



PM 2

Välkomna till VikingaCupen 2019!

**Trean, Femman, Sjuan Pojkar, Macro
Pojkar och Vuxenklass: 8-9 juni**

**Gångsätrahallen
Lidingö**

GT Vikingarna hälsar er alla varmt välkomna!

Notera att inga nötter får tas med eller förtäras i hallen pga att vi har tävlande gymnaster som är allergiska.

Notera också att all hårspray används utomhus med hänsyn till allergiker, men också därför att brandlarmen i hallen är mycket känsliga och kan lösas ut av hårspray.

Vi är väldigt stolta och ödmjuka inför att VikingaCupen kan vara Sveriges största föreningstävling i truppgymnastik 2019. Totalt är cirka 3200 gymnaster anmälda till VikingaCupen som pågår under sju dagar.

Klassindelningen framgår av bilaga 1 där Femman är indelad i två tävlingsklasser. Trean, Sjuan Pojkar, Macro Pojkar och Vuxenklassen tävlar i varsin tävlingsklass.

Förtydligande bedömning

Bedömningen utgår från Nationellt Bedömningsreglemente Trupp 1.3.

I klass Femman, Sjuan Pojkar, Macro Pojkar och Vuxenklass gäller även:

Alla kan bidra till poängen: Endast de 6 gymnaster som får minst utförandeavdrag (E-panel) räknas med. Övriga gymnasters utförandeavdrag (pass, fall, teknikfel etc.) räknas inte med i den poängen. Detta gäller oavsett var i ledet gymnasten är placerad. Bedömning av svårighet (D-panel) görs på de 6 sista gymnasterna och bedömningen av komposition (C-poäng) gäller samtliga medverkande gymnaster på varvet förutom felaktig placering av gymnast/gymnaster som görs på de 6 sista gymnasterna (i enlighet med Nationellt Bedömningsreglemente Trupp). Alla gymnaster ska köra i en följd. Endast gymnaster som uppfyller tävlings- och övningskraven enligt gällande bestämmelser kan räknas med i E-poängen.

Tidtagning

Ingen maxtid gäller för tumbling/matta och trampett/plint.

Säkerhetspassare och tränare på golvet

Krav på säkerhetspassare enligt [Gymnastikförbundets Utbildningskrav](#). Det är tillåtet med tränare på golvet utöver de som står som passare, dessa ska då stå nere vid ledet med gymnasterna. Samtliga ledare på golvet ska bära föreningsrepresentativa sportkläder (enligt Nationellt Bedömningsreglemente).

Dagar och hålltider för de olika klasserna:

Samtliga tider som meddelats i startordningar är cirkatider.

Efter avslutad förträning kommer vi att starta så snart alla är klara och sen kör vi på utifrån startordningen.

Detaljerat tidsschema lördag 8 juni Gångsätrahallen (Hallen öppnar kl. 08.00)

VikingaCupen	Förträning	Tävling	Ledarmöte	Domarmöte
Sjuan Pojkar Balder & Macro Pojkar Arn	09.00 – 09.48	09.50 – 12.45	08.40	09.00
Femman Oden	13.15 – 14.35	14.35 – 17.20	13.00	13.45

Detaljerat tidsschema söndag 9 juni i Gångsätrahallen (Hallen öppnar kl. 08.00)

VikingaCupen	Förträning	Tävling	Ledarmöte	Domarmöte
Femman Ragnvald	09.00 – 10.18	10.20 – 12.35	08.45	09.30
Trean Tor & Vuxen Birk	13.00 – 14.37	14.40 – 17.30	12.45	14.00

Förträningsscheman och startordningar läggs ut på Vikingacupens hemsida (www.gtvikingarna.se/vc)

Anmälan och inlämning

Direkt när ni kommer till hallen ska truppen anmälas i sekretariatet. Lämna in bedömningsunderlag i 5 ex av varje. Kopiator finns inte i hallen!

Bedömningsunderlag finns på www.gtvikingarna.se/vc.

Deltagarlista och utdrag från Pensum behöver INTE medtas.

I fristående ska alla formationer och svårigheter som utförs skrivas ut i bedömningsunderlaget.

Musik

Musik mailas in **senast fredag den 24 maj** till musikvc@gmail.com. Döp filerna med förening, lagnamn, gren och klass.

OBS! Tävlingsmusik för klass Trean, Femman samt Sjuan Pojkar får INTE innehålla sång (detta genererar avdrag). I Macro Pojkar och Vuxenklassen utgår detta avdrag i matta/tumbling och hopp/trampett och musiken får innehålla sång.



Förträning

Alla trupper har schemalagd förträning i tävlingshallen. Förträningsschemat läggs ut på Vikingacupens hemsida, www.gtvikingarna.se/vc. Under förträningen i Sjuan Pojkar och Macro Pojkar kommer friståendeytan att vara mindre och redskapen kan stå lite annorlunda än på tävlingen.

Därutöver finns inga möjligheter till förträning. En mindre motionshall finns för uppvärmning i Gångsätrahallen.

Kontrollera vilka redskap ni vill ha i hopp och prata med redskapsfunktionärerna *innan* er hoppträning börjar, så att ni kan hjälpas åt att snabbt få rätt plint, satsbräda, trampett, höjd på bordet etc. Annars förlorar ni förträningstid!

Defilering

Uppställning för defilering sker föreningsvis i startordning. Ta gärna med skylt och fana.

Tävlingens genomförande

Startordningen läggs ut på www.gtvikingarna.se/vc.

Truppen ska ställa upp sig vid redskapet/vid inspringet till fristående när föregående lag kör. Vi hoppas att alla kan hjälpa till att få tävlingen att flyta på bra.

Varje gren är en egen tävling och medaljer delas ut till 1:an, 2:an och 3:an i varje gren. Inga poäng lämnas under tävlingens gång. Vid prisutdelningen läser vi upp 1:an, 2:an och 3:an i varje gren och inga andra placeringar meddelas.

Hela resultatlistan läggs ut på Vikingacupens hemsida efter genomförda tävlingar.

Redskap

De redskap som finns i hallen är listade i bilaga 2. Egen trampett får tas med. Den ska då vara märkt och får användas av alla trupper som så önskar i den klass man deltar.

I samband med förträningen fyller ni i redskapslistan som finns hos redskapsgubbarna. Där anges vilka redskap ni önskar till varje varv i hopp, höjd på plint/bord, önskad satsbräda/trampett samt om ni kommer tävla på mattvåd (i de klasser mattvåd tillåts). Någon enskild redskapslapp ska alltså inte lämnas in.



Övrigt

- Vägbeskrivning till Gångsätrahallen finns i bilaga 3. Observera parkeringsinformationen!
- Inträde: Vuxen 80 kr, barn (max 16 år) 40 kr, småbarn (max 1 meter) gratis.
- Det kommer att finnas en kafeteria i hallen.
- Betalning i entrén och kafeterian kan ske med Swish eller kontanter.
- Blommor får inte delas ut på golvet.
- Ha gärna hörselskydd till små barn på läktaren.

Upplysningar/kontaktpersoner

Mail: vikingacupen@gtvikingarna.se

Hemsida: www.gtvikingarna.se/vc

Bilagor i detta dokument:

1. Klassindelning
2. Redskapsförteckning
3. Vägbeskrivning till Gångsätrahallen

Följande läggs ut på www.gtvikingarna.se/vc

- Förträningsscheman
- Startordningar



Klassindelning

Lördag 8 juni

Klass Sjuan Pojkar Balder

GK Värmdö PT Lag 1
GK Värmdö PT Lag 2
KFUM GA Pojktruppen
Tyresögymnastiken Falkarna
Vendelsö GF PT2

Klass Makro Pojkar Arn

GT Vikingarna Pojkar Svart
GT Vikingarna Pojkar Vit
Huddinge GF
Nacka GF Bas P2
Sollentunagymnasterna FTP
Södertälje GSF Pojktruppen 1
Vendelsö GF PT3

Klass Femman Oden

GF Brommagymnasterna FT1 Lag Lila
GT Vikingarna Raketerna
GT Vikingarna Stjärnorna
Gymnastik Kompaniet TT1
Huddinge GF TTY Rosa
Huddinge GF TTY Rosa Lag 2
Järfällagymnasterna TR0102
SOL GF MT1 Spader
SOL GF MT2 Isbjörnarna
SOL GF MT2 Pingvinerna
Tullinge GF MT Äldre
Vendelsö GF PT1



Söndag 9 juni

Klass Femman Ragnvald

GF Brommagymnasterna FT1 Lag Turkos
GF Brommagymnasterna FTE1
GT Vikingarna MT1
GT Vikingarna MT1 Fristående
Järfällagymnasterna TB0608
Nacka GF F2 Lag Lila
Nacka GF F2 Lag Svart
SOL GF MT1 Joker
SOL GF MT1 Klöver
Tyresögymnastiken SM Minior
Värmdö Gymnastikakademi TJ2

Klass Trean Tor

GF Brommagymnasterna DT1y Lag 1
GF Brommagymnasterna DT1y Lag A
GF Uppsalafllickorna Ungdomstruppen
GK Trollbäcken UT1
GT Vikingarna FT1 Lag 1
GT Vikingarna FT1 Lag A
GT Vikingarna JT Lag 1
GT Vikingarna JT Lag A
GT Vikingarna UT2
GT Vikingarna UT2 Blå
Nacka GF F1
Nacka GF U2
Tullinge GF FBST
Tyresögymnastiken SM Minior

Klass Vuxen Birk

GT Vikingarna Lag 1
Järfällagymnasterna Friståendetruppen



Redskapsförteckning VikingaCupen

Mattvåder 1 st

Tumblinggolv LEG, 16 meter ansats

Trampetter MD-trampetter (32, 36 samt 40 fjädrar), Dorado-trampett (36 fjädrar)

Hoppbord Eurogym Flying

Plintar Olika längder

Satsbrädor Vippbräda, stratumbräda

Vägbeskrivning Gångsätrahallen

Adress till Gångsätrahallen: Läroverksvägen 56

Gångsätrahallen ligger i anslutning till Christinaskolan.

Med kollektivtrafik till Gångsätra

Ta tunnelbanans röda linje till Ropsten. Därifrån tar man enklast buss 206 till stationen Svalvägen. Busshållplatsen ligger precis utanför Gångsätrahallen. Man kan också ta Lidingöbanan till Larsbergs station, som ligger ca 200 m från Gångsätrahallen. Tidtabeller mm finns på www.sl.se.

Med bil

På Lidingöbron, följ skyltning mot Gåshaga (= rakt fram). Följ Gåshagaleden / Södra Kungsvägen tills du kommer till den andra stora rondellen, där det är skyltat mot bl a Gångsätra. Sväng vänster i rondellen, in på Läroverksvägen. Gångsätrahallen syns då rakt fram på vänstra sidan av vägen.

Parkering

Det är **förbjudet** att parkera utanför markerade platser vid hallens entré! Detta område måste hållas fritt för utryckningsfordon! Parkeringsvakter kontrollerar området regelbundet och delar ut böter.

Fler P-platser finns på parkeringen nedanför Lidingö Sjukhus, ca 200 m från hallen. Infart till den parkeringen sker från Högsätravägen, till höger strax efter rondellen, innan du kommit fram till hallen. OBS att P-skiva behövs.

Välkomna!