

PM1: Rikstvåan Dam 13-16 år, Herr & Mixed 13 år och äldre



Truppgymnastik

Halmstad Frigymnaster och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Rikstvåan Dam 13-16 år, Rikstvåan Herr 13 år och äldre & Rikstvåan Mixed 13 år och äldre den 2 till 3 maj 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

2 april	Efteranmälan till tävlingen stänger
15 mars	Sista dag att skicka in beställning för kost, logi,
15 april	Sista dag för betalning
vecka 15	PM2 går ut, inklusive definitivt tidschema och startordning
26 april	Deadline för musikuppladdning, mer information i PM2
1 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.



HALMSTAD FRIGYMNASTER

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

Lördag 2 maj

Pool 1		Pool 2	
Kl. 11:35	Ledarsamling	Kl. 15:50	Ledarsamling
Kl. 11:50-13:18	Förträning	Kl. 16:05-17:45	Förträning
Kl. 13:25	Defilering	Kl. 17:50	Defilering
Kl. 13:35	Tävlingsstart	Kl. 18:00	Tävlingsstart
Kl. 15:40	Pool 1 slut	Kl. 19:50	Pool 2 slut

Söndag 3 maj

Final 1 Herr & Mixed		Final 2 Dam	
Kl. 08:45	Ledarsamling	Kl. 12:00	Ledarsamling
Kl. 09:00-10:10	Förträning	Kl. 12:15-13:20	Förträning
Kl. 10:15	Defilering	Kl. 13:25	Defilering
Kl. 10:25	Tävlingsstart	Kl. 13:35	Tävlingsstart
Kl. 11:40	Final slut	Kl. 15:05	Final slut
Kl. 11:50	Prisutdelning	Kl. 15:15	Prisutdelning

OBS, preliminära tider

Anmälda lag

[Anmälda lag](#)

Kvalificering till final

Det är 8 lag som kvalificerar sig till finalen i Rikstvåan Dam 13-16 år. Herr & Mixed har en direktfinal.

Anmälan och beställningar

Bekräftelse på anmälan och beställningar ska vara arrangörsföreningen **tillhanda senast den 15 mars**. 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 det är både Riksfyran och Rikstvåan samma helg har vi även ordnat med bra priser på ett hotell, Good Morning Hotel Hallarna där det finns upp till fyrbäddsrum, samt Profil Plaza. Se mer under Kost och Logi

Deltagarkort etc hämtas ut i informationscentralen vid ankomst.

Informationscentralen i Halmstad Arena är öppen:

Fredag 1 maj klockan 09:00 – 19:00

Lördag 2 maj klockan 07:15 – 20:30

Söndag 3 maj klockan 07:45 – 16:30

Slutgiltig startordning

Slutgiltig startordning tas fram av Gymnastikförbundets nationella kansli 3 den april. 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:

Torsdag	kl. 17:00-20:00	Pasta Carbonara
Fredag	kl. 06:30-09:00 kl. 11:00-14:30 kl. 17:00-20:00	Frukost för de som bor på skola Stekt fisk, potatis med kall sås Pannbiff, rostad potatis med tzatziki
Lördag	kl. 06:30-09:00 kl. 11:00-14:30 kl. 17:00-20:00	Frukost för de som bor på skola Pasta med köttfärsås Kycklinggratäng med ris och grönsaker

Söndag kl. 06:30-09:00 Frukost för de som bor på skola
kl. 11:00-14:30 Köttbullar, potatis med sås och lingon

Skolan reserverar sig för ett ansträngt läge då det råder brist på bland annat nötkött och kyckling vilket kan medföra att de måste justera matsedeln om leverantören inte kan leverera.

För vissa av lagen kommer maten att serveras i Halmstad Arena, vem som äter vart får ni tydligt reda på i samband med PM 2. Det är jätteviktigt att detta följs för att rätt antal portioner ska finnas på rätt ställe och rätt specialkost.

Söndagens lunch kommer att vara varm mat för alla, observera att vi endast kommer att ordna matlådor för de som har gått vidare till final den dagen. Om man önskar ta med sin mat till Arenan för att titta på finalerna ber vi er att ta med er portionslådor för detta själva.

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. Vi vill göra er uppmärksamma på att det är **ABSOLUT** förbjudet att plocka ner speglar från toaletterna.

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

Skolan öppnar kl. 17:00 på torsdagen den 30 april och då går det att få tillgång till klassrummen.

Klassrummen ska vara städade och lämnas senast kl. 11:00 den 3 maj.

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.

Logi med frukost i skolsal 220 kr

Lunch 135 kr

Middag 135 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:

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

För de som föredrar att boka direkt via direktkontakt med hotellet hänvisar vi då till bokningskod: **GM Halmstad – Gymnastik 2026** eller **PH Plaza- Gymnastik 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 20 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



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 linnen

Det finns kläder framtaget för Rikstvåan 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

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 16 april 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 **26 april**. 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 27 april, 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.

Kvällsaktivitet

Flip the Night – kvällsaktivitet för alla deltagare!

Vi vill göra tävlingshelgen i maj ännu mer minnesvärd – på lördagskvällen bjuder vi in alla deltagare till **Flip the Night** på *The House* i Halmstad City.

- **När:** lördag kväll från kl 20:00.
- **Var:** The House, Karl XI:s väg 47, 302 95 Halmstad
- **Vad händer:** DJ, musik, snacks och härligt häng med gamla och nya gympakompisar.
- **Du bestämmer själv hur länge:** Kom förbi en stund eller stanna lite längre – du hinner fortfarande sova inför söndagen.



- **Pris:** 150 kr vid förköp, 195 kr på plats.
- **Endast för deltagare:** Lokalen är bara öppen för tävlande lag.

Det blir ett roligt tillfälle för lagen att umgås, ha kul tillsammans och ladda för finalerna! Biljetterna kommer att finnas tillgängliga från den 18 mars och länk kommer separat då. Självklart är aktiviteten alkoholfri.

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. 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 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 15 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 förtränings- 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 utskrivna och signerade 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**