



PM 2

Välkomna till VikingaCupen 2024!

Sjuan, Åttan och Nian
9-12 maj

Gångsätrahallen
Lidingö

Gymnastiktruppen 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 trupp gymnastik 2024. Totalt är cirka 2000 gymnaster anmälda till VikingaCupen som pågår under fem dagar.

Klassindelningen framgår av [bilaga 1](#).
 Sjuan från 10 år är indelad i två tävlingsklasser, Sjuan öppen från 8 år tävlar i en tävlingsklass, Åttan är indelad i tre tävlingsklasser och Nian är indelad i två tävlingsklasser.

Varje tävlingsklass är en separat tävling och alltså oberoende av de andra tävlingarna i samma klass.

Dagar och hålltider för de olika klasserna
 Samtliga tider som meddelas 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 torsdag 9 maj Gångsätrahallen (Hallen öppnar kl. 08.00)

Tävlingsklass	Förträning	Tävling	Ledarmöte	Domarmöte
Nian Alva	09.00-09.40	09.45-11.40	08.40	09.15
Nian Embla	12.10-12.54	13.00-14.50	11.50	12.30
Sjuan Gudrun (från 8 år)	15.20-15.56	16.00-17.20	15.05	15.20

Detaljerat tidsschema lördag 11 maj i Gångsätrahallen (Hallen öppnar kl. 08.00)

Tävlingsklass	Förträning	Tävling	Ledarmöte	Domarmöte
Åttan Frida	09.00-09.42	09.45-11.50	08.40	09.05
Åttan Freja	12.20-13.08	13.15-15.25	12.00	12.35
Åttan Grimhild	16.00-16.48	16.55-19.10	15.40	16.15

Detaljerat tidsschema söndag 12 maj i Gångsätrahallen (Hallen öppnar kl. 08.00)

Tävlingsklass	Förträning	Tävling	Ledarmöte	Domarmöte
Sjuan Hilda (från 10 år)	09.00-09.54	10.00-12.20	08.45	09.20
Sjuan Idun (från 10 år)	12.50-13.38	13.45-16.15	12.35	13.10

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 4 ex för varje gren.

Kopiator finns inte i hallen!

Bedömningsunderlag finns på www.gtvikingarna.se/vc.

Deltagarlista och utdrag från Pensum behöver INTE medtas.

Musik

Musik mailas in **senast fredagen den 26 april** till musikvc@gmail.com. Döp filerna med förening, lagnamn, gren och klass.

Säkerhetspassare och ledare på golvet

Krav på säkerhetspassare enligt [Gymnastikförbundets Utbildningskrav](#).

Redskap

Klass Sjuan:

- Tumblinggolv LEG
- Station från höjd för handvolt (2 st x 2 ansatsklossar till tjockmatta alternativt 2 st ansatsklossar på slutet av tumblingen till landningsbädd)
- Trampetter med 28, 32 eller 36 fjädrar
- Hoppredskap (Pegasus, mjuk Pegasus och plint)
- Springvåd alternativt ansatsklossar att springa på till trampett (4 st x 2 meter)
- Landningsbädd till trampett
- Mattberg till trampett (4 tjockmattor i höjd)

Klass Åttan:

- Tumblinggolv LEG
- Mattvåd
- Station från höjd för rondat och handvolt (2 st x 2 ansatsklossar till tjockmatta alternativt 2 st ansatsklossar på slutet av tumblinggolvet till landningsbädd)
- Station för handstående fall (2 st ansatsklossar och tjockmatta)
- Trampetter med 28, 32 eller 36 fjädrar
- Hoppredskap (Pegasus, mjuk Pegasus och plint)
- Springvåd alternativt ansatsklossar att springa på till trampett (4 st x 2 meter)
- Landningsbädd till trampett
- Mattberg till trampett (3 eller 4 tjockmattor i höjd)



Klass Nian:

- Mattvåd
- Station för handstående fall (2 ansatsklossar och tjockmatta)
- Trampetter med 28, 32 eller 36 fjädrar
- Satsbrädor Stratum och Vippbräda (till mattberg)
- Hoppredskap (Pegasus, mjuk Pegasus och plint)
- Ansatsklossar att springa på, valfritt att använda (4 st x 2 meter)
- Landningsbädd till trampett
- Mattberg till trampett (3 eller 4 tjockmattor i höjd)
- Mattberg till satsbräda (2 tjockmattor i höjd)

Egen trampett får tas med. Den ska då vara märkt och får användas av alla trupper som så önskar i den tävlingsklass man deltar i.

I samband med förträningen fyller ni i redskapsönskemål på redskapslistan som finns hos redskapsfunktionärerna. Någon enskild redskapslapp ska alltså inte lämnas in. Det är ledaren som är ytterst ansvarig för att redskapen står rätt inför förträning och varje tävlingsframträdande.

Förträning

Alla trupper har schemalagd förträning i tävlingshallen. Förträningsschemat läggs ut på Vikingacupens hemsida, www.gtvikingarna.se/vc.

Under förträningen kommer friståendeytan att vara mindre och redskapen kan stå lite annorlunda än på tävlingen.

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

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

Defilerings

Uppställning för defilerings 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.

Resultat och prisutdelning

VikingaCupen följer Gymnastikförbundets rekommendationer kring resultat och ceremonier.

Klass Sjuan öppen från 10 år:

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 prisutdelning läser vi upp 1:an, 2:an och 3:an i varje gren och inga andra placeringar meddelas. En fullständig resultatlista mailas ut till ansvarig ledare efter tävlingens slut.

Klass Sjuan öppen från 8 år och Åttan:

Ingen rangordning av lagen görs på tävlingen. En guldmedalj ges till samtliga. En fullständig resultatlista mailas ut till ansvarig ledare efter tävlingens slut.

Nian:

Ingen rangordning av lagen görs på tävlingen. En guldmedalj ges till samtliga. Ledarna delges feedback från domarna, ej poäng.

Övrigt

- Vägbeskrivning till Gångsätrahallen finns i bilaga 2. Observera parkeringsinformationen!
- Inträde: Vuxen 100 kr, barn (max 16 år) 50 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

Mail: vikingacupen@gtvikingarna.se

Hemsida: www.gtvikingarna.se/vc

Bilagor i detta dokument:

1. Klassindelning
2. Vägbeskrivning till Gångsätrahallen

Följande läggs ut på www.gtvikingarna.se/vc

- Förträningsscheman
- Startordningar



Klassindelning

Torsdag 9 maj

Klass Nian Alva

GT Vikingarna Bx Geoparderna
GT Vikingarna Bx Jaguarerna
GT Vikingarna Bx Lejonen
Nacka GF M16 Rosa Måne
Nacka GF M16 Rosa Stjärna
Salemgymnasterna Trupp Gul
Trosagymnasterna Lag Blå
Trosagymnasterna Lag Vit
Tyresögymnastiken Uttrarna
Täby GF GS1 Täby Blå

Klass Nian Embla

Brommagymnasterna Grymnasterna
GF Wermdö MT2
GT Vikingarna Bx Leoparderna
GT Vikingarna Bx Pantrarna
GT Vikingarna Bx Tigrarna
Järfällagymnasterna Trupp Grön 15B
Nacka M15 Lila
Sofia GF Mini 3

Klass Sjuan Gudrun (från 8 år)

Norrtälje GF FT21 Turkos
Nacka GF P2
Sofia GF Minor 8
Vendelsö GF PT2



Lördag 11 maj

Klass Åttan Frida

GT Vikingarna Fx14 Grön
GT Vikingarna Fx14 Gul
Saltsjöbadens IF FT Blå 7
Trosagymnasterna Lag Svart
Tyresögymnastiken Sjöstjärnorna
Vasa Gymnastik Lag Turkos
Vasa Gymnastik Rosa

Klass Åttan Freja

Brommagymnasterna Lag Gul
Brommagymnasterna Lag Svart
Drevvikens DGF Minitruppen
GT Vikingarna Fx14 Svart
GT Vikingarna Fx14 Turkos
Nacka GF M14 Vit
Salemgymansterna Trupp Grön
Täby GF GS2 Vallentuna

Klass Åttan Grimhild

Enebybergsgymnasterna Bas 10 Rosa
GT Vikingarna Fx13 Blå
GT Vikingarna Fx13 Lila
GT Vikingarna Fx13 Röd
Täby GF GS2 Täby Blå
Täby GF Gymnastikskola år 2 Täby
Vendelsö GF PT2
Brommagymnasterna BGG



Söndag 12 maj

Klass Sjuan Hilda (från 10 år)

Brommagymnasterna BGG
GT Vikingarna MT Vit Lag 1
GT Vikingarna Ux 10/11 Vit
Huddinge GF Rosa Pojkar
Håbogymnasterna Trupp Gul
Norrtälje GF TG21 Blå
Sofia GF Minior 7
SOL GF Minior 1 Karamellerna
Vasa Gymnastik Vit

Klass Sjuan Idun (från 10 år)

Drevvikens DGF Minitruppen
GT Vikingarna MT Vit Lag A
GT Vikingarna Ux10/11 Svart
Norrtälje GF TG34 Blå
Sofia GF Minior 3
SOL GF Minior 1 Gelebjörnarna
Tyresögymnastiken Flamingos
Täby GF Bastrupp 3
Waxholms GF MT Blå



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 ersättningsbuss 21 L till Baggeby Station och därefter byta till 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. Ytterligare parkering finns på Lerbovägen vid Max och Willys, ca 5 min promenad från hallen.

Välkomna!