

Skaraborgscupen 2025



Lördagen den 15 november i Mariestad
PM2

Mariestads Gymnastikklubb hälsar er varmt välkomna till årets upplaga av Skaraborgscupen!

I år deltar:

Mariestads Gymnastikklubb (MGK), Skövde Gymnastikförening (SGF), Karlsborgs Gymnastikförening (KGF) och Vara Gymnastikförening (VGF)

Information

Frågor och upplysningar: arrangemang@mariestadsgymnastikklubb.se

Under tävlingsdagen: **Cici Löfgren 070-632 38 45**

Hemsida

På www.mariestadsgymnastikklubb.se finns all information om tävlingen - tävlingsbestämmelser, PM, förträningstider, startordning m.m.

Tävlingshallen

Tävlingen genomförs i **Novab Arena (Vadsbohallen)**, Mariestad.

Adress: Drottning Kristinas väg 48.

OBS! Under dagen spelas även innebandymatcher i andra delar av arenan.

Novab Arena består av fyra hallar sammanlänkade via en stor korridor (se **bilaga 1**).

Vi har tillgång till **Tävlingshallen** (till vänster från entrén) samt **Tunahallen** (uppvärmnings- och uppehållshall för gymnasterna).

För att undvika trängsel gäller följande:

- Samling för tävlande lag får inte ske i entrén eller på läktaren. Samlas istället utomhus, i korridoren, i uppvärmningshallen (Tuna) eller i omklädningsrum.
- Gymnaster ska inte vistas på läktaren eller gången mellan entré och läktare.
- Gymnaster får sitta på markerad yta på golvet längst till höger i tävlingshallen.
- Inpassage sker via markerad passage, utgång genom **omklädningsrum 1** (enkelriktat, se skiss).
- Lag i omklädningsrum 2–4 använder endast dörrarna mot korridoren. *Dörrarna mot tävlingshallen ska inte användas men är olåsta då de är utrymningsväg från tävlingshallen.*
- Publik ombeds vänta tills föregående pass är avslutat innan man går in i hallen (framför allt mellan pass 2–3 och 4–5).

Information för rullstolsburna

Kontakta oss gärna i förväg för information om tillgänglighet i arenan.

Vid behov av parkeringsplats nära entrén – prata med parkeringsvakterna eller fråga i kiosken under dagen.

Parkering

Finns i anslutning till hallen. Parkeringsvakter anvisar platser.

OBS! Parkering är endast tillåten på anvisade platser – viktigt för att räddningstjänsten ska kunna ta sig fram.

Entré

Vuxen: 60 kr

Barn/ungdom (6–15 år): 30 kr

Betalning helst via Swish (QR-kod finns), men kontanter går också bra.

Kiosk

Kiosken finns i entréhallen. Där säljs smörgåsar, korv med bröd, toast, kaffe/te, dricka, fikabröd, frukt, godis m.m. Mjölk- och glutenfria alternativ finns.

Betalning helst via Swish (QR-kod finns), men kontanter går också bra.

Funktionärer

Funktionärer bär blå t-shirt med MGK-tryck. Fråga dem om ni behöver hjälp.

Ankomst

Ackreditering

Vid ankomst anmäls truppen i entrén. En person från föreningen får även föreningens medaljer.

Ackrediteringen är öppen:

- **Pass 1:** 07.15–07.45
- **Pass 3:** 10.00–10.35
- **Pass 5:** 14.00–14.35

Missar ni tiden – vänd er till sekretariatet i hallen.

Tävlingsförsäkring / tävlingslicens

Varje förening ansvarar för att alla deltagande gymnaster från föreningen har giltig

tävlingsförsäkring/licens. Inga deltagarlistor eller försäkringslistor behöver dock lämnas in eller visas upp.

Bedömningsunderlag

Se **bilaga 2**. Sex ifyllda exemplar lämnas i entrén vid ackreditering. (Ingen kopieringsmöjlighet på plats.)

Redskapsönskemål

Skriv ut, fyll i och ta med **redskapslappar** (bilaga 3). Lämnas till redskapspersonalen i tävlingshallen innan/under förträningen.

Medtagna redskap

Medtagna redskap ska vara tillgängliga för alla lag under dagen och tas lättast in via glasdörren till vänster om entrén (personalen öppnar vid behov).

Omklädningsrum

Alla omklädningsrum är uppmärkta och lista med fördelning finns vid ankomst.

Byt om så mycket som möjligt hemma och lämna inga värdesaker.

Varje förening ansvarar för att städa efter sig.

Hårspray/Glitterspray

Av hänsyn till allergiker är **hårspray förbjudet inomhus**. Spraya endast utomhus.

Glitterspray är inte tillåtet alls. även om det lagts på i förväg, men hårgelé med glitter (som sitter fast ordentligt) går bra.

Tävlingen

Tävlingen är uppdelad i **fem pass** (se **bilaga 4–5**).

Dagen är lång med många deltagande lag, vilket gör det **extra viktigt att alla lag är förberedda och på plats i god tid** inför både förträning och tävlingsstart.

Se till att gymnasterna är uppvärmda och redo att gå in på sina stationer direkt när det är deras tur.

- **När det är ert lags tur att tävla:**
Ställ upp laget vid redskapet i god tid. När domarna har visat en grön flagga kommer musiken att startas och laget kan börja.
- **Mellan lagen:**
Nästa lag går in och ställer sig redo vid ansatsen/stationen **direkt när laget före är klara**, för att tävlingen ska flyta på.
- **Exempel:**
Om lag 1 är på airtrack och lag 2 på trampett – ska lag 3 gå och ställa sig redo vid airtrack när lag 1 är klara.
- **Tempo:**
Gymnasterna ska springa tillbaka mellan varven, inte vänta på musiken eller stanna kvar vid ansatsen.
Detta är särskilt viktigt i **nivå 9**, där många lag har stora grupper.

Tävlingsbestämmelser

Se bifogade Tävlingsbestämmelser (**bilaga 6**, uppdaterade med ändrat antal på airtrack nivå 6, version 251107) för information om respektive svårighetsklass.

Redskap

Lista över tillgängliga redskap fanns med i PM1. Enda justeringen är att tumblinggolv inte kommer att finnas i hallen då endast 2 lag ville använda det (de är informerade om det sen tidigare).

Se även information i förträningsschemat (**bilaga 8**) då det kan bli kortare landningar och ansatsmattor på vissa förträningstationer (men korrekt längd under tävlingen).

Redskapsuppställning

Se bifogad redskapsskiss (**bilaga 7**)

Uppvärmning

Tunahallen används som uppvärmnings- och uppehållshall för gymnasterna under hela dagen. Ingen uppvärmning i korridoren eller i tävlingshallen.

Förträning

Förträningstider och detaljer finns i **bilaga 8**.

Nivå 7-9: Varje lag har separat tid på airtrack, stationer (för matta), fria hopp/mattberg 60 cm och mattberg 90/120 cm.

Nivå 5-6: 2-3 lag delar på samma tid på airtrack, på trampett används två olika uppställningar.

OBS! Om båda lagen som förtränar på trampett samtidigt vill använda samma trampett är det de som är på fria hopp som har förtur. Kolla gärna med de ni förtränar samtidigt med i förväg!

Defilering

Varje redskapspass (tävlingspass 1, 3 & 5) inleds med defilering.

Gymnasterna ställer upp sig två och två i uppvärmningshallen (Tunahallen), 5 minuter före defileringen.

Defileringsordning:

1. Mariestad (MGK)
2. Karlsborg (KGF) – ej med på pass 1
3. Skövde (SGF)
4. Vara (VGF)

OBS! Det är kort tid mellan förträning och defilering. Därför är det viktigt att titta i schemat och vara förberedd om man behöver gå direkt från förträningen till sin plats i defileringsledet.

Ledarmöte

- Pass 1: kl. **07.45**
- Pass 3: kl. **10.35**
- Pass 5: kl. **14.35**
(Pass 2 & 4 har inga ledarmöten.)
Plats: **Omklädningsrum 1**

Domare/Tyckare och domarmöte

För varje tävlingspass en förening deltar i behöver man ha följande domare/tyckare. Det går bra att ha samma personer hela dagen eller byta mellan passen.

- Pass 1:
 - Nivå 9 yngre (7 år+), airtrack: endast feedback till lagen
 - Nivå 9 yngre (7 år+), hopp: endast feedback till lagen
- Pass 2:
 - Show/dans, yngre (7 år+): endast feedback till lagen
- Pass 3:
 - Nivå 5 & 6 äldre (10 år+), airtrack + hopp: utse placering 1-3 i respektive nivå och redskap
 - Nivå 8 yngre (7 år+), airtrack + hopp: endast feedback till lagen
- Pass 4:
 - Show/dans, äldre (10 år+): utse placering 1-3
- Pass 5:
 - Nivå 7 & 8 äldre (10 år+), airtrack: utse placering 1-3 i respektive nivå
 - Nivå 7 & 8 äldre (10 år+), hopp: utse placering 1-3 i respektive nivå

Anmäl era domare i förväg till arrangemang@mariestadsgymnastikklubb.se

Vi fixar lunch till de domare som är föranmälda (**senast söndag 9/11**) och dömer minst 2 pass under tävlingsdagen. Glöm inte att ange eventuella allergier!

Domarmöten hålls enligt följande:

- Pass 1 (och 2): kl. **07.45**
- Nya domare till pass 2: kl. **09.45**
- Pass 3 (och 4): kl. **10.45**
- Nya domare till pass 4: kl. **13.15**
- Pass 5: kl. **14.45**

Domare anmäler sig i ackrediteringen. Mötet hålls i **teorisaalen (övervåningen)**.

Se **bilaga 9** för bedömningsinstruktioner – skicka gärna till domare och ledare i förväg.

Musik

Musik till **show/dans** skickas senast **tisdag 11 november** till arrangemang@mariestadsgymnastikklubb.se
Filen ska vara i mp3-format och döpas till "lagnamn"-*"förening"* (exempel: *vaiana-KGF.mp3*)

Skriv gärna i mailet om musiken ska starta när laget står på golvet eller innan laget springer in.
Till **tumbling/airtrack** och **trampett** ska ingen musik skickas in – en gemensam spellista används.

Medaljer och prisutdelning

Alla gymnaster får medalj (utlämnas vid ackreditering).

Vid prisutdelning ska gymnasterna bära sin medalj och sätta sig lagvis på golvet.

Klasser 7 år och uppåt: alla lag uppmärksammas på prisutdelningen och tränarna får skriftlig feedback från domarna efter tävlingen. Inga placeringar utses.

Klasser 10 år och uppåt: placering 1-3 utses på prisutdelningen och övriga lag blir delade 4:or.
Vid endast 4 deltagande lag meddelas endast placering 1 och 2 (övriga delad placering 3) och vid 3 deltagande lag meddelas endast placering 1 (övriga delad placering 2).

På Skaraborgscupen används vandringspokaler, dessa delas ut till placering 1-3.
Det innebär att vandringspokalerna delas ut under prisutdelningen så att lagen kan ta kort mm.
Arrangörsföreningarna (MGK, SGF & TGF) får behålla sina vunna vandringspokaler till nästa år men övriga föreningar får lämna in vandringspokalerna innan de lämnar tävlingshallen. Detta för att vi ska vara säkra på att få tillbaka dem till nästa tävling.

Bilagor

1. Skiss Novab Arena
2. Bedömningsunderlag Skaraborgscupen
3. Redskapslappar (8 olika dokument för Airtrack & Trampett på olika nivåer)
4. Schema & Startordning version 251104
5. Deltagande lag Skaraborgscupen 251107
6. Tävlingsbestämmelser Skaraborgscupen 251107
7. Redskapsskiss Skaraborgscupen 2025
8. Förträningsschema + info 251104
9. Bedömningsinstruktioner Skaraborgscupen

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>

Välkomna till Mariestad!