

# Skaraborgscupen 2025



Mariestads Gymnastikklubb  
hälsar er välkomna till tävling:

Lördagen den 15 november i Mariestad

## INBJUDAN/PM1

Lördag 15 november 2025 går den tolfte upplagan av Skaraborgscupen. I år är det vi i Mariestads Gymnastikklubb som står som arrangör och vi hälsar er välkomna till Novab Arena (Vadsbohallen) för en rolig tävlingsdag!

### Information

Info och upplysningar lämnas på mail: [arrangemang@mariestadsgymnastikklubb.se](mailto:arrangemang@mariestadsgymnastikklubb.se)

På föreningens hemsida [www.mariestadsgymnastikklubb.se](http://www.mariestadsgymnastikklubb.se) kommer ni hitta all information om tävlingen så som tävlingsbestämmelser, PM, förträningstider, startordning mm.

Tävlingen genomförs i Novab Arena (Vadsbohallen) i Mariestad. Adressen är Drottning Kristinas väg 48.

### Om Skaraborgscupen

Skaraborgscupen är en tävling som gymnastikföreningarna i Tidaholm, Mariestad och Skövde tillsammans satt ihop för att gymnasterna ska få en tävling på hemmaplan. Reglerna utgår från nivå 4-9 men är delvis förenklade och lagen bedöms av tyckare i stället för domare. Det möjliggör att fler gymnaster kan testa på att vara med på en tävling. På denna tävling ska alla kunna vara med oavsett nivå.

### Tävlingsbestämmelser

Skaraborgscupen är en grentävling vilket innebär att varje gren är en egen tävling och att resultaten inte läggs ihop.

Tävlingen har tre olika grenar: tumbling, trampett och show/dans. I tumbling och trampett finns sex olika svårighetsklasser.

Se bifogade Tävlingsbestämmelser för information om respektive svårighetsklass.

I år kommer alla klasser bedömas med tyckarbedömning.

I show/dans och på redskap nivå 7-9 får alla som är 7 år och äldre delta.

Om tillräckligt många "äldre" lag anmäler sig blir det även en klass för 10 år och uppåt.

På nivå 4-6 får alla som är 10 år och uppåt delta. Dispens ges till enstaka yngre gymnaster.

Klasser kan strykas eller slås ihop beroende på antalet anmälda i varje klass.

## Genomförande

Tävlingsdagen kommer delas upp i flera olika tävlingspass. Upplägg för dagen avgörs efter att anmälningstiden **(5/10)** gått ut och därefter meddelas preliminärt tidsschema. Startlista och färdigt schema meddelas efter att tiden för att justera tävlingsnivå gått ut **(26/10)**.

## Tävlingsförsäkring / tävlingslicens

Deltagande föreningar är ansvariga för att samtliga deltagande gymnaster från föreningen har giltig tävlingsförsäkring/tävlingslicens. Inga deltagarlistor eller försäkringslistor behöver lämnas in eller visas upp.

## Anmälan

Anmälan, se bifogad blankett, skickas till [arrangemang@mariestadsgymnastikklubb.se](mailto:arrangemang@mariestadsgymnastikklubb.se) senast **5/10**.

Anmälan sker föreningsvis och följande ska anges:

- Totalt antal deltagande gymnaster från föreningen
- Faktureringsadress (e-mail)
- Kontaktperson för föreningen

För varje anmält lag anges följande:

- Lag/lagnamn
- Ca antal deltagare i laget samt deras ålder
- Trolig + eventuell tävlingsklass (nivå) för laget (kan justeras fram till 26/10, se nedan)
- För nivå 6-4: Val av Airtrack eller Tumbling

## Justera tävlingsklass

Fram till och med den **26/10** är det möjligt att justera tävlingsklass (nivå) på sitt lag, detta för att vi vill att lagen ska tävla på rätt nivå vilket kan vara svårt att avgöra när anmälan ska göras. Justering sker genom att skicka uppdaterad anmälningsblankett till [arrangemang@mariestadsgymnastikklubb.se](mailto:arrangemang@mariestadsgymnastikklubb.se)  
Samla ihop alla föreningens ändringar/justeringar i en gemensam uppdatering och markera tydligt med någon färg vad som ändrats!

## Förtur till startplats

Arrangörsföreningarnas lag (Tidaholm, Mariestad, Skövde) har företräde till startplats. Andra föreningar får delta i mån av plats och utefter anmälningsordning.

I den yngre åldersklassen (7 år och uppåt) önskar vi att ni gör färre stora lag istället för flera små lag för att fler ska få plats på tävlingen.

## Tävlingsavgift

Tävlingsavgiften är 50 kr/gymnast och kommer att faktureras anmälda föreningar.

## Avanmälan

Gymnaster/lag/föreningar som stryks efter sista anmälningsdag (5/10) betalar hela anmälningsavgiften (50kr/anmält antal gymnaster)

## Domare/Tyckare

Anmälda föreningar tar med sig 3 tyckardomare per tävlingspass man deltar i (gärna någon relativt erfaren tränare per pass). Det går bra att ha samma personer hela dagen eller byta mellan passen.

Domare/tyckare ska anmälas efter att startlista fastställts och skickats ut

## Defilering

Defilering för alla sker inför varje klass/pool/tävlingspass.

## Resultat och prisutdelning

I alla klasser för 7 år och uppåt uppmärksammas alla lag på prisutdelningen och får feedback från domarna efter tävlingen.

I alla klasser för 10 år och uppåt utses placering 1-3 på prisutdelningen och övriga lag blir delade 4:or. Samtliga deltagande gymnaster i alla klasser får medalj.

## Redskap

Läs tävlingsreglerna noggrant för att vara säker på att de redskap/stationer ni tänkt er är godkända på er tävlingsnivå.

### Nivå 7-9

Airtrack med landningsyta (3,6 x3,5m) + 2 ansatsklossar (4m)

Tumblinggolv utan landningsyta (tas endast med om det är flera lag som önskar tävla på det)

Station från höjd (7:an & 8:an) till tjockmatta (utan landningsbädd ovanpå)

Station handstående fall (8:an & 9:an) – 1 ansatskloss + 1 tjockmatta

Landningsyta till trampett (5,4x3,5m, OBS! eventuellt endast 3,6x3,5m på förträningen)

Mattberg 60 cm (endast 9:an) – extra tjockmatta på ”vanliga” landningsbädden

Mattberg 90-120 cm (8:an & 9:an) eller 120 cm (7:an) – uppbyggt med plintar/bänkar

Förhöjd ansats – max 4 klossar = 8m

Anloppsmatta till trampett minst 15m (eventuellt bredare än 1m på förträningen)

Hoppbord Pegasus

Plint 5-7 delar, längd 130 cm

Satsbräda (endast 9:an)- skolmodell

Trampetter – se lista nedan

Extra säkerhetsmatta (”Happy landing”) som tillval till både tumbling och trampett

### Nivå 6

Som nivå 7-9 ovan men kan även välja Tumblinggolv med landningsyta (3,6x3,5m) + 2 ansatsklossar (4m)

OBS! Tumbling eller Airtrack måste anges i anmälan! (tas endast med om flera lag önskar tävla på det)

### Nivå 4-5

Airtrack eller Tumblinggolv med landningsyta (5,4mx3,5m) + dämpningsmatta + 16m ansats,

OBS! Tumbling eller Airtrack måste anges i anmälan! (tas endast med om flera lag önskar tävla på det)

Landningsyta till trampett (5,4mx3,5m) + dämpningsmatta utan markerad landningszon

Trampetter – se lista nedan

Hoppbord Pegasus

Anloppsmatta till trampett 25m

Extra säkerhetsmatta (”Happy landing”) som tillval till både tumbling och trampett

### Trampetter

Röd trampett Rantzow – 2 st

32 fjädrar LEG – 2 st

32 fjädrar Eurogym – 1 st

36 fjädrar Dorado (gul) – 1 st

Egen trampett får medtas och ska då finnas tillgänglig för alla startande lag hela tävlingsdagen (även förträningarna).

## Entré och kiosk

Entréavgift för besökare. Kiosk kommer att finnas. Mer information kommer i PM2

## Kommande utskick/information

Under v.41-42 kommer:

- preliminärt tidsschema
- bedömningsunderlag
- lappar för redskapsönskemål
- påminnelse om att skicka in ändring av svårighetsklass senast **26/10**

Under v. 45 kommer:

- PM2 med mer information
- Startlista och detaljerat tidsschema
- påminnelse om att meddela domare/tyckare
- påminnelse om att skicka in musik till show/dans

## Länkar

### Regionala tävlingsregler nivå 6-9

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

### Bedömningsreglemente nivå 3-5

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

## Bilagor

Tävlingsbestämmelser Skaraborgscupen 2025

Anmälningsformulär

Välkomna till Mariestad!