

PM: Vårpokalen Nord

Rytmisk gymnastik



GCF Uppsala och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Vårpokalen Nord den 7 juni 2025 i Uppsala.

Information från arrangörsföreningen och specifikt för tävlingen:

Tävlingsklasser

Lördag
Fria klassen duo (två försök)
Fria klassen trupp (två försök)
DT ungdom (två försök)
Ungdomstrupp (ett försök)
DT junior (två försök)
Juniortrupp (två försök)
Lagtävling

Se även, [tävlingsbestämmelserna](#) för åldersindelning och regler för lagtävlingen.
För tävlingsupplägg, se [arrangörsreglementet](#) punkt 3.3.

Tävlingen bedöms på DB och ET.

Information

Mer information inför tävlingen kan fås genom:

Tävlingsledare	Föreningskansliet
Ida Önnegren gymnastikida@gmail.com 070-810 86 20	www.gcfuppsala.se 018-22 50 25 christina@gcfuppsala.se

Viktiga datum

27 april Anmälan till tävlingen stänger
vecka 19 PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning
25 maj Deadline för inlämning av musik

*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

Fyrishov B hall, Idrottsgatan 2, 753 33 Uppsala.

Tävlingsgolv & takhöjd

Takhöjd 9.8 m. Beige FIG godkänd tävlingsmatta (SPEITH).

Tävlings- och träningstider

07.30 – Hallen öppnar (under iordningställande)
08.00 – Fri förträning på tävlingsytan
08.00 – Domar- och ledarmöte (K1)
09.00 – Tävlingsstart Fria klassen Duo (två försök)
09.30 – Tävlingsstart Fria klassen Trupp (två försök)
10.40 – PAUS samt fri förträning på tävlingsytan för DT/trupp
11.00 – Tävlingsstart ungdom DT (två försök) och ungdomstrupp (ett försök)
11.20 – Tävlingsstart junior DT (två försök)
12.00 – Tävlingsstart juniortrupp (två försök)
12.30 – Prisutdelning förmiddagens klasser samt lunch domare (fri förträning på tävlingsytan)
13.30 – Tävlingsstart lagtävling grupp 1 (startnummer 1-4)
14.30 – Tävlingsstart lagtävling grupp 2 (startnummer 5-8)
15.30 – PAUS samt fri förträning på tävlingsytan
15.45 – Tävlingsstart lagtävling grupp 3 (startnummer 9-12)
16.45 – Tävlingsstart lagtävling grupp 4 (startnummer 13-16)
17.45 – Tävlingsstart lagtävling grupp 5 (startnummer 17-21)

Ca. 19.15 – Prisutdelning lagtävling

Förträningsschema

07.30 – Hallen öppnar för fri förträning
08.00 – Fri förträning på tävlingsytan för fria klassen
10.15 – Fri förträning på tävlingsytan för DT/trupp
12.30 – Fri förträning på tävlingsytan (efter prisutdelning)
15.00 – Fri förträning på tävlingsytan (om tävlingen är sen stryks denna)

Startordning

Se separat dokument. I lagtävlingen kör startnummer 1-4 i grupp 1, startnummer 5-8 i grupp 2, startnummer 9-12 i grupp 3, startnummer 13-16 i grupp 4 och startnummer 17-21 i grupp 5.

Musik

Musik mejlas till uppsalamusik@outlook.com senast den 25 maj. Märk musiken med namn, redskap och förening.

Mat

Restaurang och kiosk finns på Bowlinghallen i Fyrishov.

Logi

Vi rekommenderar Scandic Nord som ligger på ca 15 min gångavstånd.

Kontakt: uppsala@scandichotels.com.

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/ledare

Kombinerat domar- och ledarmöte genomförs kl. 08.00 för alla domare. Ledare uppmanas att delta på domarmötet. Arrangören står för mat till domare under pågående tävling.

Alla domare och ledare ska ha på sig ledar/-domar-identifiering vid alla tillfällen på tävlings- och träningsytor.

Domare CoP - Tävlingen bedöms på DB och ET.

DB – Malin Hed

ET – Alessandra Cislighi

ET – Sofie Enderin

Domare Fria klassen

Helena Lönn Farias

Embla Wallskog Svensk

Olena Krantz

Entré

Entré för vuxna 80 kr och barn 50 kr, barn under 12 år går in gratis. Betalas med Swish på plats.

Tävlingsjury

Gymnastikförbundets representant: Iréne Wennman

Tävlingsledare: Ida Önnegren

Samt ansvarig domare: Malin Hed

Information från Gymnastikförbundet:

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.

Särskilda avsteg

Vårpokalen döms endast på ET och EA enligt tävlingsbestämmelserna. Observera bestämmelserna för tillåtna kroppssvårigheter (grön, gul, röd).

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 Tydligas (tidigare Pensum) register till arrangörsföreningen. Gymnaster som saknar giltig tävlingslicens får inte ställa upp i tävlingen.

Resultat

Resultaten redovisas live på <http://score.sporteventsystems.se>. 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>.

Var uppmärksam på nya utbildningskrav för rytmisk gymnastik 2025!

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**