



PM 2 - HGTC

Hammarbygymnasternas Trupp Cup
Nivå 8 och 7 yngre

LÖRDAG

29 november 2025

Farstahallen, Stockholm

VÄLKOMNA!

Välkommen till HGTC Farsta, Hammarbygymnasternas Trupp Cup 2025!

Snart är det dags för Hammarbygymnasternas Trupp Cup i Farstahallen. Vi ber alla lag att komma väl förberedda samt att informera gymnasternas föräldrar om tillämpliga delar av informationen i detta PM.

Allmän praktisk information

Plats

Farsta Sim- Och Idrottshall, Farstaängsvägen 9, 123 46 Farsta

Det är begränsat antal parkeringsplatser (avgiftsbelagda) utanför hallen, fler parkeringsplatser finns utanför Farsta idrottsplats som ligger i gångavstånd från tävlingshallen.

Hallen öppnar för deltagare och publik kl. 08.00. Både lag och publik går in via huvudentrén och till vänster för att komma till stora hallen. Väl inne i hallen så visar våra funktionärer lagen till rätt omklädningsrum.

Av utrymningskäl får föräldrarna inte gå in till deltagarområdet vid omklädningsrummen eller ut på tävlingsgolvet. Av erfarenhet vet vi att det vid tidpunkten för byte mellan klasserna lätt blir trångt i gångarna, därför ber vi att föräldrar möter upp utanför hallen när egna tävlingen är slut.

Deltagare som inte tävlar håller till i lilla hallen som ligger längre bort på samma våningsplan eller vid markerad plats på läktaren och lämnar övriga sittläktaren till betalande publik.

Entrépris publik

Från 10 år: 100 kr

Barn 4-9 år: 50 kr

Barn under 4: gratis

Försäljning

Café med dryck, bakverk, frukt mm kommer att finnas vid längre in i stora hallen. Vi tar enbart Swish, både i entrén och cafét!

Omklädningsrum

Omklädningsrum är fördelade och uppmärkta med lagnamn. Tävlingslag har inte tillgång till omklädningsrummet förrän tävlingen innan är slut.

OBS! Spraya inte hårspray inomhus! Det är inte tillåtet, varken i omklädningsrum eller korridorer.

Ackreditering och bedömningsunderlag

Alla trupper ska lämna in ifyllda bedömningsunderlag i **5 exemplar per gren**. Dessa ska lämnas till sekretariatet som står på tävlingsytan senast 1 timme före tävlingsstart för respektive klass. Observera att det inte finns några möjligheter att kopiera på plats i hallen!

Vid inlämningen ska även en deltagarlista, som ansvarig ledare har skrivit under, lämnas och ett tävlingsintyg från Tydliga (tidigare Pensum) ska kunna visas upp vid efterfrågan.

Varje lag får ha upp till 25 gymnaster. Regler för smycken och klädsel gäller alla ledare som står på golvet, oavsett antal.

Tips!

Skapa bedömningsunderlag digitalt: underlag.trupp.nu

Deltagarlistor som går att fylla i digitalt hittar ni här:

gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler/deltagarlistor-och-bedomningsunderlag

Avvikelser

Nivå 7: Tillåter handvolt på station och handvolt ut från luftgolv i samma varv.

Tidtagning

Ingen tidtagning sker på matta eller hopp. På fristående gäller tidsbegränsningarna enligt tävlingsbestämmelserna.

Uppvärmning

All uppvärmning sker i Lilla hallen, längre bort i korridoren på samma plan. Ingen uppvärmning i korridorerna. Observera att ni inte har tillgång till omklädningsrummet förrän poolen innan är slut.

Förträning

All förträning är schemalagd och kommer ske i tävlingshallen.

Ingen extra förträningstid kommer ges. Observera att det är viktigt att utsatta förträningstider hålls, och att det är ledarens ansvar att hålla koll på när det är lagets tur att förträna. Bytena av redskap under förträningen kommer även ropas ut i högtalarna. Under förträningen ansvarar ledarna själva för redskapen och att de är rätt inställda. Under förträningen kan ansatser vara kortade så att flera kan förträna samtidigt. Det kommer även finnas en fristående yta markerad i Lilla hallen där föreningarna kan turas om att nyttja vid behov.

Redskap

Under tävlingen hjälper redskapsfunktionärerna till med att ta fram rätt redskap enligt era ifyllda redskapsönskemål. Lapparna för redskapsönskemål finns att hämtas vid redskapsfunktionärerna vid trampettlandningen i tävlingshallen, dessa ska lämnas in i anslutning till förträningen. Tänk på att det alltid är ledarens ansvar att dubbelkolla att allt är rätt på plats vid tävlingsstart.

- Friståendet sker på golv, 14x16 meter
- Luftgolv, för alla nivåer
 - o Ansats till luftgolvet
 - o Mattvåd
 - o Station för handstående fall (nivå 8)
 - o Upphöjd station i slutet på luftgolvet (Nivå 7 och 8)
- Trampett
 - o Hoppbord
 - o Mjukt bord
 - o Plint
 - o Förhöjd ansats till trampett
 - o Mattberg (90- eller 120)

Klädsel

Tävlande gymnaster ska ha enhetlig klädsel. Samtliga tränare som infinder sig på tävlingsytan ska bära sportkläder. Tränarnas klädsel behöver ej vara lika. Smycken är inte tillåtna för vare sig gymnaster eller ledare. Det är tillåtet att tejpa över nytagna hål i öronen. Skydd i valfri färg är tillåtna i samtliga klasser.

Tävlingslicens / tränarlicens

Samtliga deltagande gymnaster ska inneha giltig tävlingslicens. Tävlingsintyg från Tydliga (tidigare Pensum) ska visas upp vid inlämning av deltagarförteckning och bedömningsunderlag.

Utförligare information om licenser och försäkringar finns på Gymnastikförbundets webbplats gymnastik.se/forening/forsakringar.

Tränarens licensbehörighet ska fyllas i på deltagarlistan och ska på begäran kunna styrkas. Mer information om utbildning på Gymnastikförbundets webbplats gymnastik.se/utbildning/utbildningskrav-behorigheter-och-validering/utbildningskrav.

Prisutdelning

Prisutdelning sker i direkt anslutning till avslutad klass. När sista lagets gjort sitt program klart samlas alla gymnaster gruppvis ute på golvet. Vi följer Gymnastikförbundets rekommendationer kring resultat och prisutdelning:

Deltagarmedaljer till alla där lagen presenteras i bokstavsordning. Ledare delges feedback från domarna. Ledarna kan fota av en fullständig resultatlista efter tävlingens slut. Ingen resultatredovisning skickas ut eller publiceras på internet.

Musik

Vi använder Google Drive för att samla in tävlingsmusiken. Sista datum för inlämning av musik: **22 november**

Innan ni börjar ladda upp musiken, notera detta:

- Du måste vara inloggad i Google Drive för att kunna ladda upp musiken
- Varje förening/lag ansvarar själva för att musiken läggs in på rätt ställe i musikkatalogen.
- Använder er förening samma musik för flera lag ska den döpas om enligt mallen (se punkt 3b). Tips! Det går bra att ändra namnet i Google drive efter uppladdningen är avslutad.
- När musiken är uppladdad, provspela genom att klicka på filen. Om det inte fungerar att spela filen finns det risk för att det inte kommer att fungera på tävlingen heller. Kontakta då, i god tid innan tävlingen, kontaktmejljen som ni ser i slutet av detta pm.

Så här går det till att ladda upp tävlingsmusiken:

- 1) Öppna följande länk i Google Drive och logga in:
<https://drive.google.com/drive/folders/1NI-Y674ch1x7UEOk10QlscPbWw2uqbbO?usp=sharing>
- 2) Välj nivå
- 3) Välj redskap
 - a) Välj funktionen "Nytt" och sedan "Ladda upp filer" (OBS! Du måste vara inloggad i Google Drive)
 - b) Ladda upp önskad musikfil i mp3-format. Musikfilen ska vara namngiven på följande sätt:
Startnummer_lagnamn_redskap.mp3
(ex. 23_hammarbygymnasternaBlå9_hopp.mp3)
 - c) Provspela musiken genom att klicka på den uppladdade filen.
- 4) Repetera steg 2–3 för att ladda upp resten av tävlingsmusiken även i de andra tävlingsgrenarna.

Domarsamling

Domare samlas i domarrummet som finns inne i tävlingshallen in i en korridor till vänster. Tid för domarsamling finns i bilaga 1 och 2. Varje domare uppmanas studera tävlingsbestämmelserna för respektive gren innan tävlingen. Överdomaren ska stanna kvar ca 15 minuter efter genomförd klass för eventuella frågor från ledare. Domarersättningen utbetalas så fort som möjligt efter avslutad tävling till det konto som uppgetts vid domaranmälan.

Ledarsamling

Ledare samlas i hallen vid sekretariatet på utsatt tid enligt schemat. Kom i tid!

Fotografering

Vi kommer att fota under delar av tävlingsdagen. Bilderna kommer att publiceras på vårt instagram-konto och internt material för Hammarbygymnasterna. Har ni gymnaster, ledare eller lag som inte vill vara med på bild, hör av er till mejlen angiven här nedan.

Upplysningar

Upplysningar och frågor adresseras till vår tävlingsledare, Ebba Siurua:

E-post: hgtc@hammarbygymnasterna.se

Tel: 073-349 22 94

Webbplats: hammarbygymnasterna.se/sida/?ID=325198

Instagram: [instagram.com/hammarbygymnasterna_hgtc/](https://www.instagram.com/hammarbygymnasterna_hgtc/)

Bilagor

Bilaga 1 – Stomschema

Bilaga 2 – Schema för alla pooler, inklusive förträningstider samt startordning

