

PM2



VikingaCupen 2025

10 - 11 maj – Sjuan

17 - 18 maj – Femman och Sexan

29 maj och 1 juni - Åttan

Varmt välkomna till VikingaCupen - Tävlingen för alla!

Tävlingshall: Vikingahallen, Bodalsvägen 47, 181 36 Lidingö

Anmälan & information: gtvikingarna.se/vc

Kontakt: vikingacupen@gtvikingarna.se

Version 3: 2025-04-14 – Uppdaterade redskapsskisser samt redskapslista för åttan.

Innehåll PM2 – VikingaCupen 2025

Tävlingsinformation	3
Klassindelning	3
Översiktligt tidsschema	3
Licens & Ackreditering.....	4
Musik	4
Tävlingsdagens genomförande	5
Omklädningsrum / uppvärmningshall	5
Defilering	5
Förträning	5
Inspring från uppvärmningshall till tävlingsyta	5
Säkerhetspassare och ledare på golvet.....	5
Resultat och prisutdelning.....	6
Viktigt - ingen mat i våra träningssalar - endast vatten!	6
Redskapsinformation	7
Vikingahallen	8
Adress, transport & parkering	8
Skofri hall	8
Hårspray.....	8
Kafeteria	8
Bilaga 1 - Klassindelning	9
Sjuan 10 maj	9
Sjuan 11 maj	10
Femman 17 maj	11
Sexan 17 maj.....	11
Sexan 18 maj.....	12
Åttan 29 maj	13
Åttan 1 juni	13
Bilaga 2 – Hall- & redskapsskisser	14
Hallskiss.....	14
Redskapsuppställning Femman & Sexan.....	15
Redskapsuppställning Sjuan	15
Redskapsuppställning Åttan	15

Tävlingsinformation

Klassindelning

Framgår av Bilaga 1. Obs! Varje klass är en separat tävling och alltså oberoende av de andra tävlingarna i samma nivå.

Översiktligt tidsschema

Hallen öppnar 1h före första förträning. Hallen stänger 30 minuter efter prisutdelning. Vänligen informera föräldrar om att möta sina barn utanför hallen efter tävlingens slut.

Sjuan 10-11 maj

	FRIDA [7] 10 maj	FREJA [7] 10 maj	HILDA [7] 11 maj	HELGA [7] 11 maj	HALVARD [7Y] 11 maj
Tillgång till omklädningsrum	09:00	13:50	08:00	12:00	15:30
Ledarsamling	09:45	14:15	08:45	12:15	15:30
Förträning	10:00	14:30	09:00	12:30	15:45
Defilering	11:10	15:40	10:00	13:30	16:35
Prisutdelning	13:20	18:00	11:30	15:00	17:45
Lämna omklädningsrum	13:45	18:30	12:00	15:30	18:15
Domarmöte	10:10	15:40	09:00	12:30	15:35

Femman & sexan 17-18 maj

	BALDER [5] 17 maj	BIRK [5] 17 maj	BORKA [6] 17 maj	GUDRUN [6] 18 maj	GRIM [6] 18 maj
Tillgång till omklädningsrum	08:00	12:00	15:30	09:00	13:30
Ledarsamling	08:45	12:15	15:30	09:45	13:45
Förträning	09:00	12:30	16:00	10:00	14:00
Defilering	10:05	13:45	17:15	11:05	15:15
Prisutdelning	11:30	15:15	19:00	12:50	15:45
Lämna omklädningsrum	12:00	15:30	19:30	13:30	17:30
Domarmöte	09:05	12:45	16:15	10:05	14:15

Åttan 29 maj & 1 juni

	SVEA 29 maj	SOLVEIG 29 maj	SVEN 1 juni
Tillgång till omklädningsrum	08:00	12:45	09:00
Ledarsamling	08:45	13:15	09:45
Förträning	09:00	13:30	10:00
Defilering	10:15	14:50	11:10
Prisutdelning	12:25	17:00	13:00
Lämna omklädningsrum	12:45	17:30	13:30

Domarmöte	11:25	13:50	10:10
-----------	-------	-------	-------

Förträningsschema & startordning

Förträningsschema och startordning finns på www.gtvikingarna.se/vc

Licens & Ackreditering

Alla deltagande gymnaster skall ha tävlingslicens vilket har intygats av ledare vid anmälan till tävlingen. Ledare ska ha licenser i enlighet med Svenska Gymnastikförbundets riktlinjer.

Direkt när ni kommer till hallen ska truppen anmälas i Ackrediteringen för att anmäla ankomst och lämna in bedömningsunderlag i 5 ex för varje gren.

Notera att:

- Kopiator finns inte i hallen.
- Bedömningsunderlag finns på www.gtvikingarna.se/vc.
- Deltagarlista och utdrag från Tydliga behöver inte medtas.

Musik

Musik laddas upp på Google Drive i mapp för aktuell nivå och klass. [Klicka här för att komma till mappstrukturen](#). Deadline för uppladdning är **1 vecka före tävling**.

Döp filerna enligt följande format: Startnr_Förening_Lagnamn_Redskap. Exempel:

- 12_GTVikingarna_Bas5_Matta
- 19_GTVikingarna_Bas5_Hopp
- 25_GTVikingarna_Bas5_Fristående

Startnummer för respektive gren hittar du i startordningen på www.gtvikingarna.se/vc.

Tävlingsdagens genomförande

Omklädningsrum / uppvärmningshall

Uppvärmningshall: Rodret - här är även deltagaringången.

Tävlingshall: Skeppet - Ingång för tävlingsdeltagare från Rodret via Ankaret. Se [hallskiss](#).

- Rodret - 2 omklädningsrum med dusch och toalett.
- Skeppet - 4 omklädningsrum med dusch och toalett.
- Havet (plan 1 via Rodret) - yta för omklädning (obs inga toaletter eller dusch inne i hallen).
- Ytterligare toaletter finns i entrén samt på övervåningen.

Fördelning av omklädningsrum/yta hittar ni på tävlingsdagen.

Defilering

Defilering sker föreningsvis i startordning. Samling i uppvärmningshallen Rodret inför defilering.

Förträning

Alla trupper har schemalagd förträning i tävlingshallen.

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 riskerar ni att förlora förträningstid.

Inspring från uppvärmningshall till tävlingsyta

Truppen ska ställa upp sig vid inspringet i Ankaret när föregående lag kör. Följ skyltning. Vi hoppas att alla kan hjälpa till att få tävlingen att flyta på bra.

Säkerhetspassare och ledare på golvet

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

Resultat och prisutdelning

Sjuan – 8 år och äldre

Resultatredovisning	En fullständig resultatlista mailas ut till ansvarig ledare efter tävlingens slut. Ledarna delges skriftlig feedback från domarna. Ingen resultatåtergivning sker under tävlingens gång eller på internet (enligt Gymnastikförbundets Rekommendationer kring resultat och ceremonier).
Prisutdelning	Alla får en guldmedalj. Ingen rangordning av lagen görs på tävlingen (enligt Gymnastikförbundets Rekommendationer kring resultat och ceremonier).

Sjuan – 10 år och äldre

Resultatredovisning	En fullständig resultatlista mailas ut till ansvarig ledare efter tävlingens slut. Ledarna delges skriftlig feedback från domarna. Ingen resultatåtergivning sker under tävlingens gång eller på internet (enligt Gymnastikförbundets Rekommendationer kring resultat och ceremonier).
Prisutdelning	En 1:a, 2:a och 3:a utses i varje gren och tilldelas medalj (enligt Gymnastikförbundets Rekommendationer kring resultat och ceremonier).

Femman och Sexan

Resultatredovisning	En fullständig resultatlista mailas ut till ansvarig ledare efter tävlingens slut. Ledarna delges skriftlig feedback från domarna. Ingen resultatåtergivning sker under tävlingens gång eller på internet (enligt Gymnastikförbundets Rekommendationer kring resultat och ceremonier).
Prisutdelning	En 1:a, 2:a och 3:a utses i varje gren och tilldelas medalj (enligt Gymnastikförbundets Rekommendationer kring resultat och ceremonier).

Åttan

Resultatredovisning	En fullständig resultatlista mailas ut till ansvarig ledare efter tävlingens slut. Ledarna delges skriftlig feedback från domarna. Ingen resultatåtergivning sker under tävlingens gång eller på internet (enligt Gymnastikförbundets Rekommendationer kring resultat och ceremonier).
Prisutdelning	Alla får en guldmedalj. Ingen rangordning av lagen görs på tävlingen (enligt Gymnastikförbundets Rekommendationer kring resultat och ceremonier).

Viktigt - ingen mat i våra träningssalar - endast vatten!

Ingen mat är tillåten i våra hallar, varken uppvärmningshall eller tävlingshall, inte heller energidrycker eller kaffe.

Snacks och annat äts i kafeteria eller på läktaren.

Påminner även om att Vikingahallen är en skofri hall. Se instruktioner för skor nedan.

Redskapsinformation

Se bilaga 2 för hallskiss.

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.

Klass Sjuan – 8 år och äldre

- Mattvåd eller luftgolv till semi-landning (landningsbädd i MD-grop)
- Station - Uppställning från höjd, 30 cm
- Trampett till semi-landning (landningsbädd i MD-grop)
- Förhöjd ansats med ansatsklossar 8 m (valfri att använda)
- Hoppbord och plint
- Station – Mattberg, 4 tjockmattor i höjd (med trampett)

Klass Sjuan – 10 år och äldre

- Luftgolv till semi-landning (landningsbädd i MD-grop)
- Station - Uppställning från höjd, 30 cm
- Trampett till semi-landning (landningsbädd i MD-grop)
- Förhöjd ansats med ansatsklossar 8 m (valfri att använda)
- Hoppbord och plint
- Station – Mattberg, 4 tjockmattor i höjd (med trampett)

Klass femman och sexan

Enligt [Gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser för Sexan](#).

- Tumbling till tävlingslandning
- Trampett till tävlingslandning
- Hoppredskap

Klass Åttan

- Mattvåd eller luftgolv till semi-landning (landningsbädd i MD-grop)
- Station – Handstående fall
- Station – Uppställd från höjd, 30 cm
- Trampett till semi-landning (landningsbädd i MD-grop)
- Förhöjd ansats med ansatsklossar 8 m (valfri att använda)
- Hoppbord och plint
- Station – Mattberg, 3 eller 4 tjockmattor i höjd (med trampett)

I samband med förträningen fyller ni i redskapsönskemål på redskapslistan som finns hos redskapsfunktionärerna. Det är ledaren som är ytterst ansvarig för att redskapen står rätt inför förträning och varje tävlingsframträdande.

Vikingahallen

Adress, transport & parkering

Bodalsvägen 47, 181 36, Lidingö. Vi rekommenderar att åka kollektivt till Vikingahallen.

- **Kollektivt:** Lidingöbanan från Ropsten till Bodals Station eller Larsbergs Station, 300 meter gång.
- **Bil:** Parkering finns vid Bodals infartsparkering med infart från Södra Kungsvägen. 92 platser, 300 meter gång.
- Det är inte tillåtet att köra fram till hallen utan Parkeringstillstånd för rörelsehindrade.

Entré

För vuxna 100kr

För barn 6-15 år 60 kr

För barn 0-5 år är det gratis.

Skofri hall

Vikingahallen är en skofri hall (inneskor är tillåtet). Vi önskar att publik lämnar sina skor i skohyllorna i entrén, använder skoskydd eller lägger sina skor i en påse (tillhandahålls) och tar med upp på läktaren. Informera gärna era supporters om detta.

Ledare och tävlande gymnaster lägger sina skor i en låda (tillhandahålls) som sedan förvaras i deltagarentrén.

Tack för visad hänsyn!

Hårspray

Kom gärna färdigsprayade eller spraya utomhus.

Kafeteria

Fika kommer att finnas till försäljning. Endast Swish som betalningsmedel.

Viktigt - ingen mat i våra träningssalar - endast vatten!

Ingen mat är tillåten i våra hallar, inte heller energidrycker eller kaffe. Snacks och annat äts i kafeteria eller på läktaren.

Bilaga 1 - Klassindelning

Sjuan 10 maj

	Förening	Lag	FR	TU	HO	Klass	Dag
1	GT Vikingarna	Spader, Ruter	2	x	x	Frida	10 maj
2	Sofia GF	Minior 6	2	x	x	Frida	10 maj
3	Sofia GF	Minior 9	2	x	x	Frida	10 maj
4	Enebybergsgymnasterna	Bas 10-grön	x	x	x	Frida	10 maj
5	Sollentunagymnasterna	MT2	2	x	x	Frida	10 maj
6	Södertälje GSF	FTF blå	x	x	x	Frida	10 maj
7	Tumba Gymnastik	Trupp Svart	x	x	x	Frida	10 maj
8	Vasagymnastik	Turkos	x	x	x	Frida	10 maj
	Förening	Lag	FR	TU	HO	Klass	Dag
1	GT Vikingarna	Rosa	2	x	x	Freja	10 maj
2	Nacka GF	M15	x	x	x	Freja	10 maj
3	Sofia GF	Minior 4	2	x	x	Freja	10 maj
4	Södertälje GSF	FTF grön	2	x	x	Freja	10 maj
5	GT Vikingarna	Lila	x	x	x	Freja	10 maj
6	KFUM	GS	x	x	x	Freja	10 maj
7	Håbogymnasterna	Trupp Gul	x	x	x	Freja	10 maj
8	Trosa Truppgymnastikförening	Grön	x	x	x	Freja	10 maj
9	Tumba Gymnastik	Rubinerna	x	x	x	Freja	10 maj
10	GF Wermdö	MTP	-	x	x	Freja	10 maj

Sjuan 11 maj

	Förening	Lag	FR	TU	TR	Klass	Dag
1	GK Trollbäcken	FT 14 grön	2	x	x	Hilda	11 maj
2	GT Vikingarna	FT3 -13/14	2	x	x	Hilda	11 maj
3	Järfällagymnasterna	Mörkblå 13A	2	x	x	Hilda	11 maj
4	Enebybergsgymnasterna	Bas 12 Vit	x	x	x	Hilda	11 maj
5	Nacka GF	F13 Violett	x	x	x	Hilda	11 maj
6	Sigtuna Märsta GK	BlåF2013	x	x	x	Hilda	11 maj
7	Värmdö Gymnastikakademi	ONYX	x	x	x	Hilda	11 maj
	Förening	Lag	FR	TU	TR	Klass	Datum
1	GT Vikingarna	FT3-15 lag 7	2	x	x	Helga	11 maj
2	SOL GF	Miniortruppen 2 Röd	2	x	x	Helga	11 maj
3	Täby GF	GS3 Blå	2	x	x	Helga	11 maj
4	Drevvikens DGF	MT Yngre	x	x	x	Helga	11 maj
5	Gripsholmsgymnasterna	Tigrar	x	x	x	Helga	11 maj
6	Salemgymnasterna	Trupp Blå	x	x	x	Helga	11 maj
7	Tullinge GF	RT	x	x	x	Helga	11 maj
	Förening	Lag	FR	TU	TR	Klass	Dag
1	GF Wermdö	FT3 Grön	x	x	x	Halvard	11 maj
2	GT Vikingarna	GS3 Blå	2	x	x	Halvard	11 maj
3	GT Vikingarna	GS3 Röd	x	x	x	Halvard	11 maj
4	Nykvarns GF	Spindlarna	x	x	x	Halvard	11 maj
5	Salemgymnasterna	Trupp Gul	2	x	x	Halvard	11 maj

Femman 17 maj

	Förening	Lag	FR	TU	TR	Klass	Datum
1	GT Vikingarna	FT3 Röd	x	x	x	Balder	17 maj
2	GT Vikingarna	JT2	x	x	x	Balder	17 maj
3	Hammarbygymnasterna	Röd	x	x	x	Balder	17 maj
4	Järfällagymnasterna	TR 11	2	x	x	Balder	17 maj
5	Nacka GF	U2 yngre	x	x	x	Balder	17 maj
6	Nykvarns GF	Trupp Salto	x	x	x	Balder	17 maj
7	Nynäshamns GF	UT Vit	x	x	x	Balder	17 maj
	Förening	Lag	FR	TU	TR	Klass	Datum
1	Brommagymnasterna	FT	x	x	x	Birk	17 maj
2	Brommagymnasterna	DTy Gul	x	x	x	Birk	17 maj
3	GF Wermdö	UT2	x	x	x	Birk	17 maj
4	GT Vikingarna	FT3 Blå	2	x	x	Birk	17 maj
5	GT Vikingarna	UT3 Röd	2	x	x	Birk	17 maj
6	Nacka GF	F13/14	x	x	x	Birk	17 maj
7	Strängnäs GF	Flickor 12	x	x	x	Birk	17 maj
8	Visbygymnasterna	Trupp 5	x	x	x	Birk	17 maj

Sexan 17 maj

	Förening	Lag	FR	TU	TR	Klass	Datum
1	Salemgymnasterna	Trupp Orange	2	x	x	Borka	17 maj
2	GF Örebro	Blå 21	2	x	x	Borka	17 maj
3	Nacka GF	F13 Lila	2	x	x	Borka	17 maj
4	SOL GF	Ungdomstruppen Röd	2	x	x	Borka	17 maj
5	Drevvikens DGF	MT Äldre	x	x	x	Borka	17 maj
6	Nacka GF	F13 Violet	x	x	x	Borka	17 maj
7	Strängnäs GF	Flickor 12	x	x	x	Borka	17 maj
8	Nynäshamns GF	UT	x	x	x	Borka	17 maj

Sexan 18 maj

	Förening	Lag	FR	TU	TR	Klass	Datum
1	Brommagymnasterna	DTY Vit	2	x	x	Gudrun	18 maj
2	GT Vikingarna	FT3-15	2	x	x	Gudrun	18 maj
3	Mälarökgymnasterna	Team Blå	2	x	x	Gudrun	18 maj
4	Hammarbygymnasterna	Röd	2	✖	✖	Gudrun	18 maj
5	Brommagymnasterna	FT	x	x	x	Gudrun	18 maj
6	Vendelsö GF	FT3	x	x	x	Gudrun	18 maj
7	Norrtälje GF	TG12-Blå	x	x	x	Gudrun	18 maj
	Förening	Lag	FR	TU	TR	Klass	Datum
1	GT Vikingarna	FT3-13/14	2	x	x	Grim	18 maj
2	GCF UPPSALA	Sunnersta	2	x	x	Grim	18 maj
3	SOL GF	Ungdom/Junior Gul	2	x	x	Grim	18 maj
4	GF Örebro	Blå 4 lag 1	x	x	x	Grim	18 maj
5	GF Örebro	Blå 4 lag 2	x	x	x	Grim	18 maj
6	Nacka GF	F13/14	x	x	x	Grim	18 maj
7	Södertälje GSF	FUT Äldre	x	x	x	Grim	18 maj

Åttan 29 maj

	Förening	Lag	FR	MA	HO	Klass	Datum
1	Brommagymnasterna	Flickor grupp 1	2	x	x	Svea	29 maj
2	Nacka GF	M16 Violet	2	x	x	Svea	29 maj
3	Järfällagymnasterna	Trupp grön 16 D	2	x	x	Svea	29 maj
4	Järfällagymnasterna	TG16b	2	x	x	Svea	29 maj
5	GK Hermes	Träningsgrupp 3	-	x	x	Svea	29 maj
6	GF Wermdö	MT2 Vit	x	x	x	Svea	29 maj
7	GF Wermdö	MT2 Blå	x	x	x	Svea	29 maj
8	GT Vikingarna	FT2 -14 Blå	x	x	x	Svea	29 maj
9	GT Vikingarna	FT2 -14 Röd	x	x	x	Svea	29 maj
10	Sigtuna Märsta GK	Blå F2016	x	x	x	Svea	29 maj
	Förening	Lag	FR	MA	HO	Klass	Datum
1	Mälarögyptnasterna	Team Lila	2	x	x	Solveig	29 maj
2	GT Vikingarna	FT2 -15 Blå	2	x	x	Solveig	29 maj
3	Saltsjöbadens IF	FT BLÅ 8	2	x	x	Solveig	29 maj
4	Upplands Väsby GK	BT8	2	x	x	Solveig	29 maj
5	GT Vikingarna	Ft2-15 röd	x	x	x	Solveig	29 maj
6	Sofia GF	Mini 1	x	x	x	Solveig	29 maj
7	GF Wermdö	FT3 Blå	x	x	x	Solveig	29 maj
8	Stockholm Top Gymnastics	Bastrupp Blå	x	x	x	Solveig	29 maj
9	Trosagymnasterna	Lag Svart	x	x	x	Solveig	29 maj
10	Tullinge GF	Mikrotruppen	x	x	x	Solveig	29 maj

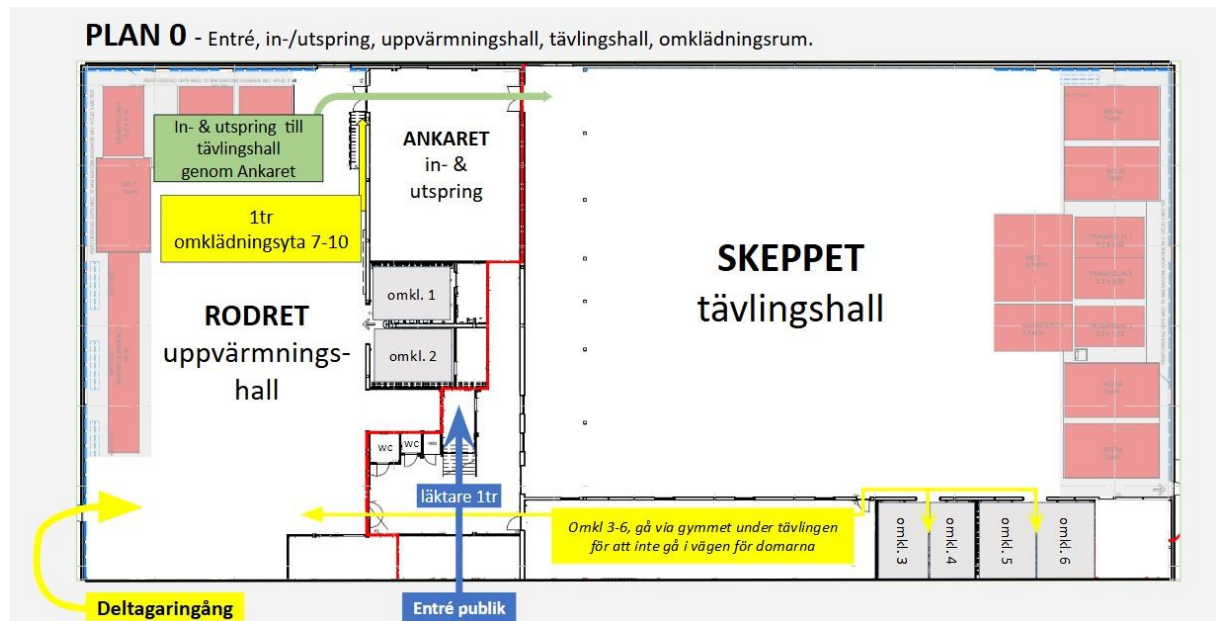
Åttan 1 juni

	Förening	Lag	FR	MA	HO	Klass	Datum
1	Tyresögyptnastiken	Humlorna	2	x	x	Sven	1 juni
2	SOL GF	Miniortruppen Grön	2	x	x	Sven	1 juni
3	Vasa Gymnastik	Rosa	2	x	x	Sven	1 juni
4	Vasa Gymnastik	Turkos	2	x	x	Sven	1 juni
5	GT Vikingarna	FTP 13-15	x	x	x	Sven	1 juni
6	Stockholm Top Gymnastics	Bastrupp Röd	x	x	x	Sven	1 juni
7	Vendelsö GF	MT7	x	x	x	Sven	1 juni
8	Nacka GF	M15	x	x	x	Sven	1 juni

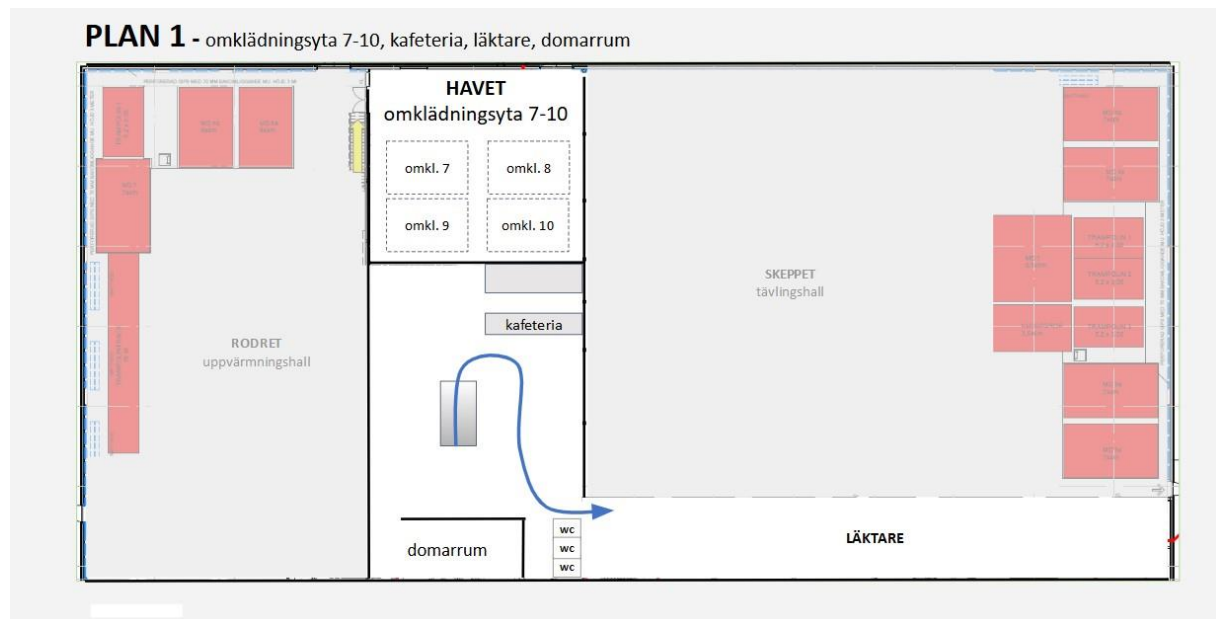
Bilaga 2 – Hall- & redskapsskisser

Hallskiss

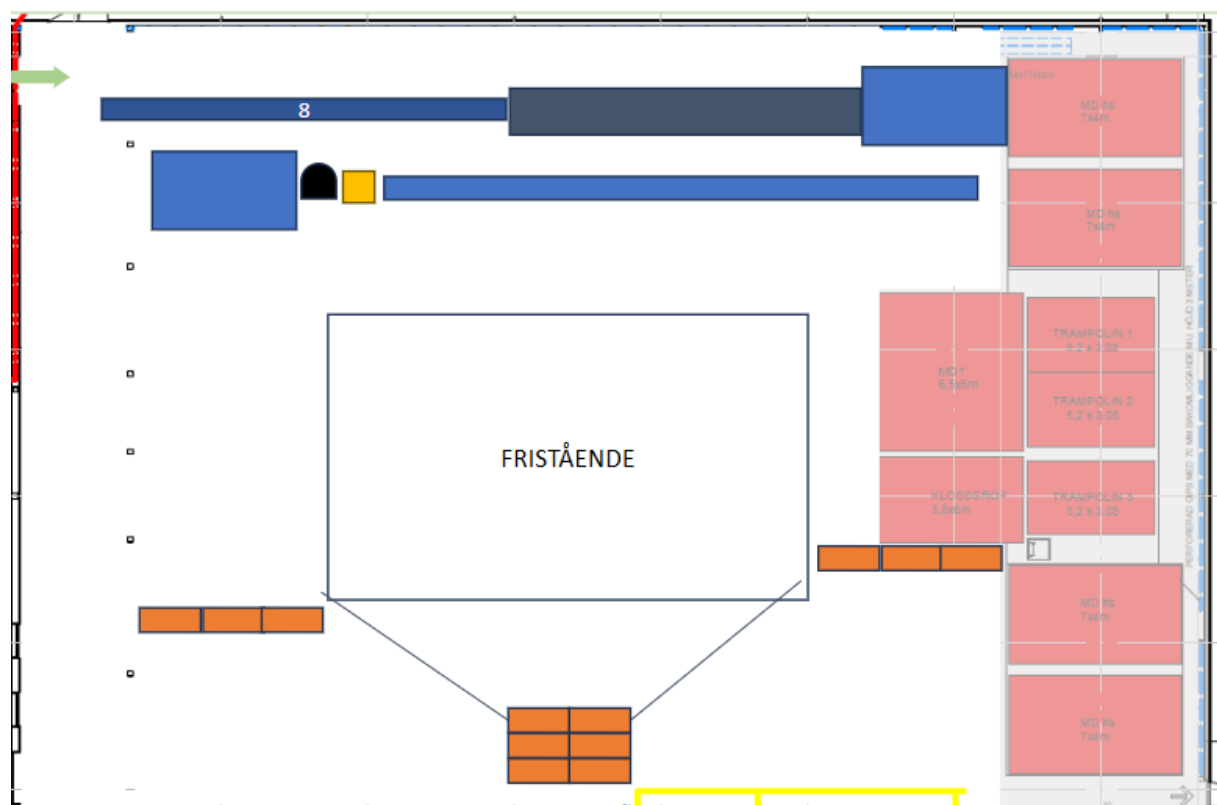
PLAN 0 - Entré, in-/utspring, uppvärmningshall, tävlingshall, omklädningsrum.



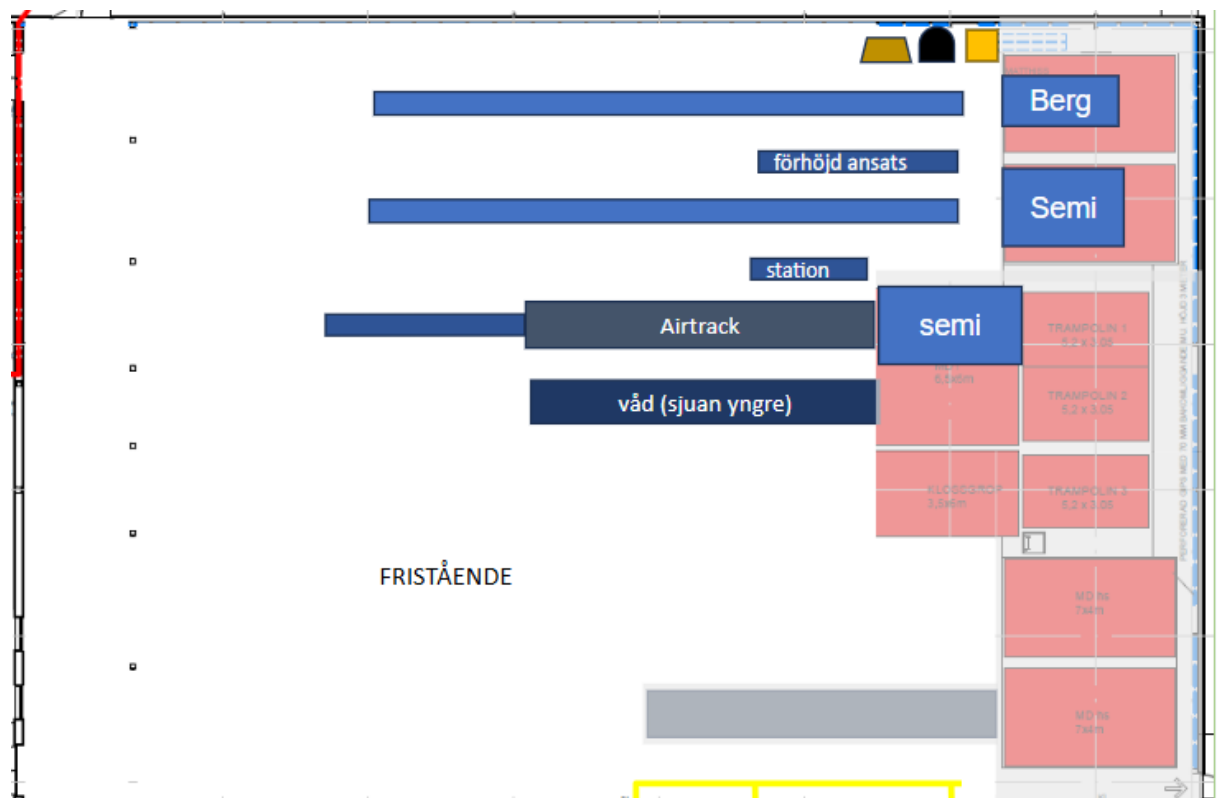
PLAN 1 - omklädningsyta 7-10, kafeteria, läktare, domarrum



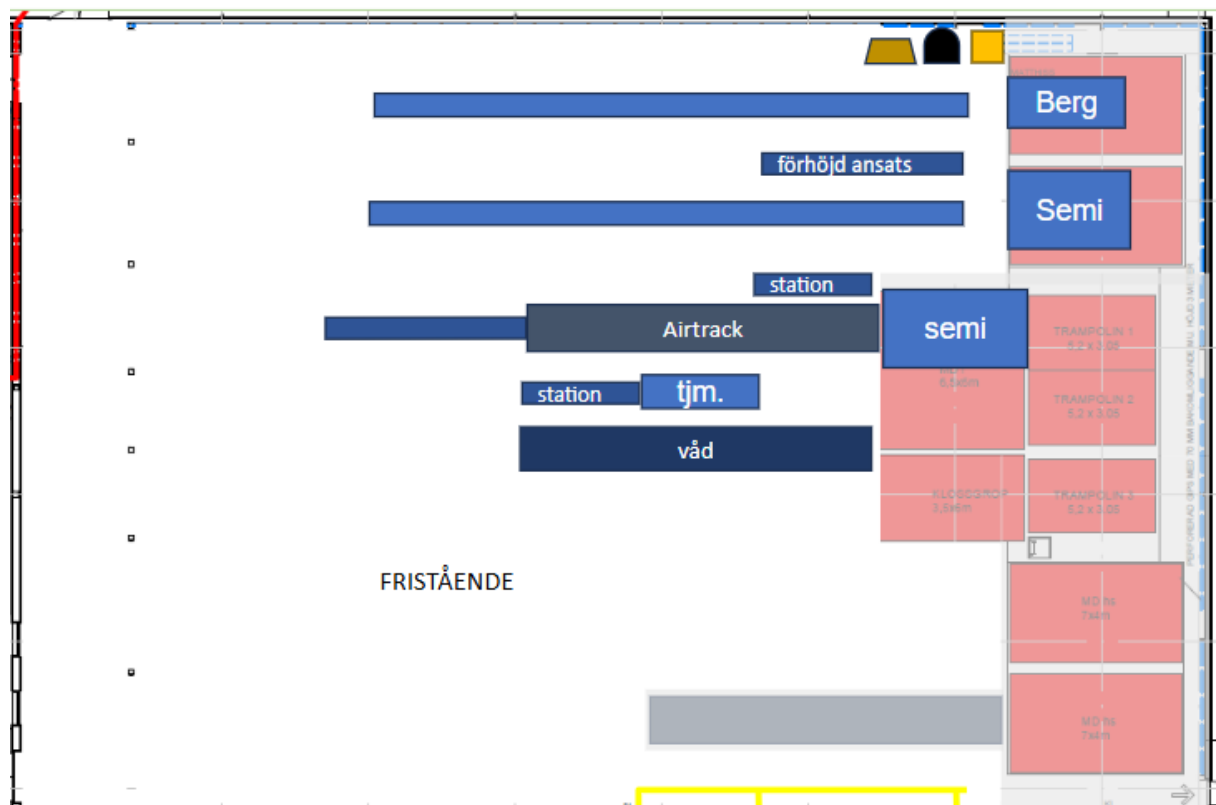
Redskapsuppställning Femman & Sexan



Redskapsuppställning Sjuan



Redskapsuppställning Åttan



VÄLKOMNA!