

PM2



VikingaCupen 2025

26 april - Trean

1 maj - Ettan, Tvåan & Tvåan ungdom

3 maj - Nian

Varmt välkomna till VikingaCupen!

Tävlingshall: Vikingahallen, Bodalsvägen 47, 181 36 Lidingö

Anmälan & information: gtvikingarna.se/vc

Kontakt: vikingacupen@gtvikingarna.se

Innehåll PM2 – VikingaCupen 2025

Tävlingsinformation.....	3
Klassindelning.....	3
Översiktligt tidsschema.....	3
Licens & Ackreditering	3
Musik.....	3
Tävlingsdagens genomförande.....	4
Omklädningsrum / uppvärmningshall	4
Defilering.....	4
Förträning.....	4
Insprång från uppvärmningshall till tävlingsyta.....	4
Säkerhetspassare och ledare på golvet	4
Resultat och prisutdelning	5
Viktigt - ingen mat i våra tränings-salar - endast vatten!.....	5
Redskapsinformation.....	6
Vikingahallen	7
Adress, transport & parkering.....	7
Entré.....	7
Skofri hall.....	7
Hårspray	7
Kafeteria	7
Bilaga 1 - Klassindelning	8
Lördag 26 april - Trean	8
Torsdag 1 maj – Ettan, Tvåan, Tvåan Ungdom	8
Lördag 3 maj – Nian Alva & Agnhild.....	9
Bilaga 2 – Hall- & redskapsskisser	10
Hallskiss	10
Redskapsuppställning Trean	11
Redskapsuppställning Ettan, Tvåan, Tvåan Ungdom.....	11
Redskapsuppställning Nian	11

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

Tävlingsklass	Datum	Ledarmöte	Förträning	Tävling	Domarmöte
Trean	26 april	11.40	12.00-13.40	13.45-15.20	12.45
Ettan/Tvåan	1 maj	10.40	11.00-13.10	13.15-15.00	11.45
Tvåan Ungdom	1 maj	15.10	15.30-16.40	16.45-17.45	15.15
Nian Alva	3 maj	09.40	10.00-10.55	11.10-13.10	10.10
Nian Agnhild	3 maj	13.40	14.00-14.55	15.10-17.10	14.10

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 6 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, ett för herr och ett för dam.
- 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.

Defilerings

Defilerings sker föreningsvis i startordning. Samling i uppvärmningshallen Rodret inför defilerings.

Förträning

Alla trupper har schemalagd förträning i tävlingshallen.

Nian: 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.

Ettan/Tvåan/Tvåan Ungdom och Trean: I dessa klasser fixar ledare bord och trampett på egen hand, inga redskapsfunktionärer på plats.

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

Trean:

Resultatredovisning	En fullständig resultatlista mailas ut till ansvarig ledare efter tävlingens slut. Ledarna delges skriftlig feedback från domarna. Resultatåtergivning sker under tävlingens gång.
Prisutdelning	En 1:a, 2:a och 3:a utses i varje gren och tilldelas medalj.

Ettan, Tvåan & Tvåan ungdom:

Resultatredovisning	Resultatåtergivning sker under tävlingens gång. En fullständig resultatlista publiceras/mailas efter tävlingens slut.
Prisutdelning	En 1:a, 2:a och 3:a utses i varje gren och tilldelas medalj

Nian:

Resultatredovisning	Ledarna delges skriftlig feedback från domarna, ej poäng. Ingen resultatredovisning sker i hallen, på prisutdelning 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 Trean

- Tumbling till tävlingslandning
- Trampett till tävlingslandning
- Hoppredskap
- Fristående på **fristående våder**.

Klass Ettan, Tvåan & Tvåan Ungdom

- Tumbling till semi-landning (landningsbädd i MD-grop)
- Trampett och bord till semi-landning (landningsbädd i MD-grop)
- Fristående på fristående våder.

Klass Nian

- Mattvåd
- Station – Handstående fall
- Trampett till semi-landning (landningsbädd i MD-grop)
- Förhöjd ansats med ansatsklossar 8 m (valfri att använda)
- Satsbräda (till mattberg)
- Hoppbord och plint
- Station – Mattberg, 3 eller 4 tjockmattor i höjd (med trampett)
- Station – Mattberg, 2 tjockmattor i höjd (med satsbräda)

Nian: 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: 100 kr

För barn 6-15 år: 60 kr

För barn 0-5 år: 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

Lördag 26 april - Trean

Trean		FRIST	TUMB	TRAM	Klass
1	Tyresögymnastiken J1	x	x	x	Trean
2	Tyresögymnastiken JT	x	x	x	Trean
3	GT Vikingarna JT3	2	x	x	Trean
4	Waxholms GF UJT Lila	x	x	x	Trean
5	GF Örebro Röd 4	x	x	x	Trean
6	GT Vikingarna UT3	2	x	x	Trean
7	Vendelsö GF Juniortruppen	x	x	x	Trean
8	Dalby GF	x	x	x	Trean
9	Södertälje GSF RT Äldre	x	x	x	Trean
10	KFUM Powertumbling		x	x	Trean

Torsdag 1 maj – Ettan, Tvåan, Tvåan Ungdom

Ettan/Tvåan		FRIST	TUMB	TRAM	Klass
1	EG Vikings	x	x	x	Ettan
2	Täby GF	x	x	x	Ettan
3	Brommagymnasterna	x	x	x	Ettan
4	Nacka GF Herr	x	x	x	Ettan
5	ABGS	2	x	x	Ettan
6	Eskilstunagymnasterna	x	x	x	Ettan
7	Saltsjöbadens IF	x			Ettan
1	GT Vikingarna	x	x	x	Tvåan
2	SOL GF	x	x	x	Tvåan
3	Västerås GF mixtruppen	2	x	x	Tvåan
4	Huddinge GF	x	x	x	Tvåan
5	Tullinge GF	x	x	x	Tvåan
6	STG	x			Tvåan

Tvåan - Ungdom		FRIST	TUMB	TRAM	Klass
1	GF Örebro USM Blå	x	x	x	Tvåan Ungdom
2	GF Örebro USM Svart	x	x	x	Tvåan Ungdom
3	GT Vikingarna Lag 1	x	x	x	Tvåan Ungdom
4	GT Vikingarna Lag A	x	x	x	Tvåan Ungdom
5	Sofia GF	x	x	x	Tvåan Ungdom
6	Brommagymnasterna Lag 1	x	x	x	Tvåan Ungdom
7	Brommagymnasterna Lag 2	x	x	x	Tvåan Ungdom
8	Brommagymnasterna FT	x			Tvåan Ungdom

Lördag 3 maj – Nian Alva & Agnhild

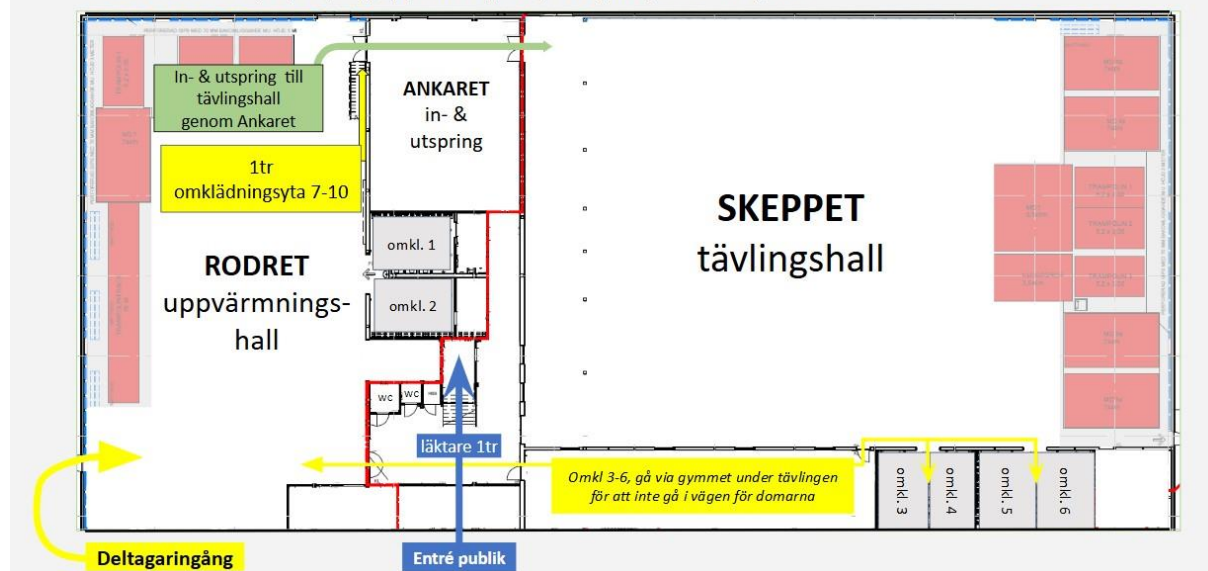
Nian Alva		Lagnamn	FRIST	MA	HO	Klass
1	Täby GF	GS1 Vit	2	x	x	Nian Alva
2	Tyresögymnastiken	Vesslorna	x	x	x	Nian Alva
3	Norrtälje GF	TG17	x	x	x	Nian Alva
4	Salemgymnasterna	Ljusblå	x	x	x	Nian Alva
5	GT Vikingarna	GSP -16	x	x	x	Nian Alva
6	Sollentunagymnasterna	Safir och Rubin	2	x	x	Nian Alva
7	GT Vikingarna	GS -16 Röd	x	x	x	Nian Alva
8	Vasa gymnastik	Blå	x	x	x	Nian Alva
9	GT Vikingarna	GS2-16 Blå	x	x	x	Nian Alva

Nian Agnhild		Lagnamn	FRIST	MA	HO	Klass
1	Järfällagymnasterna	Trupp grön 16C	2	x	x	Nian Agnhild
2	GT Vikingarna	Vit	2	x	x	Nian Agnhild
3	Nynäshamns GF	TG 16/17 Vit	x	x	x	Nian Agnhild
4	GT Vikingarna	GS -16 Svart	x	x	x	Nian Agnhild
5	Täby GF	GS1 Täby Blå	x	x	x	Nian Agnhild
6	Trosagymnasterna	Lag Vit	-	x	x	Nian Agnhild
7	Saltsjöbadens IF	FT blå 6	2	x	x	Nian Agnhild
8	Trosagymnasterna	Lag Blå	x	x	x	Nian Agnhild
9	Nynäshamns GF	TG 16/17 Blå	x	x	x	Nian Agnhild

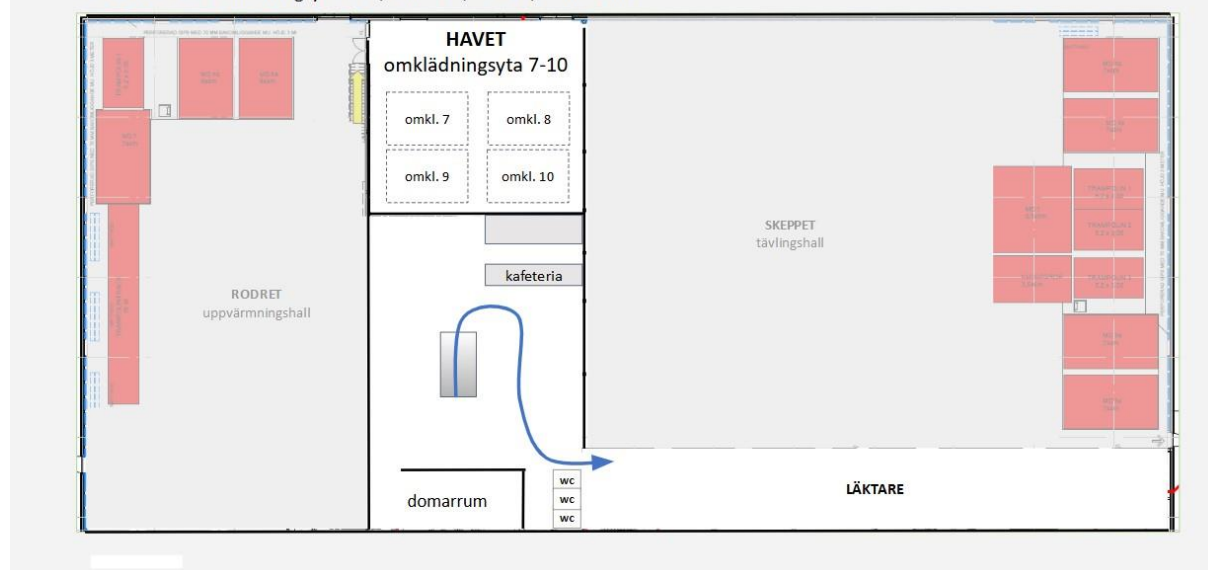
Bilaga 2 – Hall- & redskapsskisser

Hallskiss

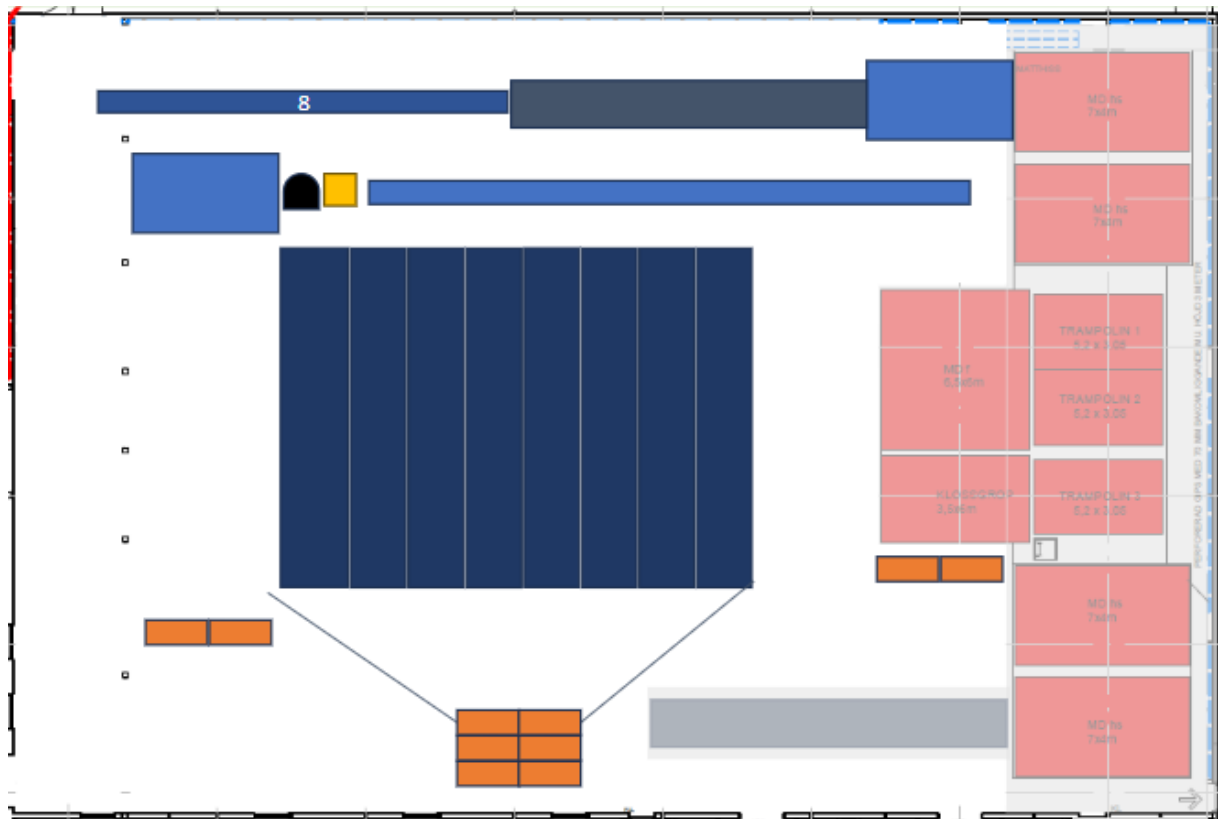
PLAN 0 - Entré, in-/utspring, uppvärmningshall, tävlingshall, omklädningsrum.



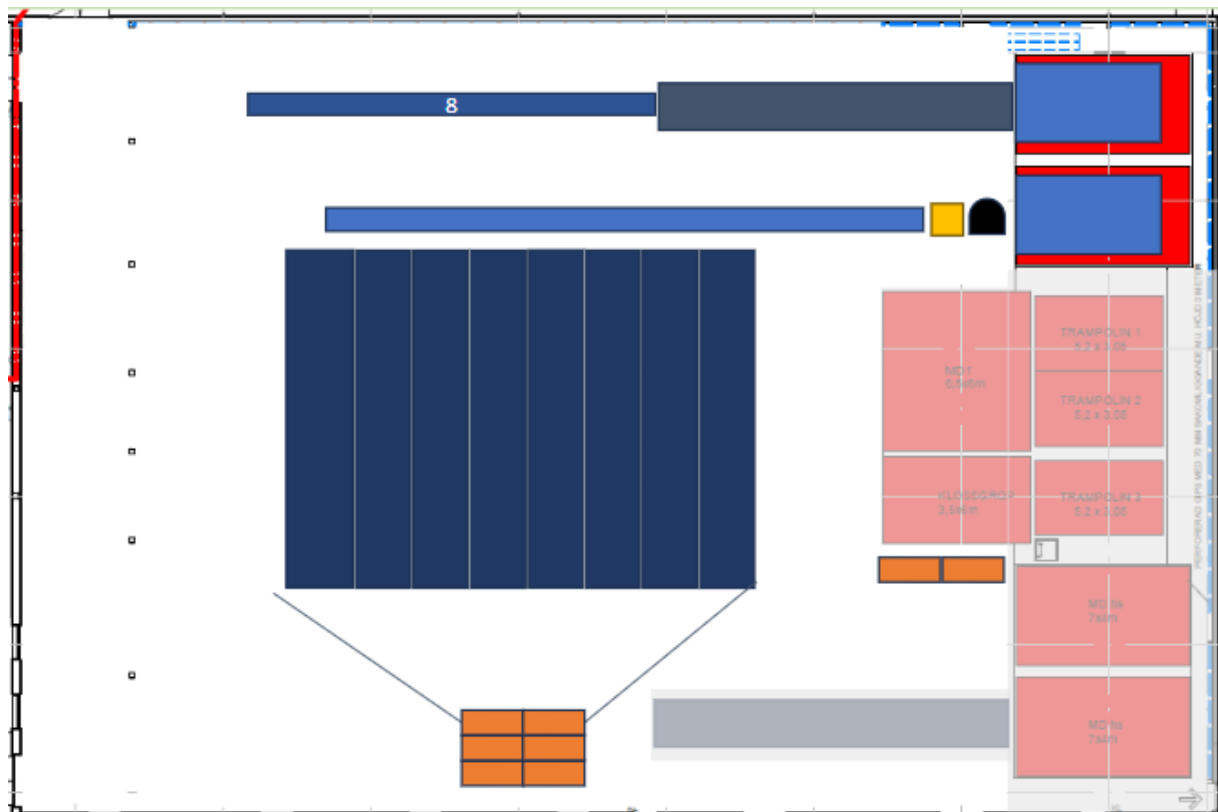
PLAN 1 - omklädningsyta 7-10, kafeteria, läktare, domarrum



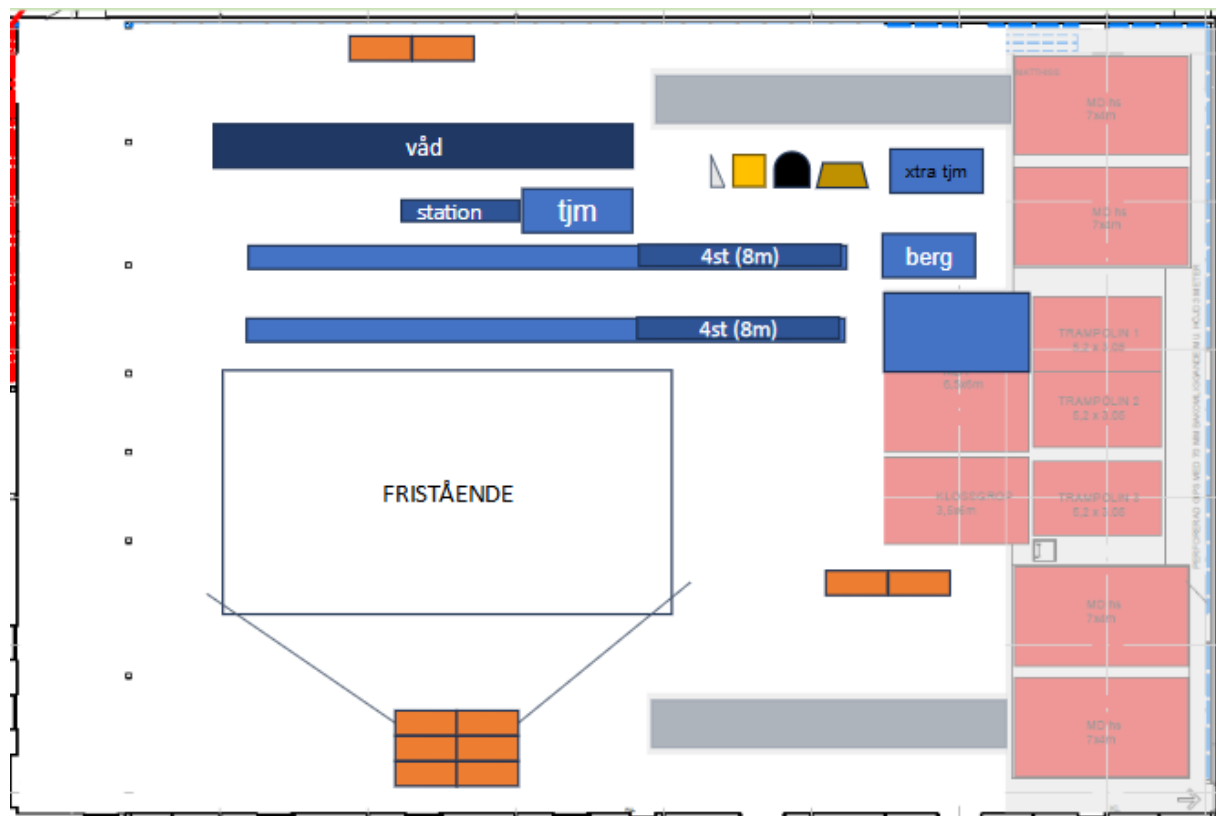
Redskapsuppställning Trean



Redskapsuppställning Ettan, Tvåan, Tvåan Ungdom



Redskapsuppställning Nian



VÄLKOMNA!