Välkomna till **Vårcupen** i Vänersborg 18-19 april 2026

PM2

Information
Info och upplysningar via mail till tävlingsledare: vanersborgsgf@gmail.com.

Kontakt under tävlingshelgen:
Maria Hagström-Kjell 070-1723289

Hemsida
På föreningens hemsida https://vanersborgsgf.sportadmin.se/start/?ID=62040 kommer ni att hitta all information om tävlingen såsom PM, förträningstider, startordning mm.

Arena
Tävlingen kommer att äga rum i Idrottshuset som ligger i Sportcentrum, Vänersborg.
Adress: Brättevägen 7, Vänersborg.
Lördag förmiddag 18 april har Vänersborgs Gymnastikförening sin stora våruppvisning, så det kommer vara mycket folk och rörelse i hallen då. Uppvisningen beräknas vara slut senast 13.00. På söndag 19 april öppnar Idrottshuset kl 08.15.

Parkering
Avgiftsfri parkering finns i anslutning till hallen. Alla bussar hänvisas till Arena Vänersborgs bussparkering som ligger i närheten.

Omklädningsrum
Tillgång till omklädningsrum kommer att finnas. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen! Varje ansvarig ledare ser till att sin trupp/förening plockar upp och städar efter sig.

Ackreditering
Vid ankomst (senast 1 h innan tävlingsstart) anmäler ledaren truppen till informationen i entrén. Ledaren lämnar in en deltagarlista och **fyra** bedömningsunderlag (kopieringsmöjlighet *finns inte* på plats), Alla gymnaster ska vara försäkrade i Tydliga, inget utdrag behöver lämnas in.
Bedömningsunderlag och deltagarlista laddas ner från Svenska Gymnastikförbundets hemsida (se länk).
Deltagarlista och bedömningsunderlag:
https://www.gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler/deltagarlistor-och-bedomningsunderlag

Hålltider
Se bifogat tidsschema. Tider för domarmöte samt övrig domarinformation skickas ut separat till domarna. Alla tider i förträning och startordning är preliminära – om tävlingen går snabbare/långsammare än planerat kan tiderna komma att ändras. Var därför ute i god tid!

Licenser
Alla gymnaster ska ha tävlingslicens. Minst en mottagare måste ha giltig licens för säkerhetspassning på tumbling och trampett som motsvarar den nivån gymnasterna tävlar på.

Allergi
Inga nötter får tas med in i tävlingshallen. All hårsprayning måste ske utomhus.

Cafeteria
Korv och bröd, smörgåsar, kaffe, dricka och godis m.m. kommer att finnas till försäljning. Vi tar endast Swishbetalning.

Entré för publik
Vuxna 80 kr
Barn & ungdom 7-18 år 40 kr
Barn <7 år gratis

Ledarsamling
Hålls i tävlingshallen inför varje klass. Var god se bifogat tidsschema.

Defilering
Defilering sker inför varje klass, uppställt föreningsvis i bokstavsordning. Alla gymnaster får defilera.

Musik
Info om musik till á la Oscar skall mailas in till johanna.hkjell@gmail.com **senast söndag 29 mars.** Skriv lagnamn + klass + artist och låttitel (som låten heter på Spotify). Tänk på att Spotify kan ha olika versioner av låten, så kontrollera att ni skriver rätt. Om låten inte finns på Spotify skall ni maila låten i mp3-format.
Till tumbling och trampett skall ingen musik lämnas in, ert lag kommer få en låt ur en spellista som kommer rulla under tävlingen
.

Redskap
Det kommer att finnas tumbling, minst tre olika trampetter, plint och bord. Airtrack kommer **inte** att vara tillgängligt. För nivå 7-8 kommer även stationsuppbyggnad på tumbling samt mattberg för trampett finnas tillgängligt – för övningar hänvisas till Bilaga A2 – svårighetstabell matta och hopp. Landning sker på landningsbädd. Egen trampett får medtagas men ska vara tillgänglig för alla under hela klassen, även under förträningen. Redskapslista finns hos redskapsfunktionärerna (ute på golvet) under förträning och lämnas in i samband med detta.

Resultat och prisutdelning
Prisutdelning sker direkt efter varje pool.
Klass 8: Ingen rangordning av lagen görs på tävlingen, medalj ges till samtliga gymnaster. Klass 4-7: En 1:a, 2:a och 3:a utses i varje gren, resterande lag blir 4:or. Fristående á la Oscar, här utses en 1:a, 2:a och 3:a i den grupp man tillhör (grupp beror på ålder och dag) alla andra lag blir 4:or.

Förträning och startordning
Se bifogade filer. Kontrollera att era lag finns med i rätt klass samt i alla redskap, så vi inte missat någon. Ingen förträning på á la Oscar. Förträningstider och startordningar kan komma att uppdateras.

Bifogade filer
Tidsschema version 1
Tider för förträning och startordning.

Välkomna till en fantastisk gymnastikhelg önskar

Varmt Välkomna önskar

VÄNERSBORGS
Gymnastikförening