# Inbjudan/PM 1

## Välkomna till Vårcupen i Vänersborg 20-21 april 2024

Vårcupen är en grentävling där man har möjlighet att tävla i tumbling och trampett enligt Svenska Gymnastikförbundets regler för nivå 3–8, samt i Fristående á la Oscar enligt våra egna specialregler. Vilka nivåer som tävlar vilken dag kommer att meddelas efter sista anmälningsdatum. Nivå 7-8 får man tävla från det året man fyller 7 år och nivå 6-3 får man tävla från det året man fyller 10 år.

Som ledare ansvarar man för att lagets samtliga gymnaster är försäkrade med tävlingslicens samt att tränarna har rätt behörighet för att passa.

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

**Fristående á la Oscar**
Laget måste bestå av minst 6 gymnaster och programmet skall vara 1-3 minuter långt. Friståendet får inte vara ett traditionellt truppfristående utan skall vara ett shownummer. Publikfrieri belönas mycket från våra domare. Observera att endast golvet, musik och klädsel får användas som redskap**. *Let the show begin!***

**Klädsel för tumbling och trampett**
Ledare: Tränare/ledare skall vara iklädda träningskläder. Smycken ger överdomaravdrag.
Gymnaster: Hela truppen skall ha enhetlig klädsel, dock inget krav på dräkt.

**Anmälan** skall göras senast 20 mars via länken
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScSbt8xUVxUMo4bIwi0UPLlLNgFzEdXkLu6YXUVJrphoapQ9w/viewform
OBS! Vi har ett begränsat antal starter, ***det är först till kvarn som gäller!***
Om den nivån ni vill delta i är full (stängd) kan ni ställa er i kö och om det skulle bli fler platser lediga på er nivå så meddelar vi det, varcupen.reservplats.vgf@gmail.com.
**Information och frågor** hänvisas till Linda Rapisardi, linda.vgf@hotmail.com.

**Avgift**
300 kr per lag/gren + 85 kr/gymnast. Avgiften faktureras efter anmälan kommit in.
Vid efteranmälan tillkommer en avgift på 500:-/lag/gren.

**Tävlingsregler**
Tävlingsregler för nivå 6 - 8 finns att hämta på Svenska Gymnastikförbundet

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

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

**Domare**
Vid anmälan skall domare anges. Domare tillsätts och bekostas av deltagande förening.
Antal deltagande lag från förening:
1–3 = 1 domare
4–5 = 2 domare
6 och fler = 3 domare
Det är det totala antalet lag från varje förening som räknas ihop och avgör antal domare. För de föreningar som saknar en eller flera domare tas det ut en straffavgift på 2000 kr/domare.

**Domarfrågor** hänvisas till Maria Hagström-Kjell, mariahk.vgf@gmail.com eller 0701723289.

**Resultat och prisutdelning**
Prisutdelning sker direkt efter varje pool.
Klass 7-8:
Ledarna delges en fullständig resultatlista efter tävlingens slut. Ingen resultatåtergivning sker i hallen. Ingen rangordning av lagen görs på tävlingen.
Medalj ges till samtliga gymnaster.
Klass 3-6:
Ledarna delges en fullständig resultatlista efter tävlingens slut. En 1:a, 2:a och 3:a utses i varje gren, resterande lag blir 4:or och presenteras i bokstavsordning.
Medalj eller plakett ges till samtliga gymnaster.
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 och presenteras i bokstavsordning.

**Tävlingshall**
Idrottshusets A-hall i Sportcentrum i Vänersborg.

**Förträning**
Alla lag får förträna på tumbling och trampett, tider för detta skickas ut med PM 2.
Ingen förträning på fristående á la Oscar.
**Musik**
Ingen musik till tumbling och trampett behöver skickas in i förväg. Vi ordnar en spellista med fartfylld musik.
Musik till á la Oscar mailas med information om förening, klass och lagnamn in till linda.vgf@hotmail.com, antingen som mp3-fil eller med information exakt låttitel och artist för att kunna spela låten från Spotify. Musiken skall vara inskickad **senast måndag 8 april.**

**Startordning**
Startordning kommer att skickas ut med PM 2.

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

***Tänk på gymnastikens Gyllene Regel – gymnasten ska vara redo för den övning hen utför.***

## Varmt Välkomna önskar

Vänersborgs Gymnastikförening