



PM 2 - HGTC

Hammarbygymnasternas Trupp Cup

Nivå 3-9

LÖRDAG & SÖNDAG

22-23 MARS 2025

Enskedehallen, Stockholm

VÄLKOMNA!

Välkommen till HGTC, Hammarbygymnasternas Trupp Cup 2025!

Snart är det dags för Hammarbygymnasternas Trupp Cup i Enskedehallen, dit vi i år gladeligen kan välkomna 58 lag och drygt 1300 gymnaster. 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

Enskedehallen, Simlångsvägen 50, 120 39 Årsta.

<https://maps.app.goo.gl/dQhPxFuCW5V8b5DS7>

Det är begränsat antal parkeringsplatser (avgiftsbelagda) utanför hallen och vi uppmuntrar de som har möjlighet att ta sig till tävlingen med kollektivtrafik. Närmaste tunnelbana är Gullmarsplan.

Hallen öppnar för deltagare och publik 07:30 på både lördagen och söndagen. Insläpp till hallen sker endast för gymnaster och ledare via deltagarentrén som är riktad mot Gullmarsplan och för publik endast via huvudentrén, riktad mot tunnelbanan och tvärbanan.

Av utrymningsskäl 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, en trappa upp eller på stälktaren och lämnar sittläktaren till betalande publik.

Entrépris publik

Vuxen per dag: 100 kr

Barn upp till 10 år per dag: 50 kr

Barn som sitter i knät: gratis

Försäljning

Café med fika, korv, toast, dryck, bakverk, frukt mm kommer att finnas vid huvudentrén. Vi tar enbart Swish, både i entrén och cafét!

Omklädningsrum

Omklädningsrum är fördelade och uppmärkta med lagnamn. Med anledning av att hallen inte har så många omklädningsrum är det dessvärre ofta mycket trångt i dessa. Tävlingslag har inte tillgång till omklädningsrummet förrän poolen 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 **6 exemplar per gren**. Dessa ska lämnas till infodisken vid gymnastentrén senast 1,5 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 lämnas in, och ett tävlingsintyg från Tydliga (tidigare Pensum) visas upp.

Varje lag får ha upp till 25 gymnaster och 5 ledare. Om ni vill ha fler ledare går det bra men de kommer då inte att få medalj. 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 tumbling i samma varv.

Nivå 5-3: I tumbling och trampett, alla gymnaster i laget bedöms men C- och D-poängen bedöms på de 6 sista gymnasterna per varv.

Det ÄR tillåtet för max 4 gymnaster per förening att delta i flera klasser, dock får en gymnast aldrig tävla mot sig själv. Gymnaster som deltar i flera klasser ska markeras på deltagarlistan.

Två uppställningar i fristående

För de lag som anmält två uppställningar i fristående är det ena laget döpt till "truppsnamn:2" om inte föreningen vid anmälan angivit något annat.

Om man deltar med flera friståendeuppställningar räknas den högsta poängen till mångkampen. Vid prisutdelningen går hela laget (båda uppställningarna) upp vid eventuell medalj.

På nivå 9 delar båda friståendeuppställningarna på förträningstiden (5 min).

Tidtagning

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

Uppvärmning

All uppvärmning sker i Lilla hallen en trappa upp. 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.

På nivå 9 delar båda friståendeuppställningarna på förträningstiden (5 min).

Redskap

Under tävlingen hjälper redskapsfunktionärerna till med att ta fram rätt redskap enligt era ifyllda redskapsönskemål. Lapparna för redskapsönskemål finns bifogat samt 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
- Tumblinggolv, för alla nivåer (OBS! INGET LUFTGOLV i någon klass)
 - o Ansats till tumblinggolvet
 - o Mattvåd (Nivå 7-9)
 - o Station för handstående fall (Nivå 8-9)
 - o Upphöjd station (Nivå 7 och 8)
- Trampett
 - o Hoppbord och minst 2 distansplankor att välja mellan
 - o Mjukt bord (Nivå 7-9)
 - o Plint (Nivå 7-9)
 - o Förhöjd ansats till trampett (Nivå 7-9)
 - o Mattberg som går att höja och sänka (Nivå 7-9)

Semi-landning

Alla våra klasser till semihård landning (1 landningsmatta i MD-grop). Detta då vi vill verka för mindre påfrestande tävlingar. Mjuka landningsmattor (krasch) kommer att finnas om lagen vill använda det ovanpå semilandningen

Klädsel

Tävlande gymnaster ska ha enhetlig klädsel. Samtliga tränare som inffinner sig på tävlingsytan ska bära sportkläder. Tränarnas klädsel behöver ej vara lika. Smycken är inte tillåtna för varken 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 efter respektive klass. När klassen är klar samlas alla gymnaster, gruppvis, ute på golvet. Vi följer Gymnastikförbundets rekommendationer kring resultat och prisutdelning.

Nivå 7- och 9-yngre: Deltagarmedalj för alla. Ledare delges feedback från domarna, ej poäng. Ingen resultatredovisning sker i hallen, vid medaljutdelning eller på internet

Nivå 7-äldre samt Nivå 3-6:

Efter avslutad tävling utses 1:a, 2:a och 3:a i varje klass som tilldelas medalj samt en totalsegrare. Resterande lag blir 4:or och presenteras i bokstavsordning. 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: **15 mars**

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.
- Viktigt att varje redskapsmapp bara innehåller max 1 st. musikfil. Musikfilen måste också ha ett unikt namn. Använder er förening samma musik för flera lag ska den döpas om enligt mallen (se punkt 5b). 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, musikansvarig för HGTC på hgtcmusik@gmail.com för hjälp.

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/1mBHQxcaQW7B2ENHYOzbujYI7VP5QwA3s?usp=drive_link
- 2) Välj tävlingsdag
- 3) Välj nivå
- 4) Välj lag
- 5) 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:
tävlingsklass-lagnamn-redskap.mp3
(ex. hgfemman- hammarbygymnasternaBlå9-hopp.mp3)
 - c) Provspela musiken genom att klicka på den uppladdade filen.
- 6) Repetera steg 1–5 för att ladda upp resten av tävlingsmusiken på rätt ställe.

Domarsamling

Domare samlas i redskapsrummet till höger i tävlingshallen på angiven tid. Varje domare uppmanas studera tävlingsbestämmelserna samt bedömningsinformationen för respektive gren innan tävlingen som finns i PM1.

Överdomaren ska stanna kvar ca 15 minuter efter genomförd klass för eventuella frågor från ledare. Domarersättningen utbetalas så fort som möjligt, men senast i slutet av April 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 tävlingskommittén
hgtc@hammarbygymnasterna.se

Upplysningar

Upplysningar och frågor adresseras till vår tävlingskommitté:

E-post: hgtc@hammarbygymnasterna.se

Musikfrågor: hgtcmusik@gmail.com

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

Bilaga 3 – Redskapsönskemål