

# PM1: USM

## Truppgymnastik



Halmstad Frigymnaster och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till USM den 10 till 11 maj 2025 i Halmstad.

Mer information kan fås genom:

### Tävlingsledare

Caroline Torstensson  
070-623 14 13  
caroline.torstensson  
@halmstadfrigymnaster.se

### Föreningskansliet

[www.halmstadfrigymnaster.se](http://www.halmstadfrigymnaster.se)  
076-858 28 40  
kansli@halmstadfrigymnaster.se

## Information från arrangörsföreningen och specifikt för tävlingen:

### Viktiga datum

|               |   |
|---------------|---|
| 10 april      | Efteranmälan till tävlingen stänger                                       |
| 23 mars       | Sista dag att skicka in beställning för kost & logi                       |
| 10 april      | Sista dag för beställning av kläder, betalas direkt på sidan              |
| 7 april       | Sista dag för betalning   |
| vecka 16      | PM2 går ut, inklusive definitivt tidschema och startordning               |
| 4 maj         | Deadline för musikuppladdning, mer information i PM2                      |
| 5 maj         | Teamsmöte med en ledare från varje lag (extra ledarmöte)                  |
| 10 och 11 maj | 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

Halmstad Arena, Växjövägen 11, 302 44 Halmstad. Så här kommer du till tävlingshallen.

Om ni bokar skolboende är det endast 3 minuters promenad mellan skolan och tävlingshallen.

Till och från tågstationen går det att promenera eller välja lokalbussen som stannar utanför arenan. Bussen går var 15:e minut och ni kan ladda ner appen Hallandstrafiken för att lätt kunna se tider och köpa biljetter. Stationerna heter **Halmstad Arena Västra** och **Halmstad Resecentrum** eller hitta det via deras hemsida:

[Hallandstrafiken - Buss och tåg i Halland](#)

## 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

Öppen förträning kan bokas in på fredagen den 9 maj via denna [länk](#). Tiderna är mellan 15:00-20:05 och det är endast 5 min per redskap.

Lördag 10 maj, hallen är öppen 07:00-20:15

#### Pool 1, Dam

|                  |               |
|------------------|---------------|
| Kl. fredag 20:10 | Ledarsamling  |
| Kl. 08:00-09:36  | Förträning    |
| Kl. 09:40        | Defilering    |
| Kl. 09:45        | Tävlingsstart |
| Kl. 11:40        | Pool 1 slut   |

#### Pool 2, Dam

|                  |               |
|------------------|---------------|
| Kl. fredag 20:10 | Ledarsamling  |
| Kl. 11:00-12:36  | Förträning    |
| Kl. 12:45        | Defilering    |
| Kl. 12:50        | Tävlingsstart |
| Kl. 14:55        | Pool 2 slut   |

#### Pool 3, Dam

|                  |               |
|------------------|---------------|
| Kl. fredag 20:10 | Ledarsamling  |
| Kl. 13:35-15:11  | Förträning    |
| Kl. 15:20        | Defilering    |
| Kl. 15:25        | Tävlingsstart |
| Kl. 17:20        | Pool 3 slut   |

#### Pool 4, Dam

|                  |               |
|------------------|---------------|
| Kl. fredag 20:10 | Ledarsamling  |
| Kl. 16:40-18:16  | Förträning    |
| Kl. 18:25        | Defilering    |
| Kl. 18:30        | Tävlingsstart |
| Kl. 20:25        | Pool 4 slut   |

Söndag 11 maj, hallen är öppen mellan 07:00-17:15

#### Pool 5, Dam

|                  |               |
|------------------|---------------|
| Kl. fredag 20:10 | Ledarsamling  |
| Kl. 08:00-09:04  | Förträning    |
| Kl. 09:10        | Defilering    |
| Kl. 09:15        | Tävlingsstart |
| Kl. 10:40        | Pool 5 slut   |

#### Herr & Mixed, direktfinal

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| Kl. 10:00       | Ledarsamling  |
| Kl. 10:20-11:25 | Förträning    |
| Kl. 11:30       | Defilering    |
| Kl. 11:35       | Tävlingsstart |
| Kl. 13:10       | Final slut    |
| Kl. 13:20       | Prisutdelning |

OBS, preliminära tider

### Dam, final

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| Kl. 12:10       | Ledarsamling  |
| Kl. 12:25-13:45 | Förträning    |
| Kl. 13:50       | Defilering    |
| Kl. 13:55       | Tävlingsstart |
| Kl. 15:40       | Final slut    |
| Kl. 15:50       | Prisutdelning |

## Anmälda lag

[Preliminär lottad startordning](#)

### Kvalificering till final

Det är 10 lag som kvalificerar sig till finalen i dam. Herr & mixed är direktfinal.

## Anmälan och beställningar

Bekräftelse på anmälan och beställningar ska vara arrangörsföreningen **tillhanda senast den 23 mars**. [Beställningar \(mat och logi\)](#)

Om ni inte vill att era kontaktuppgifter ska synas får ni gärna maila till [caroline.torstensson@halmstadfrigymnaster.se](mailto:caroline.torstensson@halmstadfrigymnaster.se). Ni hittar mer information i inbjudan

Anmälan och beställningar är bindande (viss justering kan göras). Arrangören äger rätt att neka för sent inkomna beställningar av kost och logi eller ta ut en förseningsavgift om 500:-/trupp. Se

Deltagarkort etc. hämtas ut i informationscentralen vid ankomst.

**Informationscentralen i Halmstad Arena är öppen:**

**Fredag 9 maj klockan 17.00-20.00**

**Lördag 10 maj klockan 08.00-21.00**

**Söndag 11 maj klockan 08.00-16.00**

## Slutgiltig startordning

Slutgiltig startordning tas fram av Gymnastikförbundets nationella kansli den 11 april (*dagen efter efteranmälan går ut*). Skillnaderna från den preliminära lottade startordningen kommer att vara marginella.

## Administrativ avgift

Arrangören äger rätt att ta ut en administrativ avgift om 600 kr/trupp. Administrativ avgift ska betalas utav alla lag oavsett om man beställer mat och/eller logi. Administrativ avgift betalas per lag. Se beställningsblanketten: [Beställningar \(mat och logi\)](#)

## Kost och logi

### I arrangörsföreningens regi

Vi erbjuder följande:

|               |   |                                  |   |
|---------------|---|----------------------------------|---|
| <b>Fredag</b> | kl. 17:30-20:00   | Middag                           | <b>Lasagne</b>  |
| <b>Lördag</b> | kl. 06:30-09:00<br>kl. 11:30-14:00<br>kl. 17:00-20:00     | Frukost<br>Lunch<br>Middag       | Fil, flingor, bröd, pålägg mm<br>Pannbiff med mos<br>Kyckling med potatisgratäng          |
| <b>Söndag</b> | kl. 06:30-09:00<br>kl. 11:00-14:00<br><br>kl. 11:30-14:00 | Frukost<br>Lunch<br><br>Matpaket | Fil, flingor, bröd, pålägg mm<br>Pastasallad med kyckling<br><br>Pastasallad med kyckling |

För vissa av lagen kommer maten att serveras i Halmstad Arena.

Kost och logi sker i Sannarpsgymnasiet som ligger precis bredvid Arenan. 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.

Respektera de lag som ska upp tidigt och tävla i pool 1/pool 5, tänk på att hålla ljudnivån nere efter kl. 22:00.

Skolan öppnar kl. 17:00 och då går det att få tillgång till klassrummen. Klassrummen ska vara städade och lämnas senast kl. 13:00 den 11 maj.

Beställning av kost (inklusive specialkost), logi 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 65 kr  
Lunch 135 kr  
Middag 135 kr  
Lunchpaket 135 kr

Logi i skolsal 125 kr/person

### Hotell/vandrarhem

För dig som önskar logi på vandrarhem eller hotell rekommenderar vi: Halmstad Plaza, Good Morning Hotel Hallarna, Hotel Mårtensson, Scandic Hallandia.

Vi har även vår egen anläggning precis vid **havet i Frösakull** med totalt 43 bäddar och ca 200kr natt/gymnast. Detta måste bokas direkt via oss. [FRÖSAKULL – HFG](#) eller titta på film från våra sociala medier [Händelser • Instagram](#)

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](mailto:sport@scandichotels.com).

## Domare

Logi för domare är bokat på Halmstad Plaza, Anna Lindhs plats 1, 302 66 Halmstad.

Vi har ett transportteam som har hand om er domare, om ni önskar upphämtning eller skjuts till/från Halmstad Flygplats fyller ni i detta formulär [länk till bokning transport och matallergier](#) senast den 28 april eller (gärna i samband med att ni bokar resan). Vi har även teamet till hands under helgen för transport till och från arenan.

Om ni anländer med tåg är det gångavstånd till hotellet, ca 6 min.

[Vägbeskrivning till Halmstad Plaza från tågstationen](#)

## Redskapsinformation

Hallen kommer att vara utrustad med:

Alla redskap levereras av Eurogym i dubbla uppsättningar, en till förträningshallen och en till tävlingshallen.



Trampetter från Eurogym: MD Super Elite 32-fjädrars och 36-fjädrars

En redskapskiss finns i bilaga 4 [Redskapskiss](#)

En skiss över hela Arenan [Översiktskarta förtränings- uppvärmning- och tävlingshall](#)

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.

Eftersom vi kommer att köra i 2 hallar, en förträningshall och sedan en tävlingshall är det viktigt att ni tar med er eventuell egen trampett in till tävlingshallen efter avslutad förträning för hela poolen. Håll gärna en dialog med redskapsansvariga så att de hjälper till att få med den trampetten.

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 deltagarplaketter

Det finns kläder framtaget för USM till försäljning. Beställningen ska vara oss tillhanda senast den 10 april. Vi kommer även att sälja lite på plats, men för att säkra ditt plagg är det bäst att ha beställt i förväg då vi endast har en begränsad mängd på arenan.

Vi samarbetar med Intersport och ni lägger själva er beställning och betalar direkt, sedan kommer det i en påse/kartong till Halmstad Arena som ni sedan hämtar ut där.

[Länk beställningsformulär kläder](#)

Det finns även möjlighet att beställa plaketter i detta beställningsformulär [Beställningar \(mat och logi\)](#)

## Information om laget

För att vi ska få en tävling där publiken blir involverad och att ni som lag verkligen ska få synas vill vi gärna samla in lite information om gymnasterna och laget. Ni kan dela länken med gymnasterna så att de kan fylla i tillsammans eller att ni själva gör det.

Om möjligt vill vi även att ni skickar en lagbild, gärna att den skickas senast i samband med att ni får PM2 för att vi ska hinna "producera" allt underlag. Denna bild kommer vi att visa på stora skärmar inne i hallen. Vi har full förståelse för att det kan vara byten som görs i sista stund, och att ni då om ni hinner kan komplettera med en ny bild. Bilden mailas till [caroline.torstensson@halmstadfrigymnaster.se](mailto:caroline.torstensson@halmstadfrigymnaster.se).

[Formulär om laget](#)

## Teamsmöte

För att ge alla de bästa förutsättningarna kommer Halmstad Frigymnaster att hålla ett ledarmöte via Teams den 5 maj där vi vill att minst en ledare från varje lag är med. Kallelsen skickas till den mail ni har angett vid era anmälningar och sedan kan ni dela den vidare. På detta möte tar vi upp praktiska detaljer kring själva tävlingen och ni har möjlighet att i lugn och ro ställa de frågor ni eventuellt kan ha. Vi genomförde detta under SM och det var mycket uppskattat.

Eftersom vi kommer att ha förträning och tävling samtidigt vet vi inte exakt hur vi kommer att göra med det ordinarie ledarmötet utan återkommer med det.

## Entré

Biljetter säljs endast via Nortic. Vi rekommenderar att man köper biljetter via Nortic så att man garanterat får plats, samt att man inte behöver stå och "krångla" på plats.

Barn-ungdom till 8 år gratis

1 dagars 175kr

2 dagars 250kr

[Köp biljett via Nortic](#)

## Webbsändning

Tävlingen kommer att livestreamas via Gypabubblan 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.*

## PM2

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

## Bilagor

- Bilaga 1 – [Preliminär lottad startordning med tider](#)
- Bilaga 2 – [Beställningar \(mat och logi\)](#)
- Bilaga 3 – [Länk beställningsformulär kläder](#)
- Bilaga 4a – [Redskapskiss](#),
- Bilaga 4b - [Översiktskarta förtränings- uppvärmning- och tävlingshall](#)
- Bilaga 5 – [Formulär om laget](#)
- Bilaga 6 – [Bokning öppen förträning för att känna på redskapen](#)

## 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 utskriven och signerad 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.

## Regler vid skada

Om en skada uppkommer under tävlingen, som innebär att gymnasten inte kan fullfölja tävlingen och att truppen behöver ändra en svårighet i fristående, har de tillåtelse att göra detta. Ändringen av svårighet sker efter godkännande av Gymnastikförbundets representant baserat på utlåtande från tävlingens sjukvårdare gällande skadan.

Om skada uppkommer under förträning ska ändringen genomföras innan tävlingsstart. Om skada uppkommer efter tävlingsstart ska ändringen genomföras snarast, dock senast innan laget före i startordningen startar sitt framträdande. Justeringen görs i samråd med Gymnastikförbundets representant direkt på bedömningsunderlaget.

## 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**<sup>®</sup> **svedea**

---

Våra sponsorer

---

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