funktionärer bär turkos tröja.

Enhetlig klädsel gäller i tävlingen. Inget dräktkrav i nivå 6-9. Shorts och t-shirt eller linne och leggings går bra. Ledare bär föreningskläder.

Varje ledare ser till att sin trupp städar efter sig i omklädningsrummen.

Eftersom det finns gymnaster med allergier är det förbjudet att ta med och använda hårspray under dagen. Det är även förbjudet att använda glitterspray eller glittergelé med respekt för redskap och specialgolv.

Det kommer att finnas sjukvårdskunnig personal under både förträning och tävling

Bilagor:

Förträningstider
Startordning
Tidsschema
Redskapsönskemål
Anmälda lag

Vi hälsar alla härligt välkomna till oss!