



# PM: UVGK Cup

## Trampolin

**Upplands Väsby Gymnastikklubb och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till UVGK Cup (Svenska Cupen 1) den 9 till 10 mars 2024 i Upplands Väsby.**

### Tävlingsklasser

Klass 1-2-3 Individuell trampolin  
Klass 1-2 Synkron trampolin  
Klass 1-2 DMT

### Information

UVGK Cup är första deltävlingen i Svenska Cupen Mer information kan fås genom:

#### Tävlingsledare

Pernilla Nyberg  
070-8791233  
[pernilla.nyberg@outlook.com](mailto:pernilla.nyberg@outlook.com)

#### Föreningskansliet

[www.uvgk.nu](http://www.uvgk.nu)  
[info@uvgk.nu](mailto:info@uvgk.nu)

#### TRK-rep

Madeleine Stjernberg  
073-2163718  
[madeleine.stjernberg@gymnastik.se](mailto:madeleine.stjernberg@gymnastik.se)

### Viktiga datum

11 februari Anmälan till tävlingen stänger  
29 februari Sista dag att skicka in beställning för kost  
20 februari PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning  
6 mars Sista dag att skicka in startkort digitalt (senast onsdag samma vecka tävlingen är)

*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 Upplands Väsby

## Redskap

4 st Ultimate trampoliner  
1 st Eurotramp 4x4 DMT

## Preliminärt tidsschema

### Fredag 8 mars

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

### Lördag 9 mars

8.20-8.40 Ackrediteringen är öppen  
8.40 Startkorterna ska vara inlämnade  
8.45 Ledarmöte (i omklädningsrummet längst in i hallen)  
9.00 Domarmöte (i omklädningsrummet längst in i hallen)  
11.00-14.00 Lunch serveras i hallen.

	<b>Podie 1</b>	<b>Podie 2</b>	<b>DMT (träning)</b>
9.00 <i>uppvärmning</i>	Klass 3 flickor startgrupp 1	Klass 2 flickor	<i>Klass 2 pojkar startgrupp 1</i>
9.25 <i>kvaltävling</i>	Klass 3 flickor startgrupp 1	Klass 2 flickor	
10.05 <i>uppvärmning</i>	Klass 3 flickor startgrupp 2	Klass 2 pojkar	<i>Klass 1 D + H</i>
10.30 <i>kvaltävling</i>	Klass 3 flickor startgrupp 2	Klass 2 pojkar	
11.10 <i>uppvärmning</i>	Klass 3 flickor startgrupp 3	Klass 1 damer	<i>Klass 2 pojkar startgrupp 2</i>
11.35 <i>kvaltävling</i>	Klass 3 flickor startgrupp 3	Klass 1 damer	
12.15 <i>uppvärmning</i>	Klass 3 pojkar startgrupp 1	Klass 1 herrar	<i>Klass 2 flickor startgrupp 1</i>
12.40 <i>kvaltävling</i>	Klass 3 pojkar startgrupp 1	Klass 1 herrar	
13.20 <i>uppvärmning</i>	Klass 3 pojkar startgrupp 2		<i>Klass 2 flickor startgrupp 2</i>
13.45 <i>kvaltävling</i>	Klass 3 pojkar startgrupp 2		

	<b>DMT Podie 1</b>	<b>DMT Podie 2</b>
<b>14.25</b> <i>Uppvärmning</i>	Klass 2 flickor startgrupp 1	Klass 2 pojkar startgrupp 1
<b>14.55</b> <i>kvältävling</i>	Klass 2 flickor startgrupp 1	Klass 2 pojkar startgrupp 1
<b>15.15</b> <i>Uppvärmning</i>	Klass 2 flickor startgrupp 2	Klass 2 pojkar startgrupp 2
<b>15.45</b> <i>kvältävling</i>	Klass 2 flickor startgrupp 2	Klass 2 pojkar startgrupp 2
<b>16.05</b> <i>Uppvärmning</i>	Klass 1 damer	Klass 1 herrar
<b>16.25</b> <i>kvältävling</i>	Klass 1 damer	Klass 1 herrar
	<b>Synkron Podie 1</b>	<b>Synkron Podie 2</b>
<b>16.40</b> <i>Uppvärmning</i>	Klass 2 flickor	
<b>17.00</b> <i>kvältävling</i>	Klass 2 flickor	
<b>17.35</b> <i>Uppvärmning</i>	Klass 2 pojkar	Klass 1 damer och herrar
<b>17.55</b> <i>kvältävling</i>	Klass 2 pojkar	Klass 1 damer och herrar

19.00 Middag i hallen

**Söndag 10 mars**

8.30 Hallen öppnar

8.45 Uppvärmning för samtliga finalister

11.00-12.30 Lunch serveras i hallen.

10.00 Inmarsch för samtliga finalister

	<b>DMT Podie 1</b>	<b>DMT Podie 2</b>
<b>10.05</b> <i>Two touch och Final</i>	Klass 2 flickor	Klass 2 pojkar
<b>10.20</b> <i>Inmarsch, two touch och Final</i>	Klass 1 damer	Klass 1 herrar
	<b>Synkron Podie 1</b>	<b>Synkron Podie 2</b>
<b>10.35</b> <i>Inmarsch, two touch och Final</i>	Klass 2 flickor	Klass 1 damer
<b>10.55</b> <i>Inmarsch, two touch och Final</i>	Klass 2 pojkar	Klass 1 herrar
	<b>Podie 1</b>	<b>Podie 2</b>
<b>11.15</b> <i>Inmarsch, two touch och Final</i>	Klass 3 flickor	Klass 2 flickor

11.25 <i>Inmarsch, two touch och Final</i>	Klass 3 pojkar	Klass 2 pojkar
11.45 <i>Inmarsch, two touch och Final</i>		Klass 1 damer
12.00 <i>Inmarsch, two touch och Final</i>		Klass 1 herrar

12.00 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 fredagen den 8 mars mellan 19:30-21:00 eller lördagen den 9 mars 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. Startkort som inte är inskickade i förväg ska inlämnas senast vid ackrediteringen.

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

## Startkort

Startkortet måste vara inskickade till [therese.nordfors@gmail.com](mailto:therese.nordfors@gmail.com) den 6 mars. Om de inte e-postas ska de lämnas in i samband med ackrediteringen. En förutsättning för deltagande är att startkortet är inlämnade i tid.

OBS! Endast startkortet från Gymnastikförbundets hemsida används:

<https://www.gymnastik.se/Verksamheter/TrampolinochDMT/Regler/arrangorsreglemente/>

## Strykningar

Eventuella strykningar görs i tävlingsanmälningssystemet -

<https://tavlingsanmalan.gymnastik.se/>. Efter sista anmälningsdatum skall strykningar även meddelas via mail till [trampolin@gymnastik.se](mailto:trampolin@gymnastik.se).

## 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

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

Startordningen publiceras på [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se) och <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 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.*

## Resultat

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

## Cafeteria

Finns på plats, där kan du köpa korv, toast, kaffe/the, frukt, mackor mm.

## Mat

Lördag lunch 120:-, pasta med köttfärsås

Lördag middag 200:-, kyckling med potatisgratäng och bea/rödvinssås

Söndag lunch 90:-, gulaschsoppa med smörgås

## Logi

För dig som önskar logi på hotell rekommenderar vi:

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

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).

## Kvällsaktivitet

Under middagen så kommer det att bli en aktivitet, vad blir en överraskning.

## Domare

Domarmöte i omklädningsrummet längst in i hallen kl. 09:00 lördagen den 9 mars. 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.
- Upp till 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 9 mars.

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

## Tävlingsjury

Gymnastikförbundets representant: Madeleine Stjernberg

Tävlingsledare: Pernilla Nyberg

Huvuddomare: Respektive huvuddomare i varje klass

## 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).

## Tävlingslicens

Varje förening ansvarar för att anmälda deltagare har giltig tävlingslicens.

## Utbildningskrav

I all verksamhet ska Gymnastikförbundets utbildningskrav följas:

<https://www.gymnastik.se/utbildning/utbildningskrav-behorigheter-och-validering/utbildningskrav>.

## Korrekt uppförande

Gymnaster, domare, tränare och andra ledare förväntas följa punkt 2.6 i tekniskt reglemente. Vänligen ta del av all information [här](#).

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

## 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.*

**Slutligen...**

**Önskar vi er lycka till med träning och förberedelser inför tävlingen.**

**Varmt välkomna!**



---

Våra huvudsponsorer

---

**CRAFT** 

**tydliga**<sup>®</sup>

**svedea**

---

Våra sponsorer

---

**UNISPORT** 

**VERA**  
**Sport**

**Scandic**