



# PM: UVGK Cup

## Trampolin

Upplands Väsby Gymnastikklubb och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till UVGK Cup (Svenska Cupen 1) den 21 till 22 mars 2026 i Upplands Väsby.

### Information från arrangörsföreningen och specifikt för tävlingen:

#### Tävlingsklasser

Individuell trampolin klass 1-2-3

Synkron trampolin klass 1-2

Synkron Mix trampolin klass 1

DMT klass 1-2

#### Information

UVGK Cup är första deltävlingen i Svenska Cupen Mer information kan fås genom:

##### Tävlingsledare

Thérèse Nordfors  
0707-546161  
therese.nordfors@gmail.com

##### TRK-rep

Gustav Tingelöf  
0761-489666  
gustav.tingelof@gymnastik.se

#### Viktiga datum

22 februari      Anmälan till tävlingen stänger  
10 mars          Sista dag att skicka in beställning för kost

*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

Vilundahallen, Husarvägen 25 i Upplands Väsby

## Redskap

4 st Ultimate trampoliner

1 st Eurotramp 4x4 DMT

## Tävlings- och träningstider (prel)

### Fredag 20 mars

19.30-21.00 Ackrediteringen är öppen

19.30-21.00 Förträning för föranmälda klubbar

### Lördag 21 mars

08.20-8.40 Ackrediteringen är öppen

08.45 Ledarmöte (i omklädningsrummet längst in i hallen)

09.00 Domarmöte (i omklädningsrummet längst in i hallen)

11.00-14.00 Lunch serveras i hallen.

	<b>Podie 1</b>	<b>Podie 2</b>	<b>DMT (träning)</b>
09.00 <i>Uppvärmning</i>	Klass 3 flickor (31) startgrupp 1	Klass 2 flickor (6)	<i>Klass 2 pojkar</i>
09.30 <i>Kvaltäoling</i>	Klass 3 flickor startgrupp 1	Klass 2 flickor	
10.10 <i>Uppvärmning</i>	Klass 3 flickor startgrupp 2	Klass 2 pojkar (8)	<i>Klass 1 D + H</i>
10.40 <i>Kvaltäoling</i>	Klass 3 flickor startgrupp 2	Klass 2 pojkar	
11.20 <i>Uppvärmning</i>	Klass 3 pojkar (16) startgrupp 1	Klass 1 damer (11)	<i>Klass 2 flickor</i>
11.40 <i>Kvaltäoling</i>	Klass 3 pojkar startgrupp 1	Klass 1 damer	
12.05 <i>Uppvärmning</i>	Klass 3 pojkar startgrupp 2	Klass 1 herrar (11)	<i>Dom som vill</i>
12.35 <i>Kvaltäoling</i>	Klass 3 pojkar startgrupp 2	Klass 1 herrar	

	<b>Synkron Podie 1</b>	<b>Synkron Podie 2</b>	<b>DMT träning</b>
13.00 Uppvärmning	Klass 2 flickor (9)	Klass 1 damer (5)	Dem som vill
13.25 Kvaltävling	Klass 2 flickor	Klass 1 damer	
13.55 Uppvärmning	Klass 2 pojkar (6)	Klass 1 herrar (4)	Dem som vill
14.15 Kvaltävling	Klass 2 pojkar	Klass 1 herrar	
14.45 Uppvärmning		Klass 1 mix (6)	
15.05 Kvaltävling		Klass 1 mix	
	<b>DMT Podie 1</b>	<b>DMT Podie 2</b>	
15:25 Uppvärmning	Klass 2 flickor (20) startgrupp 1	Klass 2 pojkar (13) startgrupp 1	
15.55 Kvaltävling	Klass 2 flickor startgrupp 1	Klass 2 pojkar startgrupp 1	
16.10 Uppvärmning	Klass 2 flickor startgrupp 2	Klass 2 pojkar startgrupp 2	
16.40 Kvaltävling	Klass 2 flickor startgrupp 2	Klass 2 pojkar startgrupp 2	
16.55 Uppvärmning	Klass 1 damer (7)	Klass 1 herrar (10)	
17.15 Kvaltävling	Klass 1 damer	Klass 1 herrar	

### **Söndag 30 mars**

- 08.30 Hallen öppnar  
08.45 Uppvärmning för samtliga finalister  
11.00-12.30 Lunch serveras i hallen.  
10.00 Inmarsch för samtliga finalister

	<b>DMT Podie 1</b>	<b>DMT Podie 2</b>
10.05 <i>Two touch och Final</i>	Klass 2 flickor	Klass 2 pojkar
10.20 <i>Inmarsch, two touch och Final</i>	Klass 1 damer	Klass 1 herrar
	<b>Synkron Podie 1</b>	<b>Synkron Podie 2</b>
10.35 <i>Inmarsch, two touch och Final</i>	Klass 2 flickor	Klass 1 damer
10.55 <i>Inmarsch, two touch och Final</i>	Klass 2 pojkar	Klass 1 herrar

11.15 <i>Inmarch, two touch och Final</i>		Klass 1 mix
	<b>Podie 1</b>	<b>Podie 2</b>
11.25 <i>Inmarsch, two touch och Final</i>	Klass 3 flickor	Klass 2 flickor
11.35 <i>Inmarsch, two touch och Final</i>	Klass 3 pojkar	Klass 2 pojkar
11.55 <i>Inmarsch, two touch och Final</i>		Klass 1 damer
12.10 <i>Inmarsch, two touch och Final</i>		Klass 1 herrar

## 12.20 Inmarsch för medaljörer och prisutdelning

Observera att detta är preliminära tider som kan komma att ändras.

## Ackreditering

Att vara ackrediterad innebär att vara registrerad som deltagare i tävlingen; som föreningsansvarig, tävlande gymnast, ledare eller domare.

Ackreditering är obligatorisk för alla deltagande föreningar och görs i Vilundahallen mellan fredagen den 20 mars mellan 19:30-21:00 eller lördagen den 21 mars mellan 08:20-08:40.

Ansvarig föreningsrepresentant signerar att rätt gymnaster, domare och tränare är anmälda och med i startlistorna, kontrollera namnen och meddela eventuella sena strykningar.

Ansvarig ledare ska också styrka att alla anmälda deltagare har giltig tävlingslicens i samband med incheckning; genom att visa upp ett utdrag från Tydligas (tidigare Penum) register till arrangörsföreningen.

## Om tävlingen

Finalerna startar om från 0, inga poäng tas med från kvalet.

Antalet finalister baseras på antal ackrediterade deltagare enligt nedan:

15 eller fler deltagare – 8 till final

8 eller fler deltagare – 6 till final

7 deltagare – 5 till final

6 deltagare – 4 till final

5 deltagare – 3 till final

4 deltagare – 3 till final

3 deltagare – 2 till final

2 deltagare – 2 till final

1 deltagare – 1 till final

Inmarsch vid kvältävling sker utan presentation inför varje klass, i klubboverall; efter uppvärmning, innan tävling.

Inmarsch final: Finalen inleds med en gemensam inmarsch för samtliga finalister i klubboverall, presentation föreningsvis. Inmarsch med presentation av varje gymnast inför varje klass sker i klubboverall.

Även prisutdelning sker i klubboverall, endast medaljörer.

Tävlingskläderna ska behållas på i tävlingshallen under tävling, annars riskerar gymnasten diskvalificering. Bandage och skydd enligt bedömningsreglementet punkt 6.2.

Påminner om lagbucklorna i Trampolin och DMT

Startordningen publiceras på [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se) och <https://sporttech.io/explore> en vecka innan tävlingsstart. Definitiva startlistor presenteras vid ledarmötet.

Bakgrundsmusik kommer att spelas under tävlingen.

## Betalning

Faktura skickas efter tävlingens slut på startavgifter och eventuell matbeställning och betalas med 10 dagar netto.

## Entré

Gratis

## 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.*

## Mat

Lunch lördag 124,-, lasagne, sallad

Söndag lunch 100,-, pastasallad med kyckling, bröd

## Logi

För dig som önskar logi på hotell rekommenderar vi:

Scandic Lilla Blå, Hotellvägen 1, 194 35 Upplands Väsby. Telefon: 08-517 355 00

Scandic är Gymnastikförbundet partner för boende på tävlingar, konferenser och event. Hotellkedjan har ett attraktivt sporterbjudande till föreningar som väljer att bo på hotell i samband med tävling. Läs mer här: <https://www.scandichotels.se/alltid-pa-scandic/sport> eller kontakta [sport@scandichotels.com](mailto:sport@scandichotels.com).

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

Domarmöte i omklädningsrummet längst in i hallen kl. 09:00 lördagen den 21 mars  
Preliminära domarlag presenteras på hemsidan senast en vecka innan tävlingsstart.  
Anmälda domare finns på <https://tavlingsanmalan.gymnastik.se/>.

- Mörka (svarta, mörkblå eller grå) långbyxor eller kjol samt vit blus, skjorta, topp eller tröja.
- Upptill kan man även bära en mörk kavaj eller kofta.
- Gymnastikförbundets profilkädrer rekommenderas.
- Klädseln ska vara proper men behöver ej vara "uppklädd". Träningsoverall eller liknande är ej tillåtet.

## Ledare

Obligatoriskt ledarmöte med minst en representant från varje förening, i omklädningsrummet längst in i hallen kl. 08:45 lördagen den 21 mars.

Tränare/ledare som befinner sig på tävlingsområdet ska enligt tekniskt reglemente vara klädd i föreningsrepresentativ klubbdräkt.

## Tävlingsjury

Gymnastikförbundets representant: Gustav Tingelöf, TrK [gustav.tingelof@gymnastik.se](mailto:gustav.tingelof@gymnastik.se)

Tävlingsledare: Thérèse Nordfors

Huvuddomare: Respektive huvuddomare i varje klass

## Information från Gymnastikförbundet:

### Tävlingsregler

Samtliga tävlingsregler finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida:

<https://www.gymnastik.se/verksamheter/trampolin-och-dmt/regler>. Eventuella frågor kan skickas till [trampolin@gymnastik.se](mailto:trampolin@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. Gymnaster som saknar giltig tävlingslicens får inte ställa upp i tävlingen.

### Strykningar

Eventuella strykningar inför tävling görs i tävlingsanmälningssystemet -

<https://tavlingsanmalan.gymnastik.se/>.

### Resultat

Resultaten redovisas live på <https://sporttech.io/explore>. 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!**



# SVENSK GYMNASTIK

---

Våra huvudsponsorer

---

**CRAFT**

**tydliga**<sup>®</sup>

**svedea**

---

Våra sponsorer

---

**UNISPORT**

**VERA**  
**Sport**

**Scandic**