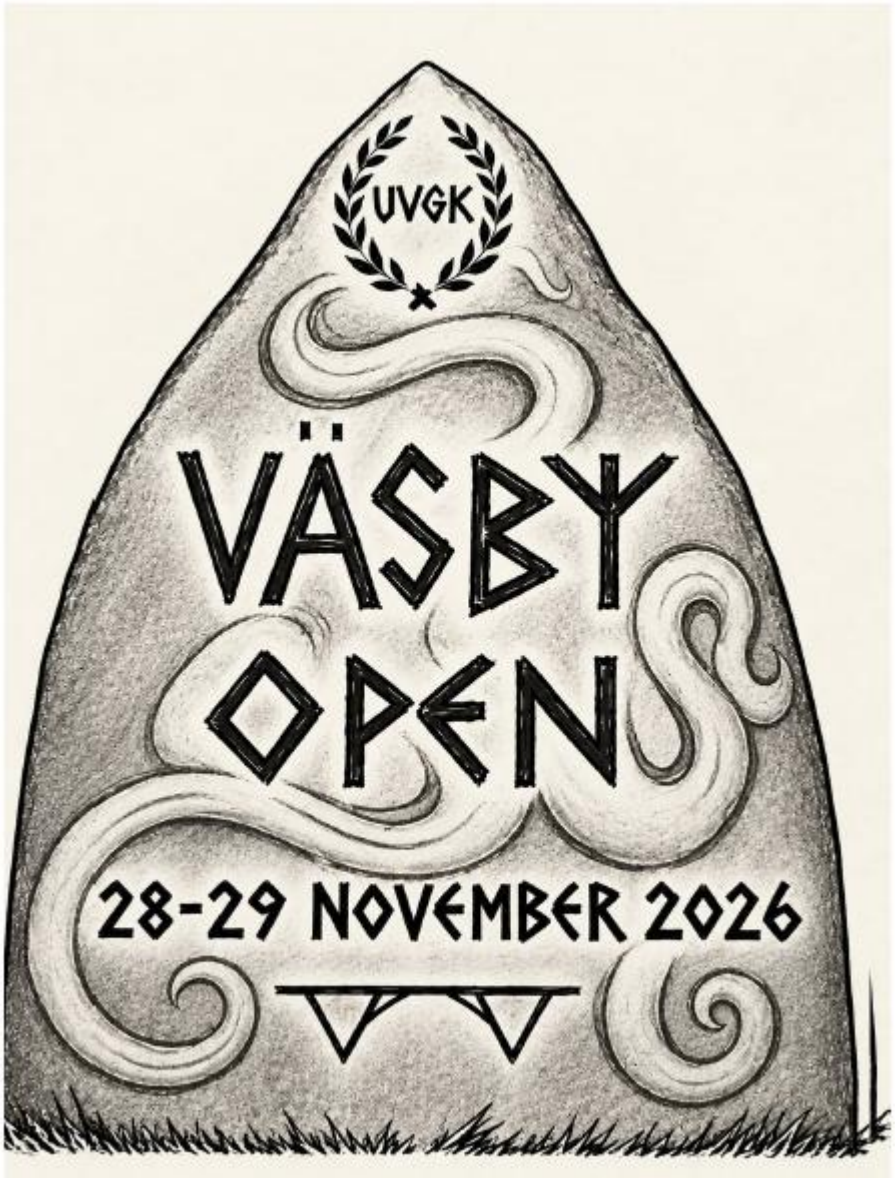


PM: Väsby Open

Trampolin

Upplands Väsby Gymnastikklubb och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Väsby Open (Svenska Cupen 4) den 28 till 29 november 2026 i Upplands Väsby.

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

UVGK
UPPLANDS VÄSBY GYMNASTIKKLUBB

Information från arrangörsföreningen och specifikt för tävlingen:

Tävlingsklasser

Individuell trampolin klass 1-2-3
Synkron trampolin klass 1-2
Synkron Mix trampolin klass 1
DMT klass 1-2

Information

Väsby Open är sista deltävlingen i Svenska Cupen Mer information kan fås genom:

Tävlingsledare	TrK-rep
Thérèse Nordfors 0707-546161 therese.nordfors@gmail.com	Madeleine Stjernberg 0732-163718 madeleine.stjernberg@gymnastik.se

Viktiga datum

15 november	Sista dag att skicka in beställning för kost
22 november	Efteranmälan till tävlingen stänger
28 november	Lämna in vandringspokaler för Svenska Cupen

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

Vilundahallen, Husarvägen 25 i Upplands Väsby.

Redskap

4 st Ultimate trampoliner.
1 st Eurotramp 4x4 DMT.

Tävlings- och träningstider (prel)

Fredag 27 november

19.30-21.00	Ackrediteringen är öppen
19.30-21.00	Förträning för föranmälda klubbar

Lördag 28 november

08.20-08.40	Ackrediteringen är öppen
08.45	Ledarmöte (i omklädningsrummet längst in i hallen)
09.00	Domarmöte (i omklädningsrummet längst in i hallen)
11.00-14.00	Lunch serveras i hallen.

	Individuell trampolin **Podie 1**	**Individuell trampolin** **Podie 2**	**DMT (träning)**
09.00-09.25 *Uppvärmning*	Klass 3 flickor startgrupp 1 (13st)	Klass 2 flickor (6st)	*Klass 2 pojkar*
09.25-10.00 *Tävling*	Klass 3 flickor startgrupp 1 (13st)	Klass 2 flickor (6st)	
10.00-10.25 *Uppvärmning*	Klass 3 flickor startgrupp 2 (13st)	Klass 2 pojkar startgrupp 1 (7st)	*Klass 1 damer och herrar*
10.25-11.00 *Tävling*	Klass 3 flickor startgrupp 2 (13st)	Klass 2 pojkar startgrupp 1 (7st)	
11.00-11.25 *Uppvärmning*	Klass 3 flickor startgrupp 3 (13st)	Klass 2 pojkar startgrupp 2 (6st)	*Klass 2 flickor*
11.25-12.00 *Tävling*	Klass 3 flickor startgrupp 3 (13st)	Klass 2 pojkar startgrupp 2 (6st)	
12.00-12.20 *Uppvärmning*	Klass 3 pojkar startgrupp 1 (9st)	Klass 1 damer (10st)	*De som vill*
12.20-12.50 *Tävling*	Klass 3 pojkar startgrupp 1 (9st)	Klass 1 damer (10st)	
12.50-13.10 *Uppvärmning*	Klass 3 pojkar startgrupp 2 (8st)	Klass 1 herrar (6st)	*De som vill*
13.10-13.40 *Tävling*	Klass 3 pojkar startgrupp 2 (8st)	Klass 1 herrar (6st)	
	Synkron **Podie 1**	**Synkron** **Podie 2**	***DMT träning***
13.40-14.00 *Uppvärmning*	Klass 2 flickor (11st)	Klass 1 damer (5st) + Klass 1 Herrar (2st)	*De som vill*
14.00-14.35 *Tävling*	Klass 2 flickor (11st)	Klass 1 damer (5st) + Klass 1 Herrar (2st)	
14.35-14.55 *Uppvärmning*	Klass 2 pojkar (7st)	Klass 1 mixed (6st)	*De som vill*
14.55-15.15 *Tävling*	Klass 2 pojkar (7st)	Klass 1 mixed (6st)	

	DMT Podie 1	DMT Podie 2	
15.15-15.35 *Uppvärmning*	Klass 2 flickor startgrupp 1 (12st)	Klass 2 pojkar startgrupp 1 (8st)	
15.35-16.05 *Tävling*	Klass 2 flickor startgrupp 1 (12st)	Klass 2 pojkar startgrupp 1 (8st)	
16.05-16.25 *Uppvärmning*	Klass 2 flickor startgrupp 2 (11st)	Klass 2 pojkar startgrupp 2 (7st)	
16.25-16.55 *Tävling*	Klass 2 flickor startgrupp 2 (11st)	Klass 2 pojkar startgrupp 2 (7st)	
16.55-17.15 *Uppvärmning*	Klass 2 flickor startgrupp 2 (11st)	Klass 1 herrar (13st)	
17.15-17.35 *Tävling*	Klass 2 flickor startgrupp 2 (11st)	Klass 1 herrar (13st)	
17.35-17.55 *Uppvärmning*	Klass 1 damer (8st)		
17.55-18.15 *Tävling*	Klass 1 damer (8st)		

19.30 Middag på Scandic Hotell Lilla Blå

Nominering årets gymnast och årets prestation

I samband med middagen kommer priser för årets gymnast och årets prestation att delas ut, det vill man inte missa!

Länk till att nominera vilka som ska erhålla dessa priser hittar ni på facebooksidan Trampolin-sverige samt här: https://forms.cloud.microsoft/e/k46FiBM7Z5.

Söndag 29 november

08.30 Hallen öppnar
08.45 Uppvärmning för samtliga finalister
11.00-12.30 Lunch serveras i hallen.
10.00 Inmarsch för samtliga finalister

	DMT Podie 1	**DMT Podie 2**
10.05 *Two touch och Final*	Klass 2 flickor	Klass 2 pojkar
10.20 *Inmarsch, two touch och Final*	Klass 1 damer	Klass 1 herrar
	Synkron Podie 1	**Synkron Podie 2**
10.35 *Inmarsch, two touch och Final*	Klass 2 flickor	Klass 1 damer + herrar
10.55 *Inmarsch, two touch och Final*	Klass 2 pojkar	Klass 1 mix
	Podie 1	**Podie 2**
11.15 *Inmarsch, two touch och Final*	Klass 3 flickor	Klass 2 flickor
11.30 *Inmarsch, two touch och Final*	Klass 3 pojkar	Klass 2 pojkar
11.45 *Inmarsch, two touch och Final*		Klass 1 damer
12.00 *Inmarsch, two touch och Final*		Klass 1 herrar

12.10 Inmarsch för medaljörer och prisutdelning

Observera att detta är preliminära tider som kan komma att ändras.

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 Vilundahallen mellan fredagen den 28 november mellan 19:30-21:00 eller lördagen den 29 november mellan 08:20-08:40.

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

Kontroll av att utövarna har giltig tävlingslicens via Tydliga gjordes i samband vid anmälan till tävlingen via Tävlingsanmälningssystemet.

Om tävlingen

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

Antalet finalister baseras på antal ackrediterade deltagare enligt nedan:

- 15 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

Antal finalister utifrån antal anmälda vid sista anmälningsdagen:

Individuell trampolin:	**DMT:**	**Synkron:**
Klass 3 flickor = 8 finalister		
Klass 3 pojkar = 8 finalister		
Klass 2 flickor = 4 finalister	8 finalister	6 finalister
Klass 2 pojkar = 6 finalister	8 finalister	5 finalister
Klass 1 damer = 6 finalister	6 finalister	3 finalister
Klass 1 herrar = 4 finalister	6 finalister	2 finalister
Klass 1 mixed		4 finalister

Inmarsch vid kvaltävling sker utan presentation inför varje klass, i klubboverall; efter uppvärmning, innan tävling.

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 punkt 6.2.

Påminner om lagbucklorna i Trampolin och DMT och Svenska Cupen bucklorna.

Startordningen publiceras på Acro-companion en vecka innan tävlingsstart. Definitiva startlistor presenteras vid ledarmötet.

Bakgrundsmusik kommer att spelas under tävlingen.

Betalning

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

Entré

Gratis.

Webbsändning

Tävlingen kommer att livestreamas via Gympabubblan Play - 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.

Mat

Lunch lördag 124:-	- Lasagne, sallad
Middag lördag **350:- för vuxna** **300:- för barn under 12 år**	- Grillbuffé med dessert, måltidsdryck och kaffe på Scandic Hotell, Lilla Blå
Söndag lunch 100:-	- Pastasallad med kyckling, bröd

Logi

För dig som önskar logi på hotell rekommenderar vi:

Scandic Lilla Blå, Hotellvägen 1, 194 35 Upplands Väsby. Telefon: 08-517 355 00

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

Domarmöte i omklädningsrummet längst in i hallen kl. 09:00 lördagen den 28 november
Preliminära domarlag presenteras på hemsidan 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.

Ledare

Obligatoriskt ledarmöte med minst en representant från varje förening, i omklädningsrummet längst in i hallen kl. 08:45 lördagen den 28 november.

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

Tävlingsjury

Gymnastikförbundets representant: Madeleine Stjernberg, TrK,
Tävlingsledare: Thérèse Nordfors
Huvuddomare: Respektive huvuddomare i varje 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.

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:

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.

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 och uppleva spännande tävlingar.

Varmt välkomna!

SVENSK GYMNASTIK

Våra huvudsponsorer

CRAFT tydliga® svedea

Våra sponsorer

UNISPORT VERA Sport Scandic