

PM: Mellansvenskas Regionstävling nivå 3-6

Truppgymnastik

Hammarö Gymnastikförening och Gymnastikförbundet Mellansvenska hälsar er välkomna till Mellansvenska Regionstävling nivå 3 - 6 den 2 till 3 maj 2026 på Hammarö.

Mer information kan fås genom:

Tävlingsledare

3:an + 4:an Caroline Beijmo

5:an + 6:an Marika Olsson

Kontaktperson

Henning Olsson

076-200 91 74
hammarogf@gmail.com

Gymnastikförbundet Mellansvenska

www.gymnastik.se/mellansvenska

019-175565

ttkmellansvenska@gmail.com



Tävlingshall

Hammarö Arena, Idrottsvägen 2, 663 34 Skoghall, se bilaga 4 för vägbeskrivning.

Hammarö Arena har två idrottshallar, Tassehallen och Skoghallen. Skoghallen är tävlingshallen och den når ni rakt fram innanför entrén uppför trappan. Tassehallen är uppvärmningshall och den når ni till höger innanför entrén.

Information till lag som tävlar nivå 4: På grund av att 3:an och 4:an körs samtidigt och friståendeövader används på 3:an genomförs förträningen för 4:ans fristående på uppmärksammad yta i Tassehallen.

Förträning och tävlingstider

Se bilaga 1 och 2

Eventuella frågor angående tidsschema och startordning hänvisas till Henning Olsson.

Hallen öppnar kl. 8.00 båda dagarna.

Ackreditering

Ackrediterings ska göras senast:

Region 3:an + 4:an → 9:00 – 9:30

Region 6:an → 14:35 – 15:05

Region 5:an Pool 1 → 09:10 – 09:40

Region 5:an Pool 2 → 13:50 – 14:20

Bedömningsunderlag

Bedömningsunderlag lämnas vid ackreditering, du hittar dessa för utskrift här, **sex exemplar** per redskap: <https://www.gymnastik.se/regioner/region-mellansvenska/tavling/truppgymnastik/regionala-tavlingar/tavlingsbestammler>

På hemsidan <https://underlag.trupp.nu/> kan underlagen fyllas i digitalt innan utskrift.

Deltagarlista

Deltagarlistan ska skrivas ut och signeras av ansvarig ledare för att lämnas in vid ackrediteringen.

Maxantal gymnaster är 25 st per lag.

Utbildningskrav

I all verksamhet ska Gymnastikförbundets utbildningskrav följas:

www.gymnastik.se/utbildning/utbildningskrav-behorigheter-och-dispenser/utbildningskrav

På tumbling ska en mottagare ha giltig behörighet för säkerhetspassning som motsvarar den nivå som gymnasterna tävlar på. På trampett från fri voltrotation ska två mottagare stå på nedslagsbädden varav en mottagare ska ha giltig behörighet för säkerhetspassning som motsvarar den nivå som gymnasterna tävlar på. Tränarnas utbildningsnivå fylls i på deltagarlistan.

Tävlingslicens

Alla gymnaster ska ha giltig tävlingsförsäkring. Vid ackreditering skall ansvarig ledare bevisa att alla gymnaster har en giltig tävlingslicens genom att visa upp ett utdrag Tydligas register. Utdraget ska endast innehålla aktuella gymnaster. Gymnaster som saknar tävlingslicens kommer inte att bli ackrediterade och får inte ställa upp i tävlingen.

Ansvarig ledare skriver sin signatur på ackrediteringsblanketten som finns hos arrangörens ackrediteringsansvarig när alla blanketter och Tydligas lista med försäkringar lämnats in. Om ackreditering inte görs i tid i enlighet med ackrediteringsreglerna så sker ingen ackreditering och truppen nekas deltagande i tävlingen.

Redskapsinformation

Hallen kommer att vara utrustad med:

Tumbling:

Tumblinggolv

Ansatsklossar 8 st

Trampett:

Trampett MD 32 fjädrar

Trampett Dorado 32 fjädrar

Trampett MD 36 fjädrar

Trampett Dorado 36 fjädrar

Hoppbord LEG - Tarpan

Fristående:

8st friståendeväder yta 14x16m (endast för nivå 3)

Innan förträningen ska ansvarig ledare skriva i redskapsönskemål för att våra funktionärer har lättare att vara behjälpliga vid förträning och tävling. Vill man förbereda det redan innan kan eget redskapsönskemål skrivas ut via bilaga 6 och lämnas in till redskapsfunktionärerna innan förträningen.

Kom ihåg att det är ledaren som är ytterst ansvarig för att redskapen står rätt inför varje tävlingsframträdande.

En redskapsskiss finns i bilaga 3. Observera att tävlande förening endast har rätt att medföra egen trampett. Om truppen medför egen trampett ska den vara tillgänglig för alla tävlande trupper under den egna poolen. Om trampetten inte kommer att finnas kvar under övriga pooler ska trampetten avlägsnas från hallen direkt efter egen pool.

Ansvarig ledare ska kontrollera [redskapsreglementet](#) inför tävlingen, bland annat för att vara säker på att den egna trampetten är godkänd.

Funktionärer och sjukvård

Alla funktionärer bär röda t-shirts. Sjukvårdare kommer att finnas till hands i hallen under både tävling och förträning.

Tävlingsregler

Samtliga tävlingsregler finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida:

<https://www.gymnastik.se/regioner/region-mellansvenska/tavling/truppgymnastik/regionala-tavlingar/tavlingsbestammelser>

Eventuella frågor hänvisas till ttkmellansvenska@gmail.com.

Det är ledarens ansvar att ta del av samtliga reglementen och bestämmelser samt att kontrollera på hemsidan att man har en senaste versionen av dessa inför varje tävling.

ANTAL GYMNASTER: 6–25 gymnaster

Resultat/Prisutdelning

3:an – Endast 1:a plats i varje redskap, ingen mångkamp, (på grund av få anmälda lag)

4:an – 1:a, 2:a, 3:a i varje redskap samt mångkamp som vanligt.

6:an – 1:a, 2:a, 3:a i varje redskap samt endast 1:a i mångkamp, (på grund av få anmälda lag)

5:an pool 1 – 1:a, 2:a, 3:a i varje redskap samt mångkamp som vanligt.

5:an pool 2 – 1:a, 2:a, 3:a i varje redskap samt mångkamp som vanligt.

Ingen poängredovisning sker i hallen utan skickas ut på mejl till de anmälda lagen efter tävlingens genomförande.

Domare

Information till anmälda domare kommer i ett separat mail.

Ledarsamling

Se tidsschema för helgen (se bilaga 1 och 2).

Defilering

Defilering sker i bokstavsordning, lappar med ordning kommer sitta upp på väggar och vara lätta att följa.

Entré och Kiosk

Inträdet är 100kr per dag, alternativt 175kr för två dagar. Gäller för alla över 16 år. Betalning sker endast med Swish.

Enklare mat och dryck samt fika kommer att finnas till försäljning. Gymnaster bör ta med egen ordentlig mat så de står sig under tävlingsdagen.

Precis utanför hallen kommer det under lördagen och söndagen finnas möjlighet att köpa hamburgare direkt från grillen, vi grillar mellan 11–18 under båda dagarna.

Observera att det är **totalförbud mot nötter** inne i Hammarö Arena på grund av allergi.

Musik

Musik ska skickas in till musik.hammarogf@gmail.com senast fredag 17/4 och vara märkt enligt: **Startnummer – Redskap – Förening - Lagnamn**

Alla lag ska ha med sig reservmusik på ett USB-minne/mp3-fil på mobil.

Korrekt uppförande

Gymnaster, domare, tränare och andra ledare förväntas följa punkt 2.6 i Tekniskt reglemente. Vänligen ta del av all information [här](#).

- a) Uppträda korrekt gentemot varandra och funktionärer och följa Gymnastikförbundets uppförandekod.
- b) Följa RF:s alkohol- och tobakspolicy (ANDT-policy).
- c) Följa Gymnastikförbundets antidopingprogram.

GDPR

I och med anmälan till tävling godkänner föreningen att kontaktuppgifter till föreningen och ansvarig för anmälan behandlas och lagras av Gymnastikförbundet.

*Ändamål med behandling av personuppgifter i samband med tävlingsanmälan:
Tävlingsadministration, förbunds- och föreningsadministration, avgiftshantering, licensadministration. Lagringstiden för dina personuppgifter varierar utifrån vad uppgifterna behövs till. Utgångspunkten är att uppgifter inte ska sparas längre än vad som behövs för aktuellt ändamål.*

Hårspray/Deospray/Glitterspray/Paljettglitter

Observera att det inte är tillåtet att spraya hårspray, deospray eller glitterspray i Hammarö Arena. All användning bör ske utomhus då brandvarnarna är känsliga när man sprayar inomhus. Skulle en brandvarnare gå igång av den orsaken riskerar er förening en extra avgift.

På grund av skaderisk om paljettglitter/geleglitter landar på redskapen är det ej tillåtet att använda. Noterar vi att sådant glitter används kan det innebära extra avgifter för föreningen.

Bilagor

Bilaga 1 – Förträning och tävlingstider lördag

Bilaga 2 – Förträning och tävlingstider söndag

Bilaga 3 – Redskapsskiss

Bilaga 4 – Vägbeskrivning

Bilaga 5 - Parkeringsmöjligheter

Bilaga 6 - Redskapsönskemål

Varmt välkomna och stort lycka till!



Våra huvudsponsorer

CRAFT  **tydliga**[®] **svedea**

Våra sponsorer

unisport 

Scandic

VERA
Sport

 **folkspel**