

PM1: Rikstvåan Dam, Herr & Mixed 13 år och äldre



Truppgymnastik

Halmstad Frigymnaster och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Rikstvåan Dam 13 år och äldre, Rikstvåan Herr 13 år och äldre & Rikstvåan Mixed 13 år och äldre den 7 till 8 november i Halmstad.

Mer information kan fås genom:

Tävlingsledare

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

Föreningskansliet

www.halmstadfrigymnaster.se
076-858 28 40
kansli@halmstadfrigymnaster.se

Information från arrangörsföreningen och specifikt för tävlingen:

Viktiga datum

5 september	Sista dag att boka boende på skola
28 september	Sista dag att skicka in beställning för kost
7 oktober	Efteranmälan till tävlingen stänger
12 oktober	Sista dag att skicka in information om laget och lagbild
vecka 42	PM2 går ut, inklusive definitivt tidschema och startordning
28 oktober	Sista dag för betalning
1 november	Deadline för musikuppladdning, mer information i PM2
2 november	Digitalt ledarmöte
7 november	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.

Preliminärt tidsschema

Fristående förträning genomförs samtidigt som redskapsförträningen

Hallen öppnar 1 timme innan förträningsstart

Lördag 7 november

Pool 1, dam

Kl. 08:45	Ledarsamling
Kl. 09:00-10:40	Förträning
Kl. 10:45	Defilering
Kl. 10:50	Tävlingsstart
Kl. 13:00	Pool 1 slut

Pool 2, dam

Kl. 13:10	Ledarsamling
Kl. 13:25-14:55	Förträning
Kl. 15:00	Defilering
Kl. 15:05	Tävlingsstart
Kl. 17:00	Pool 2 slut

Pool 3, Herr direktfinal

Kl. 17:10	Ledarsamling
Kl. 17:25-18:25	Förträning
Kl. 18:30	Defilering
Kl. 18:35	Tävlingsstart
Kl. 19:50	Direktfinal slut
Kl. 20:00	Prisutdelning

Söndag 8 november

Final Dam

Kl. 09:15	Ledarsamling
Kl. 09:30-11:10	Förträning
Kl. 11:20	Defilering
Kl. 11:30	Tävlingsstart
Kl. 13:20	Final slut
Kl. 13:35	Prisutdelning

OBS, preliminära tider

Anmälda lag

[Anmälda lag.](#)

Kvalificering till final

Det är 10 lag som kvalificerar sig till finalen i Rikstvåan Dam 13 år och äldre. Rikstvåan Herr & Mixed 13 år och äldre genomförs med direktfinal.

Anmälan och beställningar

Bekräftelse på anmälan och beställningar ska vara arrangörsföreningen **tillhanda senast den 28 september**. OBS, även om man inte beställer boende eller mat ska samtliga bekräfta sitt deltagande genom att fylla i kolumn A-H [Beställningar \(mat och logi\)](#).

Observera att alla som går in på länken kan se de kontaktuppgifter ni skriver in, dessa kommer av arrangörsföreningen endast användas till beställningar inför tävlingshelgen. Om ni inte vill uppge era kontaktuppgifter i formuläret ber vi er maila dem till caroline.torstensson@halmstadfrigymnaster.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 [Beställningar \(mat och logi\)](#).

Eftersom många lag ofta väljer att inte bo på skola så har vi även ordnat med bra priser på ett hotell, Good Morning Hotel Hallarna där det finns upp till fyrbäddsrums, samt Profil Plaza. Se mer under Kost och Logi.

Deltagarkort etc hämtas ut i informationscentralen.

Informationscentralen i Halmstad Arena är öppen:

Fredag 6 nov klockan 15:00 – 19:00

Lördag 7 nov klockan 08:00– 20:00

Söndag 8 nov klockan 08:30 – 14:00

Slutgiltig startordning

Slutgiltig startordning tas fram av Gymnastikförbundets nationella kansli den 8 oktober. 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 (för tävlingar med max 18 gymnaster). 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:

Fredag	kl. 17:00-20:00	Middag	Fläskkotlett, potatisgratäng, sås
Lördag	kl. 11:30-14:00 kl. 17:00-19:00	Lunch Middag	Spagetti med köttfärssås Kyckling med pasta, sås
Söndag	kl. 11:30-13:30	Lunch	Chili con Carne med ris

Måltider

Alla måltider är varmhållna i portionsförpackningar. Vi har hittat en ny leverantör för detta, som vi använde vid tävlingen i våras med mycket uppskattat resultat.

Under lördagen är portionsförpackningarna framför allt ett alternativ för de lag som har tävlingstid under ordinarie serveringstid. För er som inte tävlar under måltiden vill vi att maten äts i den matsal som vi har tilldelats i Halmstad Arena. Det går alltså jättebra att beställa portioner som ni hämtar själva efter ni tävlat klart (eller under)

På söndagen serveras samtliga måltider i portionsförpackningar (som varmhålls). Eftersom vi på förhand inte vet vilka lag som går vidare till final behöver vi ha en flexibel lösning som fungerar oavsett tävlingstid. Det innebär också att ni enkelt kan ta med er maten på hemresan om det passar er bättre.

På så sätt hoppas vi kunna göra måltiderna så smidiga som möjligt för alla – både under tävlingsdagarna och inför hemresan.

Boende på Sannarpsgymnasiet kommer ej att kunna erbjudas Information om boende

Inför tävlingen skickade vi ut en intresseförfrågan för boende på Sannarpsgymnasiet. För att skolan ska kunna öppnas för övernattningskrävs minst 100 bokade platser.

Tyvärr visade intresseanmälan att vi inte kommer upp i det antal som krävs, vilket innebär att **Sannarpsgymnasiet inte kommer att kunna erbjudas som boende under tävlingshelgen**. Vi beklagar verkligen detta och förstår att skolboende är ett uppskattat och prisvärt alternativ för många lag.

Vi har därför arbetat för att hitta andra bra och prisvärda boendalternativ, se under hotel/vandrahem. Via vårt erbjudande hos **Good Morning Hotel** blir kostnaden vid bokning av ett fyrbäddssrum endast cirka **80 kr mer per person och natt jämfört med skolboendet**.

Vi kan även erbjuda vårt eget boende i **Frösakull**, som är ett mycket prisvärt alternativ för lag som vill bo tillsammans.

Vi hoppas att något av alternativen ska fungera bra för er och att ni trots förändringen får en riktigt fin tävlingshelg i Halmstad.

Som alternativ har vi tagit fram bra erbjudanden på hotell, och vi har även vårt boende i Frösakull som är ett mycket prisvärt alternativ. På så sätt finns det flera olika boendemöjligheter beroende på vad som passar laget bäst.

Beställning av kost

Beställning av kost (inklusive specialkost), logi sker via länken för på [Beställningar \(mat och logi\)](#) Kostnaderna för detta inbetalas samtidigt med övriga avgifter. Vid för sent inkommen beställning äger arrangören rätt att neka truppen kost och logi.

Lunch 145 kr

Middag 145 kr

Hotell/vandrarhem

För dig som önskar logi på vandrarhem eller hotell rekommenderar vi dessa hotell där vi även har tagit fram fördelaktiga priser för alla deltagare eller publik. Tänk på att vid bokningen ange följande: Kontaktperson, telefonnummer, mail samt uppgifter inför betalning. Avbokningsregler, bokningen kan ändras eller avbokas 7 dagar före första ankomstdag utan extra kostnad. Avbokning efter 7 dagar innan beräknad ankomst debiteras 100% av bokningens värde.

De vi har samarbeten med är:

- Halmstad Plaza: [PH Plaza gymnastik Halmstad 2026](#)
- Good Morning+ Halmstad: [Gymnastik Good Morning Halmstad 2026](#)

För de som föredrar att boka direkt via direktkontakt med hotellet hänvisar vi då till bokningskod: **GM Halmstad – November Gymnastik 2026** eller **PH Plaza- Gymnastik November 2026**

- 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](#)

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 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 12 oktober 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

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

En redskapsskiss finns i bilaga 4, (obs 2st skisser för respektive tävling) [Redskapsskiss](#)

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.

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 annan merch



Det finns kläder framtaget för Rikstävlingen till försäljning. Trycket är på baksidan av plaggen och du måste klicka in på bilden för att se den. Beställningar kan läggas hela tiden då de skickas hem till er direkt via vår samarbetspartner Intersport. Men se till att beställa i god tid om ni önskar ha med dom till tävlingen.

Vi kommer även att sälja lite annan merch 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.

[Länk beställning av kläder.](#)

Information om laget & en bild

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: [Formulär om laget.](#)

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, så gärna den 12 oktober senast. Denna bild kommer vi att visas 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. **Sista dag** för mig att hinna ändra bild är den **1 november**. För sedan mailar jag den till den som installerar alla bilderna till systemet som finns i Halmstad Arena

Bilden mailas till caroline.torstensson@halmstadfrigymnaster.se.



Teamsmöte

För att ge alla de bästa förutsättningarna kommer Halmstad Frigymnaster att hålla ett ledarmöte via Teams den 2 november, kl. 18:00 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 har det som vana att ha det vid våra tävlingar och det är mycket uppskattat.

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 "krängla" på plats. För detta vidare till alla era **föräldrar** så att de är förberedda, Nortic är det system som används av Gymnastikförbundet och de kommer att komma på fler tävlingar där detta används.

Barn-ungdom till 8 år gratis

1 dagars 150kr

2 dagars 250kr

[Köp biljett via Nortic.](#)

Webbsändning

Tävlingen livestreamas via Gympabubblan Play: <https://www.gympabubblanplay.se/>. Sändningen kostar 79kr.

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

Bilagor

Bilaga 1 – [Preliminär lottad startordning](#)

Bilaga 2 – [Beställningar \(mat och logi\)](#)

Bilaga 3 – [Länk beställning kläder](#)

Bilaga 4a – [Redskapskiss](#)

Bilaga 4b – [Översiktskarta förträning- uppvärmning- och tävlingshall](#)

Bilaga 5 – [Formulär om laget](#)

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.

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[®]

svedea

Våra sponsorer

UNISPORT

VERA
Sport

Scandic