



PM1: Riksfemman öppen klass 13 år och äldre

Truppgymnastik

Västerås Gymnastikförening och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Riksfemman öppen 13 år och äldre den 25 - 26 oktober 2025 i Västerås.

Mer information kan fås genom:

Tävlingsledare

Malin Sevin

malin@vgf.nu

070-351 59 77

Föreningskansliet

Västerås Gymnastikförening

Kansliet@vgf.nu

021-13 84 94

Vasterasgf.se



Information från arrangörsföreningen och specifikt för tävlingen:

Viktiga datum

25 september	Efteranmälan till tävlingen stänger
28 september	Sista dag att skicka in beställning för kost och logi
31 oktober	Sista dag för betalning
Vecka 40	PM2 går ut, inklusive definitivt tidschema och startordning
19 oktober	Deadline för musikuppladdning, mer information i PM2
25 oktober	Bedömningsunderlag & deltagarlista i SES – Tariff, 2h innan tävlingsstart

Det är viktigt att respektera deadlines för arrangörsföreningens skull. Fyll i samtliga handlingar noga. Obs! Arrangören äger rätt att neka för sent inkomna beställningar av kost eller ta ut en förseningsavgift om 500 kr/förening. Beställningar är bindande.

Tävlingshall

Expandia Arena
Vasagatan 89
722 23 Västerås

Från Västerås central & från logi (Rudbeckianska gymnasiet) tar man sig till arenan, hållplats "Rocklunda N", med buss linje 2 & 6.
Biljetter köps enklast i appen VL (Västmanlands länstrafik). Betalkort går att blippa på bussen men då debiteras man för vuxenbiljett oavsett ålder.

Förträning och tävlingstider

Se nedan och gällande [arrangörsreglemente](#).

Eventuella frågor angående tidsschema och startordning hänvisas till trupp@gymnastik.se.

Preliminärt tidsschema

Lördag 25/8

Pool 1

Kl. 09:45 Ledarsamling
Kl. 10:00-11:30 Förträning
Kl. 11:40 Defilering
Kl. 11:50 Tävlingsstart
Kl. 13:25 Pool 1 slut

Pool 2

Kl. 13:45 Ledarsamling
Kl. 14:00-15:20 Förträning
Kl. 15:30 Defilering
Kl. 15:40 Tävlingsstart
Kl. 17:05 Pool 2 slut

Söndag 26/8

Final

Kl. 08:45	Ledarsamling
Kl. 09:00-10:40	Förträning
Kl. 10:50	Defilering
Kl. 11:00	Tävlingsstart
Kl. 12:45	Final slut
Kl. 13:00	Prisutdelning

Anmällda lag

Se bilaga 1.

Kvalificering till final

Det är 10 lag som kvalificerar sig till finalen i Riksfemman. *Observera beslut om avsteg från tävlingsbestämmelser som säger 8 finallag i tävling med 15-20 deltagande lag.*

Anmälan och beställningar

Bekräftelse på anmälan och beställningar ska vara arrangörsföreningen tillhanda senast den 28 september. Mailas till malin@vgf.nu. Anmälan och beställningar är bindande. Arrangören äger rätt att neka för sent inkomna beställningar av kost och logi eller ta ut en förseningsavgift om 500 kr/trupp. Se bilaga 2.

Deltagarkort etc hämtas ut i informationscentralen vid ankomst. För logi i skolsal erläggs en depositionsavgift om 300 kr.

Informationscentralen i Expandia arena är öppen:

Fredag 24 oktober klockan 18:00-21:00

Lördag 25 oktober klockan 08:00-18:00

Söndag 26 oktober klockan 08:00-13:00

Slutgiltig startordning

Slutgiltig startordning tas fram av Gymnastikförbundets nationella kansli den 26 september. Skillnaderna från den preliminära lottade startordningen kommer att vara marginella.

Administrativ avgift

Arrangören äger rätt att ta ut en administrativ avgift om 700 kr/trupp. Administrativ avgift ska betalas utav alla lag oavsett om man beställer mat och/eller logi. Administrativ avgift betalas per lag. Se beställningsblanketten, bilaga 2.

Kost och logi

I arrangörsföreningens regi

Vi erbjuder följande:

Fredag	kl. 18:00-20:00	Middag	Kyckling & klyftpotatis
Lördag	kl. 07:00-10:00	Frukost	Frukostbuffé
	kl. 11:30-14:30	Lunch	Spagetti & köttfärsås
	kl. 17:00-20:00	Middag	Tacobuffé
Söndag	kl. 06:30-09:30	Frukost	Frukostbuffé
	kl. 11:00-14:00	Lunch	Pannkakor, sylt & grädde.

Finns lådor i matsalen om man vill packa med sig en matlåda av söndagens lunch.

Lunch & middag serveras i Expandia arena, hall B. Om köket mot förmodan behöver ändra någon måltid utifrån vad matsedeln säger, meddelas detta via mail.

Logi & frukost sker i Rudbeckianska gymnasiet som ligger på Skolgatan 5, ca 2,5 km från tävlingsarenan. Stadsbuss linje 2 & 6 kan man ta från Rudbecksgatan till Rocklunda N, en gång i halvtimmen på helgmornar, bussarna går oftare under dagarna.

Ta med egen sovutrustning (luftmadrass/ liggunderlag, sovsäck och kudde). Vid skadegörelse kan föreningen bli ersättningsskyldig. OBS! Minst en ledare som har fyllt 18 år ska bo tillsammans med gymnasterna. Brandmyndigheten tillåter ett mindre antal övernattande i varje rum vilken kan innebära att ditt lag blir tilldelade flera klassrum att övernatta i. Vänligen respektera detta. Om frågetecken dyker upp under helgen vänligen ta inga beslut utan samråd med ansvarig funktionär på skolan.

Respektera de lag som ska upp tidigt och tävla i pool 1/final, tänk på att i hålla ljudnivån nere efter kl. 22:00.

Skolan öppnar kl. 18:00 och då går det att få tillgång till klassrummen. Klassrummen ska vara städade och lämnas senast kl. 10:00 den 26 oktober.

Beställning av kost (inklusive specialkost), logi och eventuella entrébiljetter sker på beställningsblanketten. Beställningsblanketten är ett underlag för deltagarkort. För antal tävlande i laget gäller 18 gymnaster samt 5 ledare. Övriga deltagare tilldelas deltagarkort för entré hela helgen mot kostnad på 60 kr. Eventuella entrékostnader inbetalas samtidigt med övriga avgifter. Vid för sent inkommen beställning äger arrangören rätt att neka truppen kost och logi.

Lunch 120 kr
Middag 120 kr
Logi i skolsal ink frukost 185 kr

Hotell/vandrarhem

För dig som önskar logi på vandrarhem eller hotell rekommenderar vi: [Rocklunda stugby](#) eller [Good Morning hotell](#) som båda ligger i nära anslutning till arenan.

Med Scandic Sports så får gymnaster, ledare och domare en helt annan standard än det hårda golvet i skolsalen, till ett förmånligt pris. Vila i sköna sängar, god frukostbuffé och tillgång till konferensrum för taktiksnack. Scandic Sports ger de bästa förutsättningar att

prestera på topp helt enkelt! Använd Gymnastikförbundets avtalskod (D359102282) och var med och bidra till en kickback på alla bokningar som görs. Läs mer om Scandic Sports här. <https://www.gymnastik.se/om-oss/samarbetspartners/scandic>.

Domare

Logi för domare är bokat på Scandic, Pilgatan 33, Västerås.

Redskapsinformation

Hallen kommer att vara utrustad med:

Trampetter – MD 32, MD 36, Dorado 36

Hoppbord

LEG tumblinggolv

En redskapsskiss finns i bilaga 3. Observera att tävlande förening endast har rätt att medföra en 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/final 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.

I samband med förträningen kontaktar respektive trupps ledare redskapsansvarige om sina redskapsönskemål, uppställning och eventuell hjälp under tävlingen. Det är ledaren som är ytterst ansvarig för att redskapen står rätt inför varje tävlingsframträdande.

T-shirts, tröjor och annat kul

En kollektion tryckt med tävlingsloggan på finns till försäljning via [onlineshopen](#).

NYHET! Lägg till att trycka ditt egen namn på tröjorna!

Vid beställning kommer plaggen att levereras till ditt postombud, eller köp produkterna direkt på plats i arenan under helgen. Sista dag för onlinebeställning av kollektionen är 25 oktober.

Entré

Entrébiljetter köps i förväg [här](#).

Vuxen 150 kr / dag eller 250 kr för två dagar.

Barn (2-16 år) 75 kr/ dag eller 125 kr för två dagar.

Webbsändning

Tävlingen kommer att livestreamas via Gympabubblan Play mot en kostnad på 99 kr -

<https://www.gympabubblanplay.se/>.

Inom gymnastiken har streaming av tävlingar och andra events blivit ett mycket uppskattat verktyg för gymnaster och supportrar för att följa och sprida sporten. Gymnastiken ska vara en tillgänglig idrott, så även för de med skyddad identitet. Om ni har deltagare med skyddad identitet finns möjlighet att kontakta Gymnastikförbundet, för att hitta en lösning tillsammans med vårdnadshavare, förening och eventuellt streamingföretag.

PM2

Under vecka 40 mailas PM2 ut med startordning, förträning- och tävlingstider, etc.

Bilagor

Bilaga 1 – Preliminär lottad startordning.

Bilaga 2 – Beställningsblankett, bekräftelse på anmälan samt beställning av mat & logi.

Bilaga 3 – Redskapsskiss.

Information från Gymnastikförbundet:

Tävlingsregler

Samtliga tävlingsregler finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida:

<https://www.gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler>. Eventuella frågor hänvisas till trupp@gymnastik.se.

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.

Korrekt uppförande

Gymnaster, domare, tränare och andra ledare förväntas följa tekniskt reglemente:

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

Vänligen ta del av all information [här](#).

Domare

Gymnastikförbundet tillsätter domare enligt gällande [bedömningsreglemente](#).

Tävlingslicens och deltagarlista

Varje förening ansvarar för att anmälda deltagare har giltig tävlingslicens.

Innan ackreditering ska deltagande gymnaster fyllas i på deltagarlista i systemet Sport Event Systems - Tariff. Deltagarlistan innehåller även tävlingslicens från Tydliga (tidigare Pensum) på tävlande gymnaster. Vid ackreditering ska ansvarig tränare lämna in utskriven och signerad deltagarlista (som hämtas från Sport Event Systems – Tariff). Deltagarlistan ska endast innehålla aktuella gymnaster och tränare. Gymnaster som saknar tävlingslicens kommer inte att bli ackrediterade och får inte ställa upp i tävlingen.

Systemet Sport Event Systems – Tariff öppnas i samband med att PM2 skickas ut cirka två veckor innan tävling.

Ackreditering

Ackreditering ska göras enligt tävlingsbestämmelserna. Ta del av informationen [här](#).

OBS! Ackreditering ska ske senast två timmar innan aktuell tävlingsomgång.

Utbildningskrav

I all verksamhet ska Gymnastikförbundets utbildningskrav följas:

<https://www.gymnastik.se/utbildning/utbildningskrav-behorigheter-och-validering/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.

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.

Varmt välkomna!



Våra huvudsponsorer

CRAFT  **tydliga**[®] **svedea**

Våra sponsorer

UNISPORT  **VERA**
Sport **Scandic**