



Tävlings PM – TruppTorsdag Fristående

Varmt välkomna till Steningehöjden den 23 april 2026

Här kommer den information ni behöver för att kunna planera ert deltagande. Tveka inte att kontakta tävlingsledaren om något fortfarande är oklart efter att ni läst detta PM.

Allmän info

Ackreditering

Ackreditering sker i sekretariatet som ligger i tävlingshallen (tider, se nedan). Samtliga ackrediteringshandlingar måste finnas i sekretariatet innan er förträning startar.

Vid ackreditering skall:

- Eventuella strykningar på startlistan vara gjorda
- Underskriven deltagarlista lämnas in och Tydliga-lista visas upp
- Bedömningsunderlag lämnas in

Bedömningsunderlag

Ifyllda bedömningsunderlag skall lämnas in i 4ex i samband med ackrediteringen.

Det finns ingen möjlighet till kopiering på tävlingen. Observera att bedömningsunderlag **måste** lämnas in inom utsatt tid för att domarna ska hinna genomföra sitt förarbete. Eventuella ändringar görs direkt till domarna efter lagets förträning.

Tävlingsbestämmelser

Tävlingen körs enligt [Nationellt bedömningsreglemente Trupp Version 3.0.](#)

Musik

Vi vill att ni mailar in er musik som MP3-fil till: musik@smgk.se **senast 13/4** och Märk musiken med Lagnamn, startnummer samt tävlingsklass *ex SMGK Mix Svart, nr1, klass 3*.

Redskap

Uppmarkerade friståendeitor på parkettgolv – nivå 4&5.
Mattavåder för nivå 3.

Förträning

Se bifogat förträningsschema.

Två uppmärskade friståendeitor kommer att finnas i hallen – för att förträningen ska gå så smidigt som möjligt kommer vi att be er stå redo vid den lediga förträningssytan när laget innan er har förträning.

Omklädningsrum

Omklädningsrum finns i anslutning till hallen, skyltade från ingångarna, med lag-/föreningsnamn. Alla ansvarar för sina egna saker, lämna gärna värdesaker hemma. På grund av allergi får INTE **nötter** tas med in i omklädningsrummen (eller tävlingshallen). Av samma skäl används hårspray endast utomhus – **Notera att glitterspray inte är tillåtet!**

Defilerings

Uppställning i spegelsalen enligt defileringsordningen (finns uppsatt i spegelsalen). Gymnasterna går på led **två och två** tillsammans. Ingen uppställning utan gymnasterna går ett varv runt hallen och sedan ut igen. Medtag gärna fana eller föreningsskylt om ni har.

Resultat och medaljer

Eftersom vi endast tävlar i en gren så meddelas inga poäng under själva tävlingen. Önskas feedback från domarna ber vi er skicka en ledare per lag att tala med domarna direkt efter prisutdelningen. Resultatlistan mailas till anmälande ledare i efterhand. Ingen publicering av resultat sker på sociala medier

Medaljer delas ut till första, andra och tredje plats i varje nivå. Är det färre än 5anmälda lag i en nivå kommer justeringar av prisutdelningen att ske enligt förbundets rekommendationer.

Prisutdelning

Deltagande lag sitter lagvis på tävlingsgolvet innan prisutdelningen.

Förtäring

Fika, toast, samt korv med bröd och hamburgare kommer att finnas till försäljning tävlingshallen. Betalning med swish.

Sjukvård

Sjukvårdskunnig personal kommer att finnas i hallen under tävling och förträning.

Entré

Entréavgift 50 kr för alla över 15 år och 20 kr för barn/ungdomar mellan 10 år och 15 år.

Betalning med swish.

Adress och parkering

Steningehöjdens sporthall, Flottviksvägen 6, 195 65 Steningehöjden.

Gratis parkering på idrottshallens egen parkering

Gratis parkering på Steningehöjdens skolparkering snett över gatan.

OBS! Tvärs över bilvägen till Steningehöjdshallens idrottshall finns en grusplan.

Detta är en **betalparkering** och är privatägd.

Gratisparkering finns även nere vid Steningehöjdens förskola (Pysslingen vid väg 263) som också går att nyttja kvällstid/helger. Ca 7min promenad till hallen.

På de kommunala gatorna i Steningehöjden är det parkeringsförbud.

Tider

- Hallen öppnar för gymnaster 16.30 -för publik 16.45
- Ackreditering skall ske mellan kl. 17.10-18.00
- Förträning kl. 18.10-18.55 se förträningsschema
- Ledarmöte kl. 17.50 i Spegelsalen
- Domarmöte kl. 18.20 vid domarbordet
- Defileringsuppställning kl. 18.55 och defileringsstart kl. 19.00.
- Tävlingsstart 19.05, se startordning
- Tävlingens slut ca 20.35
- Beräknad tid för prisutdelning 20.50
- Slut för dagen kl. 21.00

Upplysningar

Tävlingsledare, Anne-Lee Holm 073-7622997

E-post: kansli@smgk.se

Domaransvarig, Ursula Sztraka

E-post: Domare@smgk.se

VARMT VÄLKOMNA!

Bilagor

- Förträningsschema, Startordning och Defileringsordning
- Parkering - karta