

PM: Vårpokalen Nord

Rytmisk gymnastik

Stockholm RG och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Vårpokalen Nord den 13 april 2024 i Stockholm.

Tävlingsklasser

Lagtävling: Ett lag består av 3-6 gymnaster som kör totalt 6 stycken program. Ungdomsgymnaster får köra fristående. En gymnast kan endast ingå i ett lag.

Separat tävling för DT och trupp med följande klasser:

DT senior: Valfritt redskap (2 försök)
DT junior: Valfritt redskap (2 försök)
DT ungdom: Valfritt redskap (2 försök)
Seniortrupp: Valfritt redskap (2 försök)
Juniortrupp: Valfritt redskap (2 försök)
Ungdomstrupp: Fristående (2 försök)

Fria klassen trupp och DT Valfritt redskap (1 försök)
För redskap i respektive klass, se tävlingsbestämmelserna.

Information

- **VIKTIGT INFORMATION! OBS!!!** En ny hall (5-10 minuter gångavstånd från Kanalhallen som planerades från början)
Forsgrenska Idrottshallen
[Medborgarplatsen 6, 118 26 Stockholm](#)
T-bana; Medborgarplatsen
- Inga individuella poäng redovisas i lagtävlingen. Laget får en gemensam totalpoäng. För DT ungdom och ungdomstrupp och utnämns en vinnare, övriga lag kommer på delad andra plats och alla tilldelas en medalj och diplom. För Junior- och Seniortrupp samt DT junior och DT senior ges placering 1-3, övriga kommer på delad fjärde placering. För fria klassen gäller placering 1-3, övriga kommer på delad fjärde placering. Klasserna delas in efter anmälan enligt bestämmelserna i fria bedömningsreglementet.

Mer information kan fås genom:

Tävlingsledare	Föreningskansliet/annan instans
Oksana Fomenko oksana@fomenko.se 0704754110	https://www.stockholmgr.se
Alexandra Andersson anderson.l.alexandra@gmail.com	styrelsen@stockholm.rg



Viktiga datum

10 mars	Anmälan till tävlingen stänger
Vecka 12	PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning
30 mars	Deadline för musikuppladdning
7 april	Deadline för att meddela behov av träning i Kanalhallen

*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

Forsgrenska Idrottshallen

Medborgarplatsen 6, 118 26 Stockholm

T-bana; Medborgarplatsen, 1 minut promenadavstånd från tunnelbanan

Tävlingsgolv & takhöjd

RG matta beige, takhöjd ca 9 – 10 m

Tävlings- och träningstider

08.00 – 09.00 Hallen förbereds/ öppen för förträning

08.30 – 09.00 Domarmöre

09.00 – 09.45 Tävlingsstart: Ungdomstrupp och DT Junior & Senior

09.45 – 11.15 Tävlingsstart: lagtävling, omgång 1 (5 lag)

11.15 – 11.20 Fri förträning på mattan

11.20 – 12.50 Tävlingsstart: omgång 2 (5 lag)

12.50 – 13.00 Fri förträning

12.50 – 13.40 Lunch Domare CoP

13.00 - 13.40 Tävlingsstart: Fria klassen Duo/Trio och Trupp

13.45 – Prisutdelning Fria Klassen Duo / Trio, Ungdomstrupp, DT Junior & Senior

14.00 – 15.50 Tävlingsstart: lagtävling, omgång 3 (6 lag)

15.55 – 17.45 Tävlingsstart: lagtävling, omgång 4 (6 lag)

17.50 – 19.40 Tävlingsstart: lagtävling, omgång 5 (6 lag)

19.50 – Prisutdelning Lagtävling

Förträningsschema

- Utrymme för förträning kommer finnas i korridorerna utanför hallen med vanliga golvmattor
- Förträningstid på tävlingsmatta finns i tävlingstider
- Förträningmöjlighet med takhöjd ca 8 meter kommer finnas i Kanalhallen på 10 minuter promenadavstånd till tävlingshallen. Om intresse finns: Meddela tävlingsledare senast 7 april.

Musik

Musik mailas till musik.stockholmrg@gmail.com senast den 30 mars. Märk musiken med gymnastens namn + klass + förening + redskap. Filen skickas i mp3-format.

Entré

50 kronor per person från 7 år. Betalas kontant eller med Swish

Resultat

Resultaten redovisas live på <http://score.sporteventsystems.se>. Efter tävlingen publiceras resultaten på Gymnastikförbundets hemsida.

Mat

Lättare fika/frukt kommer finnas på plats. Gångavstånd på 2-5 minuter till närliggande restauranger, COOP, Lidl och annat.

Logi

Scandic är Gymnastikförbundet partner för boende på tävlingar, konferenser och event. Hotellkedjan har ett attraktivt sporterbjudande till föreningar som väljer att bo på hotell i samband med tävling. Läs mer här: <https://www.scandichotels.se/alltid-pa-scandic/sport> eller kontakta sport@scandichotels.com.

Domare/Ledare

Domarmöte klockan 08.30 I Forsgrenska hallen i ett mötesrum, våning 7 / Läktaren. Ledare uppmanas att delta på domarmötet. Arrangören står för mat till domare under pågående tävling. Domare får separat info om vilka positioner de ska döma.

Tävlingsjury

Gymnastikförbundets representant: Maria Lönn
Tävlingsledare: Oksana Fomenko
Samt överdomare D1

Tävlingsregler

Samtliga tävlingsregler finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida: <https://www.gymnastik.se/verksamheter/rytmisk-gymnastik/regler>. Eventuella frågor kan skickas till rg@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.

Särskilda avsteg

I tävlingsklassen junior BAS individuellt är det inte tillåtet att göra hopp med bakåtböjningar från och med 2023, se samtliga undantag som görs från Code of Points i tävlingsbestämmelserna under punkt 6.2 för samtliga tävlingsklasser.

Tävlingslicens

Varje förening ansvarar för att anmälda deltagare har giltig tävlingslicens.

Ansvarig ledare ska vid incheckning styrka att alla anmälda deltagare har giltig tävlingslicens i samband med incheckning; genom att visa upp ett utdrag från Pensums register till arrangörsföreningen. Gymnaster som saknar giltig tävlingslicens får inte ställa upp i tävlingen.

Utbildningskrav

I all verksamhet ska Gymnastikförbundets utbildningskrav följas:

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

Var uppmärksam på nya utbildningskrav för rytmisk gymnastik 2024!

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.

Angående säkerhetsläget i Sverige

Sverige är fortsatt i säkerhetsläge 4 efter att Säpo meddelade ett försämrat säkerhetsläge i Sverige den 27 juli 2023. Såväl Säpo som regeringen betonar dock att allmänheten inte ska behöva vara rädd – men vara medveten om att det är ett allvarligt läge och manar till vaksamhet. Såväl arrangörsföreningen som Gymnastikförbundet har som uppdrag att

säkerställa beredskap och omhändertagande om något mot förmodan skulle hända.
Ledare på plats skall ha kontaktuppgifter för föreningens deltagare.

Slutligen...

Önskar vi er lycka till med träning och förberedelser inför tävlingen. Vi ser fram emot att få träffa er alla och uppleva spännande tävlingar.

Varmt välkomna!



Våra huvudsponsorer

CRAFT

tydliga[®]

svedea

Våra sponsorer

UNISPORT

VERA
Sport

Scandic