

PM: Svenska Cupen 3

Aerobic gymnastics

Vänersborgs Gymnastikförening och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Svenska Cupen 3 den 17 till 18 oktober 2026 i Vänersborg.

Information från arrangörsföreningen och specifikt för tävlingen:

Tävlingsklasser

Open A: Individuell dam/Par/Trio/Group

Senior 18 år och äldre • Junior 15–17 år • Ungdom 13–14 år

Information

I samband med Svenska Cupen 3 hålls även Vänersborgscupen, se separat PM.

Mer information kan fås genom:

Tävlingsledare	Föreningskansliet/annan instans
Emma Sandström	https://vanersborgsgf.web.sportadmin.se/
0703022868	
emmaklsandstrom@gmail.com	vanersborgsgf@gmail.com

Viktiga datum

4 oktober	Efteranmälan till tävlingen stänger
5 oktober	Sista dag att skicka in beställning för kost & kläder
Vecka 37	PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning
11 oktober	Deadline för musikuppladdning i SES - Tariff

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

Holmängenskolans Idrottshall
Östra Vägen 11, 462 32 Vänersborg.

Närmsta hållplats är Holmängsgatan.

Tävlingsgolv

Tävlingen kommer utföras på Aerobicgolv.

OBS, endast skor med vit sula får användas på tävlingsgolvet!

Tävlings- och träningstider

Tider som ska framgå av tidsschemat:

Kl 11.15 Ledarmöte

Kl 11.30-12.55 Förträning

Kl 12.00-13.00 Domarmöte

Kl 13.10 Defileringssträning

Kl 13.25 Defilering

Kl 13.30 Tävlingsstart

Kl 16.15 Prisutdelning

Förträningsschema

Kl 11.30-11.36 Föreningen Ale Aerobic & Dansstudio

Kl 11.37-12.07 GK Motus Salto

Kl 12.08-12.13 Perform Aerobic Gymnastics Club

Kl 12.14-12.29 Vänersborgs Gymnastikförening

Kl 12.30-12.40 Hyllie Gymnastikförening

Kl 12.41-12.49 Trelleborg Gymnastics & Dance Club

Kl 12.50-12.55 Västerås Gymnastikförening

Kl 12.56-13.10 OPEN FLOOR

Startordning

Se separat startlista.

Musik

Musik laddas upp i Sport Event Systems - Tariff under tidsperioden lördagen den 3 Oktober och söndagen den 11 oktober.

Logga in via - <https://tariff.sporteventsystems.se/user/Login>.

Varje förening har eller kommer att få inloggningsuppgifter och instruktioner om hur musiken laddas upp till föreningens officiella mailadress. Samma inloggning används för alla tävlingar och för alla gymnaster från samma förening. Kontakta er egen förenings kansli för att få era inloggningsuppgifter. Om ert kansli mot förmodan inte har eller fått inloggningsuppgifterna hör av er till

aerobic@gymnastik.se.

Mat

Mat finns för beställning, se bifogat beställningsformulär.

Café med enklare förtäring kommer finnas på plats.

Arrangören står för mat till domare under pågående tävling.

Logi

Quality Hotel (3,4 km från hallen)

Best Western Arena Hotel (2,6 km från hallen)

OBS! Minst en ledare som har fyllt 18 år ska bo tillsammans med gymnasterna.

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>.

Entré

50kr /person. Betalas på plats via swish.

Gratis under 12 år. Gymnaster går in gratis båda dagar.

Webbsändning

Tävlingen kommer livesändas via Gypabubblan Play.

<https://www.gympabubblanplay.se/sv/>

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.

Domare

Domarmöte genomförs den 17 oktober klockan 12.00 i Holmängenskolans Idrottshall.

Arrangören står för mat till domare under pågående tävling.

Maria Qvarfort

Vera Brice Nicolson

Elin Rye Kiel

UllaKarin Othzén

Jenny Reiter

Information från Gymnastikförbundet:

Tävlingsregler

Samtliga tävlingsregler finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida:

<https://www.gymnastik.se/verksamheter/aerobic-gymnastics/regler>. Eventuella frågor kan skickas till aerobic@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.

Tävlingslicens

Varje förening ansvarar för att anmälda deltagare har giltig tävlingslicens via Tydliga.

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>

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

Säkerhetspolisen sänkte den 23 maj 2025 terrorhotnivån från högt hot till förhöjt hot, från fyra till tre på en femgradig skala. Såväl Säpo som regeringen förmedlar samma råd som tidigare: lev som vanligt men var uppmärksam. I och med detta har Polisens nationella inriktning om väskförbud vid större arrangemang tagits bort. 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**