

# PM1: Riksfyran Öppen klass 13 år och äldre & Riksfemman Herr 13 år och äldre

## Truppgymnastik

**GF Fram och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Riksfyran Öppen klass 13 år och äldre & Riksfemman Herr 13 år och äldre den 9:e till 10:e maj 2026 i Helsingborg.**

Mer information kan fås genom:

### Tävlingkordinatorer

Carina Lund/Hanna Svensson  
gymnastik@gffram.se  
hanna.gffram@outlook.com

### Föreningskansliet

www.gffram.se  
042-293740  
gymnastik@gffram.se

## Information från arrangörsföreningen och specifikt för tävlingen:

### Viktiga datum

9 april	Efteranmälan till tävlingen stänger
Tisdag 7 april	Sista dag att skicka in beställning för kost, logi mm.
Torsdag 30 april	Sista dag för betalning
vecka 16	PM2 går ut, inklusive definitivt tidschema och startordning
Torsdag 30 april	Deadline för musikuppladdning, mer information i PM2
Tävlingdag	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

Helsingborg Arena, Mellersta Stenbocksgatan 14.

## Förträning och tävlingstider

Se nedan och gällande [arrangörsreglemente](#).

Eventuella frågor angående tidsschema och startordning hänvisas till [trupp@gymnastik.se](mailto:trupp@gymnastik.se).



### Preliminärt tidsschema

#### Lördag 9 maj

##### *Riksfyran Öppen klass - Pool 1*

Kl. 07:45 Ledarsamling  
Kl. 08:00-08:56 Förträning (4 min/redskap)\*  
Kl. 09:00 Defilering  
Kl. 09:05 Tävlingsstart  
Kl. 11:00 Pool 1 slut

##### *Riksfyran Öppen klass - Pool 2*

Kl. 11:05 Ledarsamling  
Kl. 11:20-12:08 Förträning (4 min/redskap)\*  
Kl. 12:15 Defilering  
Kl. 12:20 Tävlingsstart  
Kl. 14:15 Pool 2 slut

##### *Riksfyran Öppen klass - Pool 3*

Kl. 14:20 Ledarsamling  
Kl. 14:35-15:23 Förträning (4 min/redskap)\*  
Kl. 15:30 Defilering  
Kl. 15:35 Tävlingsstart  
Kl. 17:30 Pool 3 slut

##### *Riksfyran Öppen klass - Pool 4*

Kl. 17:35 Ledarsamling  
Kl. 17:50-18:38 Förträning (4 min/redskap)\*  
Kl. 18:45 Defilering  
Kl. 18:50 Tävlingsstart  
Kl. 20:45 Pool 4 slut

\*Förträningen genomförs med delad tid på tumbling, där två lag får totalt 8 minuter (2 lag delar på tiden). Trampett fria genomförs med 4 minuter per lag och trampett med bord 4 minuter per lag. Förträningen i fristående är 4 minuter per lag.

#### Söndag 10 maj

##### *Final Riksfyran Öppen klass & Riksfemman Herr*

Kl. 09:15 Ledarsamling  
Kl. 09:30-10:30 Förträning (5 min/redskap)  
Kl. 10:35 Defilering  
Kl. 10:45 Tävlingsstart  
Kl. 12:50 Final slut  
Kl. 13:00 Prisutdelning

## Anmälda lag

Se bilaga 1.

### Kvalificering till final

Det är 10 lag som kvalificerar sig till finalen i Riksfyran Öppen klass 13 år och äldre.

Riksfemman Herr arrangeras i samband med finalen för Riksfyran Öppen klass 13 år och äldre.

## Anmälan och beställningar

Bekräftelse på anmälan och beställningar ska vara arrangörsföreningen tillhanda senast tisdag den 7 april. Mejlas till [gymnastik@gffram.se](mailto:gymnastik@gffram.se). 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:-/trupp. Se bilaga 2.

Deltagarkort etc hämtas ut i informationscentralen vid ankomst.

**Informationscentralen i Helsingborg Arena är öppen:**

**Fredag 8 maj klockan 16:00-19:00**

**Lördag 9 maj klockan 06:45-21:15**

**Söndag 10 maj klockan 08:00-13:30**

## Slutgiltig startordning

Slutgiltig startordning tas fram av Gymnastikförbundets nationella kansli den 10 april. 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:

Maten serveras i restaurangen på Olympia Sportbar, som ligger på vägen mellan skolan och tävlingshallen. Entré på hörnet ut mot gatan.

**Alla måltider är fläskfria.** Till alla måltider serveras grönsaksbuffé, mjölk, vatten, knäckebröd, bordsmargarin.

**Till frukosten serveras:** gröt, ägg, bröd, knäckebröd, bordsmargarin, ost, rökt medvurst, rökt kalkon, mjölk, juice, kaffe, te.

<b>Fredag</b>		Matpaket	Pastasallad
<b>Lördag</b>	kl. 06:30-09:00	Frukost	
	kl. 11:00-14:00	Lunch	Hönsköttbullar, potatis och sås
	kl. 17:00-21:00	Middag	Stekt kyckling, potatisklyftor och kall sås
<b>Söndag</b>	kl. 06:30-09:00	Frukost	
		Färdkost	Frukt/Muslibar/Fruktdryck

Vi kommer att försöka korrigera mattiderna utefter hur många som beställer mat och för att alla som vill beställa lunch/middag ska hinna äta oavsett vilken pool man tävlar i. Skulle det absolut inte gå att lösa så kommer vi informera om detta i PM2 eller till berörda lag via mejl. Så beställ den mat ni vill så att vi får ett underlag att utgå från vid korrigering av öppettiderna.

## Logi

Logi i skolsal sker på Olympiaskolan som ligger ca 600m från Arenan på Södra Stenbocksgatan 75. Ta med egen sov utrustning (luftmadrass/ liggunderlag, sovsäck och kudde). Vid skadegörelse kan föreningen bli ersättningskyldig. OBS! Minst en ledare som har fyllt 18 år ska bo tillsammans med gymnasterna.

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. 17:00 (preliminär tid) och då går det att få tillgång till klassrummen. Klassrummen ska vara städade och lämnas senast kl. 10:00 på söndagen.

Beställning av kost (inklusive specialkost), logi och eventuella entrébiljetter sker på beställningsblanketten. Kostnaderna för detta inbetalas samtidigt med övriga avgifter. Vid för sent inkommen beställning äger arrangören rätt att neka truppen kost och logi.

Frukost 62 kr

Lunch 124 kr

Middag 124 kr

Logi i skolsal 125 kr

## Hotell/vandrarhem

För dig som önskar logi på vandrarhem eller hotell rekommenderar vi:

**Scandic Oceanhamnen**, ca 30 minuters promenad till Helsingborg Arena, eller ca 7 minuters promenad till Helsingborg Central för att sedan ta buss upp till arenan.

**Scandic Helsingborg Nord**, ligger ca 4 km från Helsingborg Arena. Det krävs att man har tillgång till transportmedel eller åker kollektivt 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 bokad på Marina Plaza som ligger i direkt anslutning till Helsingborg C. Adress: Kungsgatan 6.

Vid behov av eventuell transport till avgående tåg/flyg på söndagen ber vi er mejla oss så snart som möjligt. [gymnastik@gffram.se](mailto:gymnastik@gffram.se).

## Kvällsaktivitet lördag 9 maj

Det finns möjlighet att boka 1 timmes bowling + tacobuffé i Olympia Bowlinghall på lördagskvällen. Bowlinghallen ligger precis intill arenan.

Kostnad för detta kommer att vara 300 kr per person.

Förhandsbokning görs med fördel via mejl till [gymnastik@gffram.se](mailto:gymnastik@gffram.se). Skriv antal personer som ni vill boka i mejlet. Definitiv beställning sker på beställningslistan. Tiderna hittar ni på beställningslistan.

Det finns ett begränsat antal platser att boka så "först till kvarn"-principen gäller.

## Redskapsinformation

Hallen kommer att vara utrustad med: Tumblinggolv, 2 st dorado 32 fjädrar, 2 st dorado 36 fjädrar, hoppbord.

En redskapsskiss finns i bilaga 4. 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.

## Entré

Barn under 10 år går in gratis.

Entré en dag 150 kr

Entré två dagar 250 kr

Biljetter köps i dörren. Kan även förbeställas på beställningslistan, främst tänkt till de som bor med laget men inte ackrediteras som gymnast/ledare.

## Webbsändning

Tävlingen livestreamas med kommentatorer via Gypabubblan Play:

<https://www.gypabubblanplay.se/>. Sändningen kostar 149 kr.

*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 16 mailas PM2 ut med startordning, förträning- och tävlingstider, mattider, etc.

## Bilagor

Bilaga 1 – Preliminär lottad startordning

Bilaga 2 – Anmälan och beställningar (mat, logi & kvällsaktivitet)

Bilaga 4 – 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](mailto: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 skall ansvarig tränare lämna in utskrivna och signerade deltagarlistan (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!

Hälsar vi i GF Fram!



---

Våra huvudsponsorer

---

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

---

Våra sponsorer

---

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