

Riks  
*Herr* 4

Riks  
*Öppen  
klass* 4  
*13 år och äldre*

6 Riks  
*Herr*

Riks 3  
*Dam*  
*13 år och äldre*

## PM 1

### GF Gymnos och Gymnastikförbundets Trupptävlingskommitté hälsar dig

### VÄLKOMMEN TILL

**Riksfyran Öppen 13 år och äldre, Riksfyran Herr, Rikssexan Herr,  
Rikstreaan Dam13 år och äldre  
den 11-12 maj  
i Falun**

#### Information

Information och upplysningar lämnas av:  
Rebecca Holmgren  
Tel 073-094 24 28  
E-mail [rebeccaaholmgren@gmail.com](mailto:rebeccaaholmgren@gmail.com)

#### Tävlings- och träningstider

Se bilaga 1 och gällande Arrangörsreglemente.

#### Anmälda lag

Se bilaga 2.

#### Anmälan och beställningar

Bekräftelse på anmälan och beställningar ska vara oss tillhanda senast den **10 april**. Insändes per mail till [rebeccaaholmgren@gmail.com](mailto:rebeccaaholmgren@gmail.com). Anmälan och beställningar är bindande. Arrangören äger rätt att neka för sent inkomna beställningar av kost och logi eller ta ut en förseningsavgift på 500:-/trupp. Se bilaga 3 (Anmälan) och bilaga 4 (Beställningar).

#### Information om trupperna

Vi ber dig fylla i detta som hjälp till speakern och publiken, se bilaga 5.

#### Redskapsinformation

Hallen kommer att vara utrustade med  
Eurogym Tumblinggolv  
Dorado trampett 40 fjädrar  
Eurogym trampett 36 fjädrar  
Pegasus eurogym

Redskapsskiss hittar ni i bilaga 8. Observera att tävlande förening endast har rätt att medföra egen trampett. Om truppen medför egen trampett ska den vara tillgänglig för alla tävlande trupper under den egna poolen. Om trampetten inte kommer att finnas kvar under övriga pooler/final ska trampetten avlägsnas från hallen direkt efter egen pool.

Ansvarig ledare ska kontrollera Redskapsreglementet inför tävlingen, bland annat för att vara säker på att den egna trampetten är godkänd.

I samband med förträningen kontaktar respektive trupps ledare redskapsansvarige om sina redskapsönskemål, uppställning och eventuell hjälp under tävlingen. Det är ledaren som är ytterst ansvarig för att redskapen står rätt inför varje tävlingsframträdande.

## Reglementen och bestämmelser

Detta material finns på Gymnastikförbundets hemsida: [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se). Det är ledarens ansvar att ta del av samtliga reglementen och bestämmelser samt att kontrollera på hemsidan att man har den senaste versionen av dessa inför varje tävling.

## Ledarsamling

Se tidsschema för helgen (bilaga 1).

## Slutgiltig startordning

Slutgiltig startordning tas fram på Gymnastikförbundets kansli, tävlingsavdelningen den 25 mars (stängde tidigare då det var stort anmälningstryck). Skillnaderna från den preliminära lottade startordningen kommer att vara marginella.

## Tävlingslicens/Utbildningskrav

Alla gymnaster ska ha giltig tävlingsförsäkring.

Vid ackreditering skall ansvarig ledare bevisa att alla gymnaster har en giltig tävlingslicens genom att visa upp ett utdrag från Pensums register. Utdraget ska endast innehålla aktuella gymnaster (inte hela föreningens gymnaster) och gymnasterna ska skrivas i denna ordning även på deltagarlistan. Gymnaster som saknar tävlingslicens kommer inte att bli ackrediterade och får inte ställa upp i tävlingen. Deltagarlistan ska fyllas i i onlinesystemet för bedömningsunderlag, skrivas ut och signeras av ansvarig tränare, deltagarlistan ska lämnas in vid ackreditering:

[http://iof2.idrottonline.se/IdrottOnlineForbund/Gymnastik/svenskagymnastikforbundet/tavling/tavling\\_sinriktning/Truppgymnastik/Regler/bedomningsunderlag/](http://iof2.idrottonline.se/IdrottOnlineForbund/Gymnastik/svenskagymnastikforbundet/tavling/tavling_sinriktning/Truppgymnastik/Regler/bedomningsunderlag/)

Enligt Utbildningskrav Tävling ska en mottagare ha giltig licens för säkerhetspassning på tumbling som motsvarar den nivå som gymnasterna tävlar på. På trampett från fri voltrotation ska två mottagare stå på nedslagsbädden varav en mottagare ska ha giltig licens för säkerhetspassning som motsvarar den nivå som gymnasterna tävlar på. Tränarnas utbildningsnivå fylls i på deltagarlistan.

## Dopingklassade läkemedel

Som gymnast är det viktigt att ha koll på vad som gäller angående dopingklassade läkemedel.

Följ denna instruktion för att ta reda på om de mediciner man tar är dopingklassade:

1. Gå in på <http://www.rf.se/Antidoping/Dopinglistor/>
2. Gå in på Röd-gröna listan
3. Sök på aktuell medicin
4. Då får du fram information om läkemedlet är dopingklassat eller inte.

Som landslagsgymnast måste man söka dispens om man äter dopingklassade läkemedel. Information om hur man söker dispens finns här: <http://www.rf.se/Antidoping/Dispens/>. Är man inte landslagsgymnast måste man inte söka dispens i förväg utan man får söka en retroaktiv dispens ifall ens dopingtest visar spår av dopingklassad substans. Dopingkontroller sker oannonserat. Det är dock precis samma regler som gäller för vilka mediciner som klassas som doping för samtliga gymnaster och det är därför viktigt att kontrollera så att gymnasterna inte äter någon medicin de inte fått utskrivet av en läkare. För att kunna få en godkänd dispens för den dopingklassade medicinen måste gymnasten ha testat andra alternativa läkemedel som inte finns med på dopinglistan.

Ansvarig ledare ska kontrollera vilka regler som gäller för dopingklassade läkemedel och informera sina gymnaster om dessa. Samtliga mediciner måste kontrolleras enligt ovan. Påtala för era

gymnaster de inte får äta några mediciner som inte är kontrollerade enligt ovan (ett vanligt exempel på "misstagsdoping" är att man tar kosttillskott eller en annan familjemedlems hostmedicin som är dopingklassad).

Ska dispens sökas måste detta göras i god tid då handläggningstiden kan vara lång. Ta kontakt med Anna Blid ([anna.blid@gymnastik.se](mailto:anna.blid@gymnastik.se)) om du behöver hjälp med dispensansökan och ytterligare information.

Som förening kan ni ta ställning mot doping och Vaccinera Klubben. Läs mer på: <https://www.rf.se/vaccinera/>

### Domare

Gymnastikförbundet tillsätter domare enligt gällande Bedömningsreglemente Trupp för Trupptävlingar.

### PM 2

Under vecka 16 kommer PM 2 att sändas ut och innehåller startordning, träningstider, mattider etc.

### Hämtning av material

Deltagarkort och deltagarplaketter etc. hämtas ut vid ankomst på Östra skolan samt inne på Lugnets sporthall fram till 22.00, meddela om ni kommer hämta på skolan eller Lugnets sporthall. Om man bor i skolsal erläggs depositionsavgift på 300:- vid ankomsten för eventuell städning av logi.

### Tävlingshall

Tävlingarna kommer att ske i Lugnets Sporthall.

Adress: Lugnetleden 5, 791 31 Falun

Skiss på hallen bifogas (se bilaga 6).

### Träningshall

Uppvärmningshall (25x45m) kommer att finnas vägg i vägg med tävlingshallen.

### Kost och logi

Lunch sker i Lugnetgymnasiet som ligger 5 minuter från hallen. Logi sker på Östra skolan, Västra skolan, Kristinegymnasiet samt Britsarvsskolan, Frukost serveras på Östra skolan samt Kristinegymnasiet. Ta med egen sovutrustning (luftmadrass/ liggunderlag, sovsäck och kudde). Vid skadegörelse kan föreningen bli ersättningskyldig. OBS! Minst en ledare som har fyllt 18 år ska bo tillsammans med gymnasterna.

Anmälan om kost, logi och eventuella entrébiljetter sker på beställningsblanketten. Kostnaderna för detta inbetalas samtidigt med övriga avgifter. Vid för sent inkommen beställning äger arrangören rätt att neka truppen kost och logi.

### Matsedel och mattider

Vi erbjuder följande:

<b>Fredag</b>	kl. 18:00-20:00	Middag	<b>Pasta med skinksås</b>
<b>Lördag</b>	kl. 06:45-09:30 kl. 11:00-13:00 kl. 17:30-21:00*	Frukost Lunch Middag	Mackor,fil,müsli,mjölk,juice,kaffe,te Kycklingklubba med ris Tacos med tillbehör
<b>Söndag</b>	kl. 06:45-09:30 kl. 11:00-13:00  kl. 11:00-13:00	Frukost Lunch  Matpaket	Mackor,fil,müsli,juice,kaffe,te Köttbullar med gräddsås och potatis  Matig sallad, frukt och festis

\*För lag tävlande under lunchtid samt middagstid kommer det finnas packade matlådor för en ansvarig ledare att hämta på lugnetgymnasiet.

Laktosfria, glutenfria och vegetariska alternativ kommer att finnas och ska beställas i förväg.

### **Vandrarhem/Hotell.**

För dig som önskar logi på vandrarhem eller hotell rekommenderar vi:

#### **Vandrahem**

#### **Falu fängelse**

**Ligger 15-20 min gångavstånd från hallen**

Hemsida: [www.falufangelse.se](http://www.falufangelse.se)

#### **Lugnets**

**stugby**

**Ligger 5 min gångavstånd till hallen. I stugorna finns 5 bäddar**

Hemsida: [www.lugnetscamping.se](http://www.lugnetscamping.se)

#### **Hotell**

#### **Scandic**

**Lugnet**

**Ligger 5 min gångavstånd till hallen.**

Hemsida: [www.scandichotels.se/falun](http://www.scandichotels.se/falun)

**Uppge Gymnastiktävling Gymnos vid bokning**

Scandic är Gymnastikförbundet partner gällande boende på tävlingar, konferenser och event. Hotellkedjan har ett attraktivt sporterbjudande till föreningar som väljer att bo på hotell i samband med tävling. Läs mer här: <https://www.scandichotels.se/alltid-pa-scandic/sport>, eller hör av dig till [sport@scandichotels.com](mailto:sport@scandichotels.com)

Logi för domare är bokad på Scandic Hotell.

### **Kommunikationer**

Anländer ni till Falun med tåg kan ni antingen gå eller åka buss till tävlingshallen. En promenad från stationen till hallen tar ca 25 min, men är mestadels uppför.

Vill ni åka buss går ni till busshållplats Knutpunkten (en promenad på ca 5 min). Från Knutpunkten tar ni buss 12 och kliver av vid hållplatsen Lugnets Sporthall. Hållplatsen ligger bredvid tävlingshallen. Alternativt buss 152 och kliver av vid mannhemsvägen, det ligger ca 5 min promenad från tävlingshallen. Bussarna går varje halvtimme.

För busstidtabell och priser, se [www.dalatrafik.se](http://www.dalatrafik.se)

Karta bifogas (se bilaga 7).

### **T-shirts, tröjor och deltagarplaketter**

En klädkollektion tillsammans med verasport finns till försäljning och kan beställas på via verasports hemsida. <https://www.verasport.se/eventklader-tavlingar/riks-fyran-trupp-falun-2019>

Tävlingen kommer att webbsändas, mer information i PM2.

Inom gymnastiken har streaming av tävlingar och andra events blivit ett mycket uppskattat verktyg för gymnaster och supportrar för att följa och sprida sporten. Från vissa av de tävlingar som Gymnastikförbundet ansvarar för streamas såväl kvaltävlingar som finaler. Detta gäller framförallt truppgymnastiken, men även andra discipliner filmas och sprids via förbundets youtube-kanal. Streamingen görs av externa bolag och när gymnasterna tävlar i lag presenteras inga personnamn i ljud eller bild (domare undantaget). I de individuella grenarna presenteras emellertid de enskilda gymnasterna av speaker på plats.

Gymnastiken ska vara en tillgänglig idrott, så även för de med skyddad identitet. Om ni har gymnast/gymnaster med skyddad identitet så finns möjlighet för lag/anhöriga som har barn/unga som lever under skyddad identitet att höra av sig till förbund, kommitté eller arrangör. Om den situationen uppstår söker vi en lösning tillsammans med vårdnadshavare, förening och streamingföretag.

#### **www**

Besök gärna vår hemsida, [www.gfgymnos.se](http://www.gfgymnos.se)

#### **Anmälningavgift**

Gymnastikförbundet fakturerar anmälningavgiften när tävlingen gått av stapeln.

#### **Administrativ avgift**

Arrangören äger rätt att ta ut en administrativ avgift på 700 kr/trupp (för tävlingar med max 18 gymnaster). Administrativ avgift ska betalas utav alla lag oavsett om man beställer mat och/eller logi. Administrativ avgift betalas per lag. Se beställningsblankett, bilaga 4.

#### **Kom ihåg:**

Ifyllda handlingar ska vara [rebeccaaholmgren@gmail.com](mailto:rebeccaaholmgren@gmail.com) tillhanda senast den 26/4. Fyll i samtliga handlingar noga.

OBS! Beställningarna är bindande och för sent inkomna beställningar kan nekas.

#### **Slutligen...**

önskar vi dig lycka till med träning och förberedelser inför tävlingen.

Vi ser fram emot att få träffa dig och uppleva spännande tävlingar.

#### **VARMT VÄLKOMNA!**

#### **GF Gymnos**

#### **Bilagor:**

- |                                 |                              |
|---------------------------------|------------------------------|
| 1. Tävlings- och träningsschema | 5. Information om truppen    |
| 2. Anmälda lag                  | 6. Skiss över tävlingshallen |
| 3. Bekräftelse på anmälan       | 7. Karta                     |
| 4. Beställningslista            | 8. Redskapsskiss             |



CATEA



svedea

UNISPORT<sup>™</sup>



Scandic

Partners till

Gymnastikförbundet 