



TROLL BÄCKS CUPEN

2026 | TYRESÖ

PM₂



INFO

DATUM

LÖRDAG 9 MAJ
SÖNDAG 10 MAJ

PLATS

TYRESÖHALLEN
PLUGGVÄGEN 2, TYRESÖ

INFÖR TÄVLINGEN

MUSIK

Vid tävlingar i trupp gymnastik ansvarar lagen själva för att välja vilken musik som spelas under deras framträdande. Det är vanligt att ha olika musik till de olika grenarna. Vi använder Google Drive för att samla in tävlingsmusiken. **Sista datum för inlämning av musik är förlängd fram till 1 maj.** Varje förening/lag ansvarar själva för att musiken läggs in på rätt ställe i musikkatalogen.

LADDA UPP MUSIK

Öppna följande länk i [Google Drive](#) och logga in (OBS! Du måste vara inloggad i Google Drive för att kunna ladda upp musiken).

Välj rätt tävlingsdag och klass:

- Välj funktionen "Nytt" och sedan "Filuppladdning", eller dra-och-släpp filen direkt i mappen. (OBS! Du måste vara inloggad i Google Drive)

- Namnge filen på följande sätt: STARTNUMMER-KLASS-FÖRENING-LAGNAMN-REDSKAP, T.ex.: "03-åttan2-GKT-Truppröd-matta.mp3". Startnummer hittar du i startlistan på hemsidan.

Provspela musiken genom att klicka på den uppladdade filen. Fungerar den inte när du gör det kommer det inte fungera när vi gör det på tävlingsdagen.

Gör detta för alla grenarnas musik. OBS! Även om ni använder samma musik för flera lag måste ni ladda upp en musikfil per startnummer, döpt enligt mallen.

VID ANKOMST

ACKREDITERING & BEDÖMNINGSUNDERLAG

Detta vill vi att ni gör så snart ni kommit till hallen, i god tid INNAN ledarsamlingen:

- Lämna in ifyllda bedömningsunderlag i 6 exemplar per gren. Dessa ska lämnas till infodisken en trappa upp, mitt emot caféet.
- Vid inlämningen ska även en deltagarlista lämnas in, varje lag får ha upp till 28 gymnaster per varv. Ledare som passar ska ha licens på rätt nivå för de övningar gymnasterna utför, enligt Gymnastikförbundets krav.
- Redskapsönskemål fylls i tillsammans med redskapsfunktionärerna i god tid innan ledarsamling.

Tips:

Skapa bedömningsunderlag digitalt: underlag.trupp.nu

Deltagarlistor som går att fylla i digitalt hittar ni här: www.gymnastik.se

På grund av pressat tidschema ber vi er vara noga med att komma i tid till ledarsamling, förträning och tävlingsstart!

OMKLÄDNINGSRUM

Det kommer att finnas anvisningar vid ingången om vilket omklädningsrum ert lag har. Var beredd på att det kan bli flera lag/föreningar i samma omklädningsrum. Föräldrar lämnar och hämtar sina barn vid entrén.

Obs! Lämna inget av värde i omklädningsrummen. Gymnastikklubben Trollbäcken kan inte ta ansvar för det ni lämnar i omklädningsrummen.

UPPVÄRMNING

Det är OK att i mån av plats värma upp i tävlingshallen, dock är det inte tillåtet att värma upp på redskapen. Det finns även en stor skolgård/fotbollsplan att använda sig av för uppvärmning utomhus.

EGNA REDSKAP

Tar ni med er egen trampett eller andra redskap måste ni se till att de är väl märkta och finns på plats innan förträningen startar på den klass det gäller. Ni måste också vara beredda på att låna ut om så önskas av andra föreningar under pågående tävling.

TÄVLINGSINFORMATION

LEDARSAMLING

Inför varje klass genomförs en ledarsamling vid sekretariatet i tävlingshallen. Under samlingen ges viktig information om tävlingens genomförande, och ledare har möjlighet att ställa frågor. Vi ser gärna att lagen även inkluderar mindre erfarna ledare, då samlingen är ett bra tillfälle att få inblick och samla erfarenhet inför framtida tävlingar. Samlingstid framgår av schemat för respektive klass.

DOMARE

Domare samlas i domarrummet till vänster innanför entrédörrarna. Varje domare uppmanas studera tävlingsbestämmelserna samt bedömningsinformationen för respektive gren innan tävlingen som finns i PM1.

Domar PM och domarschemat mailas till berörda domare samt er ansvariga ledare. Vi vill påminna er om att straffavgiften för utebliven domare är 2000kr.

SJUKVÅRD

Vid behov av finns sjukvårdspersonal i hallen. Sjukvårdare har färgad väst på sig.

SKYDD, KLÄDSEL & SMYCKEN

Lagets klädsel ska ha ett enhetligt intryck, men det finns inget krav på att bära gymnastikdräkt. Sporttoppar får variera mellan gymnasterna. Sportskor är tillåtna och behöver inte vara likadana. Skydd och tejp får användas även om de avviker i färg.

Samtliga smycken ska tas av, detta gäller även ledare. Om smycken bärs görs ett avdrag på 0,1 poäng från slutresultatet. Örhängen som inte går att ta bort ska täckas med tejp.

Nagellack och tatueringar, både tillfälliga och permanenta, är tillåtna. Glitter är tillåtet, dock ej glitterflarn.

OBS! Hårspray får Endast användas utomhus

INNAN TÄVLING

FÖRTRÄNING

Det är viktigt att alla håller koll på sina förträningstider. Behöver ni ändra redskap till tävling skall detta tas upp med redskapsansvariga som måste notera ändringen. Det är tränaren för varje lag som har det yttersta ansvaret att rätt redskap finns framme innan laget börjar tävla.

I GKT Nian har man 5 minuter på redskapen, men räkna med att ca 1 min försvinner till redskapsfunktionärerna att ställa om uppbyggnaderna så som ni ska ha dem. *Ytterst viktigt att ni har tempo under förträningen samt att ni är förberedda.*

DEFILERING

Uppställning för defilering sker i startordning. Ta gärna med skylt och fana/flagg. Direkt efter defilering ska första tävlande lag vara startklara. Defileringsordningen kommer att finnas uppsatt i hallen och meddelas vid ledarsamlingen.

UNDER TÄVLING

TÄVLINGEN

När laget innan kör ska ni vara startklara för inspring. Inga gymnaster får vistas på läktarna utan enbart på anvisad plats. Musiken startar när laget står redo vid redskapet. När alla lagen tävlat klart samlas alla gymnaster på golvet, lagvis, inför prisutdelningen.

PRISUTDELNING

Prisutdelning sker i direkt anslutning till avslutad klass.

I GKT Nian får samtliga gymnaster medalj, lagen kommer att ropas upp i bokstavsordning för att få sin medalj.

I GKT Åttan YNGRE får samtliga gymnaster medalj, lagen kommer att ropas upp i bokstavsordning för att få sin medalj.

UNDER TÄVLING

PRISUTDELNING FORTS.

I GKT Åttan ÄLDRE utses en 1:a, 2:a och 3:a som tilldelas medaljer. Alla lag som inte erhållit någon medalj tilldelas deltagarmedalj. En pokal tilldelas till den trupp som fått högst slutpoäng totalt av de lag som tävlat i alla tre grenar.

I GKT Sjuan YNGRE får samtliga gymnaster medalj, lagen kommer att ropas upp i bokstavsordning för att få sin medalj.

I GKT Sjuan ÄLDRE och GKT Sexan utses en 1:a, 2:a och 3:a som tilldelas medaljer. En pokal tilldelas till den trupp som fått högst slutpoäng totalt av de lag som tävlat i alla tre grenar.

För de lag som anmält flera friståndestarter kommer följande att göras vid medaljsplacering: i grencupen kommer den valör som är "högst" att räknas och hela laget är välkomna upp att ta en medalj och inte endast det faktiska laget som utförde friståndet, i totalcupen är det poängen för laget som är anmält till totalcupen som räknas med i totalen.

EFTER TÄVLING

RESULTAT

Resultat för sin klass kommer att finnas i sekretariatet efter tävlingens slut.

Tyvärr tillåter vi inte utdelning av blommor på tävlingsgolvet efter det blir mycket skräp och vi inte hinner städa mellan tävlingarna.

ÖVRIGT

BILAGOR

Hålltider, förträningstider och startlistor för helgens alla klasser finner ni på vår hemsida. Bedömningsunderlag och deltagarlista finns att hämta på vår hemsida.

FRÅGOR

Kontakta tävlingsansvariga på tavling@gktrollbacken.se

PUBLIK

PARKERING

Parkeringsmöjligheterna utanför hallen är avgiftsbelagda och extremt begränsade. Parkeringsplatser finns i anslutning till Tyresö Centrum, ca. 6-10 min promenad till hallen. Samåk om möjligt eller välj kommunalt. Var ute i god tid. Laddningsmöjligheter för elbil finns i anslutning till Tyresö Centrum.

ENTRÉPRIS

Vi är en kontantfri tävling, betalning sker med Swish.
Entrépris: 100kr (vuxna från 15 år) och 50kr (barn 3-14år).

CAFÉ

Vi har ett populärt café med mycket att äta och dricka. Toast, korv med bröd, fika, smörgåsar, smoothie, läsk, kaffe och mycket mer.

POP-UP SHOP

Intill serveringen finns GKT's pop-up butik med utvalda produkter och en del nyheter. Varmt välkomna att göra ett klipp! Betalning sker med Swish.

HEJ IDROTTSFÖRÄLDER/ANHÖRIG

När **barn idrottar** har vi **olika roller**. Barnen **tävl**ar, Tränaren **coach**ar, Domaren **dö**mer, Vi andra **hej**ar på.

Tack för att du är en viktig vuxen.