

# PM: Uppsala Cup

## Trampolin

**Uppsala Gymnastikförening och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Uppsala Cup den 6-7 december 2025 i Uppsala.**

### Information från arrangörsföreningen och specifikt för tävlingen:

#### Tävlingsklasser

Trampolin Klass 1, 2 och 3 Dam och Herr  
Synkron Klass 2 Dam och Herr, Synkron Klass 1 Dam, Herr och Mix  
DMT klass 1 och 2 Dam och Herr

#### Information

Uppsala Cup är den fjärde och sista deltävlingen i Svenska Cupen 2025.  
Mer information kan fås genom:

| Tävlingsledare                                                 | TRK-rep                                                      |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Jenny Söderlund<br>070-5852560<br>jenny.soderlund@gymnastik.se | Adam Dahlstedt<br>070-9709863<br>adam.dahlstedt@gymnastik.se |

#### Viktiga datum

|             |                                                                            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 9 november  | Anmälan till tävlingen stänger                                             |
| 23 november | Sista dag att nominera Årets Gymnast och Prestation                        |
| 27 november | Sista dag att skicka in beställning för kost                               |
| 6 december  | Kl. 10:00 lämna in vandringspokal för Totala Svenska Cupen i sekretariatet |

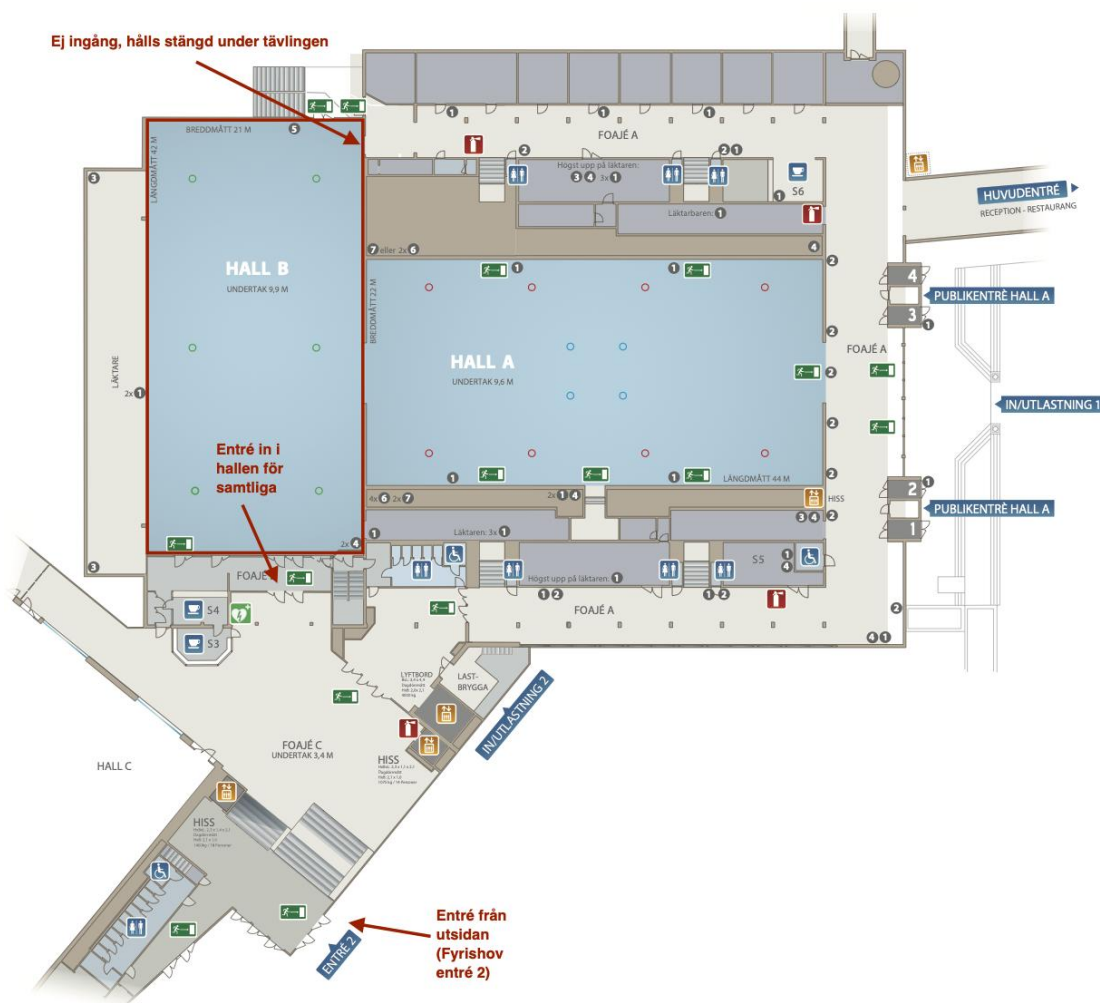
*Det är viktigt att respektera deadlines för arrangörsföreningens skull. Fyll i samtliga handlingar noga.  
Obs! Arrangören äger rätt att neka för sent inkomna beställningar av kost eller ta ut en förseningsavgift om 500 kr/förening. Beställningar är bindande.*

## Tävlingsshall

Fyrishov, Hall B, Idrottsgatan 2, 753 33 Uppsala.

Fyrishov ligger nordöst om centrala Uppsala, ca 2,2 km från Uppsala centralstation och nås enkelt med buss nr 1 eller 10 till hållplatsen Fyrishov, för tidtabell och biljettpriser se vidare på <https://www.ul.se/>. Parkeringar finns i direkt anslutning till Fyrishov en med infart från Idrottsgatan och en längs med infart från Fyrisvallsgatan (avgiftsbelagda).

Ingång till hall B sker från Fyrishov entré 2. Ingen ingång via huvudentrén och korridoren längs hall A, se skiss nedan.



## Redskap

4st Eurotramp Ultimate trampoliner 4x4.

1st Eurotramp DMT.

# Tävlings- och träningstider

## Fredag 5 december

18:30-20:00 Ackrediteringen är öppen

18:30-21:00 Fri träning

## Lördag 6 december

08:00-08:45 Ackrediteringen är öppen

09:00 Ledarmöte

09:15 Domarmöte

09:15-17:40 Förträning och tävling enligt schema nedan

11:15-14:15 Lunch serveras i hallen

| Start | Slut  | TRA Podie 1                               | TRA Podie 2                             | DMT träning              |
|-------|-------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|
| 09:15 | 09:40 | Uppvärmning Klass 3 flickor startgrupp 1  | Uppvärmning Klass 3 pojkar startgrupp 1 | Fri träning alla klasser |
| 09:40 | 10:10 | Tävling Klass 3 flickor startgrupp 1 (10) | Tävling Klass 3 pojkar startgrupp 1 (7) |                          |
| 10:10 | 10:35 | Uppvärmning Klass 3 flickor startgrupp 2  | Uppvärmning Klass 3 pojkar startgrupp 2 | Fri träning alla klasser |
| 10:35 | 11:05 | Tävling Klass 3 flickor startgrupp 2 (10) | Tävling Klass 3 pojkar startgrupp 2 (7) |                          |
| 11:05 | 11:30 | Uppvärmning Klass 3 flickor startgrupp 3  |                                         | Fri träning alla klasser |
| 11:30 | 12:00 | Tävling Klass 3 flickor startgrupp 3 (9)  |                                         |                          |
| 12:00 | 12:25 | Uppvärmning Klass 2 flickor               | Uppvärmning Klass 2 pojkar              | Fri träning alla klasser |
| 12:25 | 12:55 | Tävling Klass 2 flickor (8)               | Tävling Klass 2 pojkar (10)             |                          |
| 12:55 | 13:20 | Uppvärmning Klass 1 damer                 | Uppvärmning Klass 1 herrar              | Fri träning alla klasser |
| 13:20 | 13:45 | Tävling Klass 1 damer (7)                 | Tävling Klass 1 herrar (8)              |                          |

| Start | Slut  | Synkron podie 1             | Synkron podie 2            | DMT träning              |
|-------|-------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 13:45 | 14:05 | Uppvärmning Klass 2 flickor | Uppvärmning Klass 2 pojkar | Fri träning alla klasser |
| 14:05 | 14:35 | Tävling Klass 2 flickor (9) | Tävling Klass 2 pojkar (4) |                          |
| 14:35 | 14:55 | Uppvärmning Klass 1 damer   | Uppvärmning Klass 1 herrar | Fri träning alla klasser |
| 14:55 | 15:15 | Tävling Klass 1 damer (6)   | Tävling Klass 1 herrar (4) |                          |
| 15:15 | 15:35 | Uppvärmning Klass 1 Mix     |                            | Fri träning alla klasser |
| 15:35 | 15:55 | Tävling Klass 1 Mix (6)     |                            |                          |

| Start | Slut  | DMT podie 1                          | DMT podie 2                         |
|-------|-------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 15:55 | 16:10 | Uppvärmning Klass 2 flickor grupp 1  | Uppvärmning Klass 2 pojkar grupp 1  |
| 16:10 | 16:25 | Tävling Klass 2 flickor grupp 1 (11) | Tävling Klass 2 pojkar. grupp 1 (9) |
| 16:25 | 16:40 | Uppvärmning Klass 2 flickor grupp 2  | Uppvärmning Klass 2 pojkar grupp 2  |
| 16:40 | 16:55 | Tävling Klass 2 flickor grupp 2 (10) | Tävling Klass 2 pojkar grupp 2 (9)  |
| 16:55 | 17:20 | Uppvärmning Klass 1 damer            | Uppvärmning Klass 1 herrar          |
| 17:20 | 17:40 | Tävling Klass 1 damer (6)            | Tävling Klass 1 herrar (13)         |

*Notera att schemat för tävlingen här är preliminär, tävlingen körs på, vi väntar inte in tider*

19:00 Middag på Vaksalaskolan, med prisutdelning för "Årets"

### **Söndag 7 december**

08:00 Hallen öppnar  
08:30-09:45 Förträning för samtliga finalister på trampolin och DMT  
08:30-09:40 Domarseminarium  
09:50 Samling inför inmarsch för samtliga finalister  
10:00 Gemensam inmarsch samtliga finalister (i klubboverall) och öppning av finalerna  
10:10-12:40 Finaler enligt schema nedan

| Start | Slut  | DMT podie 1                                     | DMT podie 2                                    |
|-------|-------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 10:10 | 10:35 | Inmarsch, two-touch och tävling Klass 2 flickor | Inmarsch, two-touch och tävling Klass 2 pojkar |
| 10:35 | 10:55 | Inmarsch, two-touch och tävling Klass 1 damer   | Inmarsch, two-touch och tävling Klass 1 herrar |

| Start | Slut  | TRA Podie 1                                     | TRA Podie 2                                    |
|-------|-------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 10:55 | 11:15 | Inmarsch, one-touch och tävling Flickor klass 3 | Inmarsch, one-touch och tävling Pojkar klass 3 |
| 11:15 | 11:35 | Inmarsch, one-touch och tävling Flickor klass 2 | Inmarsch, one-touch och tävling Pojkar klass 2 |
| 11:35 | 11:55 | Inmarsch, one-touch och tävling Damer klass 1   | Inmarsch, one-touch och tävling Herrar klass 1 |

| Start | Slut  | Synkron podie 1                                 | Synkron podie 2                                |
|-------|-------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 11:55 | 12:10 | Inmarsch, one-touch och tävling Klass 2 flickor | Inmarsch, one-touch och tävling Klass 2 pojkar |
| 12:10 | 12:25 | Inmarsch, one-touch och tävling Klass 1 damer   | Inmarsch, one-touch och tävling Klass 1 herrar |
| 12:25 | 12:40 | Inmarsch, one-touch och tävling Klass 1 Mix     |                                                |

*Notera att schemat för tävlingen här är preliminär, tävlingen körs på, vi väntar inte in tider*

12:45-13:30 Inmarsch och prisutdelning för Uppsala Cup och totala Svenska Cupen.

## Ackreditering

Att vara ackrediterad innebär att vara registrerad som deltagare i tävlingen; som föreningsansvarig, tävlande gymnast, ledare eller domare.

Ackreditering är obligatorisk för alla deltagande föreningar och görs i Fyrishov hall B och är öppen fredag 5 december kl. 18:30-20:00 samt lördag 6 december kl. 08:00-08:15. Föreningar som inte ackrediterar sig nekas deltagande i tävlingen.

Ansvarig föreningsrepresentant signerar att rätt gymnaster, domare och tränare är anmälda och med i startlistorna, kontrollera namnen och meddela eventuella sena strykningar.

Ansvarig ledare ska också styrka att alla anmälda deltagare har giltig tävlingslicens i samband med incheckning; genom att visa upp ett utdrag från Tydligas (tidigare Penum) register till arrangörsföreningen.

## Om tävlingen

Finalerna startar om från 0, inga poäng tas med från kvalet.

5 eller fler deltagare – 8 till final

8 eller fler deltagare – 6 till final

7 deltagare – 5 till final

6 deltagare – 4 till final

5 deltagare – 3 till final

4 deltagare – 3 till final

3 deltagare – 2 till final

2 deltagare – 2 till final

1 deltagare – 1 till final

Lördag ingen one/two, då alla klasser har uppvärmning direkt före sin tävling, undantaget TRA klass 3 flickor grupp 2 och TRA klass 2 pojkar, som har one-touch, då de inte har uppvärmning direkt innan tävling. DMT har dessutom fri uppvärmning löpande under lördagen samtidigt som trampolin har uppvärmningar, se tidsschemat.

Alla finaler på söndagen har one/two-touch.

Det är inga inmarscher vid kvaltävlingarna på lördagen.

**Inmarsch final:** Finalen inleds med en gemensam inmarsch för samtliga finalister i klubboverall, presentation föreningsvis. Inmarsch med presentation av varje gymnast inför varje klass sker i klubboverall.

Även prisutdelning sker i klubboverall, endast medaljörer.

Tävlingskläderna ska behållas på i tävlingshallen under tävling, annars riskerar gymnasten diskvalificering. Bandage och skydd enligt bedömningsreglementet.

**OBS! Kom ihåg att ta med vandringspokaler för Totala Svenska Cupen till tävlingen.**

Pokalerna lämnas i sekretariatet senast kl. 10:00 lördag den 6 december.

Startordningen publiceras på <https://sporttech.io/explore> en vecka innan tävlingsstart. Definitiva startlistor presenteras vid ledarmötet.

Bakgrundsmusik kommer att spelas under tävlingen.

## Betalning

Faktura skickas efter tävlingens slut på startavgifter samt eventuell matbeställning och betalas med 10 dagar netto.

## Entré

Gratis entré till tävlingarna.

## Webbsändning

Tävlingen kommer att livestreamas via Gypabubblan Play - <https://www.gypabubblanplay.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.*

## Resultat

Resultaten redovisas live på <https://sporttech.io/explore>.

## Cafeteria

Det kommer finnas café i tävlingshallen med fika, popcorn, dryck, korv med bröd m.m. Betalning sker med Swish.

## Mat

**Lunch lördag:** Lasagne, sallad, bröd och dryck, 130 kr.  
Serveras i anslutning till tävlingshallen.

**Middag/bankett lördag** kl. 19:00, 290 kr  
Middagen hålls i matsalen på Vaksalaskolan.  
Adress: Vaksala torg, Väderkvarnsgatan 25, Uppsala

Välkomstmingel med alkoholfri dryck och snacks

Middagsbuffé med: Kyckling, fläskytterfilé, chorizo, potatisgrantäng, bearnaisesås, rödvinssås, sallad & bröd och alkoholfri dryck samt efterrätt, kaffe och te.

Beställning av mat görs senast torsdag 27 november, skickas till [jenny.soderlund@gymnastik.se](mailto:jenny.soderlund@gymnastik.se). Glöm ej att anmäla allergier och specialkost, vegetariskt alternativ finns, men måste anmälas i förväg. Ange även fakturaadress inkl. e-post dit ni vill ha fakturan skickad.

## Logi

**Best Western Uppsala, Trädgårdsgatan**

<https://www.bestwestern.se/hotel/88275>

Specialpris för deltagare vid Uppsala Cup: 495kr/person i flerbäddsrums inklusive frukostbuffé. Bokas via att maila direkt hotellet på [booking@bestwesternnppsala.se](mailto:booking@bestwesternnppsala.se).

**Fyrishovs stugby och camping**

<https://fyrishov.se/infor-besoket/boende/>.

**Scandic Uplandia**

<https://www.scandichotels.com/hotels/sweden/uppsala/scandic-uplandia>.

**Scandic Uppsala Nord**

<https://www.scandichotels.se/hotell/sverige/uppsala/scandic-uppsala-nord>.

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>.

## Kvällsaktivitet

Under banketten på lördag kväll kommer det delas ut priser för årets gymnast och prestation. Glöm inte bort att nominera de personer du tycker ska få priserna i år, nominering görs via denna länk, senast 23 november:

<https://forms.office.com/e/k46FiBM7Z5>.

## Domare

Obligatoriskt domarmöte för alla anmälda domare i tävlingsgshallen på Fyrishov hall B, lördag 6 december kl. 09:15. Preliminära domarlag presenteras på <https://sporttech.io/explore> senast en vecka innan tävlingsstart. Anmälda domare finns på <https://tavlingsanmalan.gymnastik.se/>.

- Mörka (svarta, mörkblå eller grå) långbyxor eller kjol samt vit blus, skjorta, topp eller tröja.
- Upptill kan man även bära en mörk kavaj eller kofta.
- Gymnastikförbundets profilkläder rekommenderas.
- Klädseln ska vara proper men behöver ej vara "uppklädd".  
Träningsoverall eller liknande är ej tillåtet

### Domarseminiare:

Söndag 7 december kl. 08:30-09:40 inbjuder TrK till ett domarseminarium på Fyrishov. Det blir analys av filmer från och övningsbedömning på video, med tid för diskussion och reflektioner. Det är frivilligt att delta, men alla domare på plats uppmuntras starkt att vara med. Exakt plats för seminariet meddelas på domarmötet.

## Ledare

Obligatoriskt ledarmöte med minst en representant från varje förening, i tävlingshallen lördag 6 december kl. 09:00.

Tränare/ledare som befinner sig på tävlingsområdet ska enligt tekniskt reglemente vara klädd i föreningsrepresentativ klubbdräkt.

## Tävlingsjury

Gymnastikförbundets representant: Adam Dahlstedt, trampolintävlingskommittén

Tävlingsledare: Jenny Söderlund

Huvuddomare: Aktuell huvuddomare för respektive klass

## Information från Gymnastikförbundet:

### Tävlingsregler

Samtliga tävlingsregler finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida:

<https://www.gymnastik.se/verksamheter/trampolin-och-dmt/regler>. Eventuella frågor kan skickas till [trampolin@gymnastik.se](mailto:trampolin@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.*

### Tävlingslicens

Varje förening ansvarar för att anmälda deltagare har giltig tävlingslicens. Gymnaster som saknar giltig tävlingslicens får inte ställa upp i tävlingen.

### Strykningar

Eventuella strykningar inför tävling görs i tävlingsanmälningssystemet -

<https://tavlingsanmalan.gymnastik.se/>.

### Resultat

Resultaten redovisas live på <https://sporttech.io/explore>. Efter tävlingen publiceras resultaten på Gymnastikförbundets hemsida.

### Korrekt uppförande

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

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

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

## Utbildningskrav

I all verksamhet ska Gymnastikförbundets utbildningskrav följas:  
<https://www.gymnastik.se/utbildning/utbildningskrav-behorigheter-och-validering/utbildningskrav>.

## 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

Säkerhetspolisen sänkte den 23 maj 2025 terrorhotnivån från högt hot till förhöjt hot, från fyra till tre på en femgradig skala. Såväl Säpo som regeringen förmedlar samma råd som tidigare: lev som vanligt men var uppmärksam. I och med detta har Polisens nationella inriktning om väskförbud vid större arrangemang tagits bort. 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 i Uppsala och uppleva spännande tävlingar.**

**Varmt välkomna!**



---

Våra huvudsponsorer

---

**CRAFT**  **tydliga**<sup>®</sup> **svedea**

---

Våra sponsorer

---

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