

## **PM 2**

**GF Gymnos och Gymnastikförbundets  
Trupptekniska Kommitté  
hälsar dig**



**16 – 17 maj 2009  
Lugnets Sporthall, Falun**



## Information

Information och upplysningar lämnas av:

GF Gymnos eller Carola Ericsson

Tel 023-23372 eller 023-799885(Carola)

E-mail: [gymnos@comhem.se](mailto:gymnos@comhem.se)

Från fredagen den 15 maj kl.15.00 kan kontakt och information fås genom Carola Ericsson 070-5158769, Åse Magnusson 070-6834240 eller Sine Blomberg 070-2944409.

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

## Informationscentral

Informationsdisken i Lugnets sporthall är öppen

fredag 15 maj kl 17.00 – 22.00

lördag 16 maj kl 07.30 – 22.00

söndag 17 maj kl 07.30 – 14.00

**Observera** att Lugnets sporthall har byggts om och man har flyttat entrén till andra sidan huset. Lagen kan dock gå in i den ”gamla” entrén, eftersom vi kommer att ha vår informationsdisk där och ingången till tävlingshallen är också i anslutning till denna.

Gratis stor parkering finns utanför gamla ingången.

## Ackreditering

Att vara ackrediterad innebär att vara registrerad som deltagare i truppen; som föreningsansvarig, tävlande gymnast, reservgymnast eller ledare.

Ackreditering innebär att truppen blir registrerad för deltagande i tävlingen.

Ackreditering ska ske av ansvarig ledare på plats. Vid ackrediteringen ska ledaren lämna in en komplett ifylld deltagarlista på GF:s blankett och bedömningsunderlag i sex exemplar för varje gren

Ansvarig ledare skriver sin signatur på ackrediteringsblanketten som finns hos arrangörens ackrediteringsansvarig när alla blanketter lämnats in.

**Vid ankomst eller senast 1,5 timme före tävlingsstart enligt nedanstående tidsschema ska ledaren ackreditera truppen vid INFORMATIONSCENTRALEN vid infodisken i Lugnets Sporthall.**

Senaste ackrediteringstid är följande:

Pool 1 damer lördag kl. 09.45

Pool 2 damer lördag kl. 14.15

Final damer söndag kl. 09.30



Deltagarlista, bedömningsunderlag och mall för hur dessa fylls i finns på GF:s hemsida, [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se).

**Observera** att endast svårighetsmomenten inklusive kombinationer som ingår i svårighetsvärdet skall skrivas in på bedömningsunderlagen fristående vid respektive formation. Koderna för dessa skall även fyllas i sammanräkningsrutan för att bedömningsunderlaget skall vara korrekt ifyllt.

Finalen är en ny tävling och kräver ny ackreditering. Ytterligare sex exemplar av samtliga bedömningsunderlag skall lämnas in om truppen går vidare till final. Ny deltagarlista ska också lämnas in.

Lämnas inte detta material i enlighet med ackrediteringsreglerna (se Tävlingsbestämmelser Trupp) så sker ingen ackreditering och truppen nekas deltagande i tävlingen.

### **Dopingklassade läkemedel**

Gymnast som använder dopingklassade läkemedel i medicinskt fall omfattas av särskilda regler. I många fall ska en dispensansökan göras hos RF. Ansvarig ledare ska kontrollera vilka regler som gäller för dopingklassade läkemedel i Tekniskt Reglemente.

Gymnasten behåller en kopia på dispensansökan eller det kvitto som man erhållit från RF. Kvittot ska medtas till varje tävling och kunna visas upp vid en eventuell dopingkontroll.

### **Depositionsavgift vid skolboende**

En depositionsavgift på **300:-** lämnas i informationsdisken vid ankomsten. Avgiften återbetalas vid hemresan efter godkänd städning.

### **Bussparkering**

Bussar hänvisas till parkeringen mot skidstadion. Följ i övrigt de parkeringsanvisningar som finns på området.

### **Deltagarkort**

Alla ackrediterade deltagare erhåller ett deltagarkort. Skriv namn och förening på kortet. Deltagarkortet ger tillträde till tävlings- och träningshallar samt fri entré till tävlingarna. Kortet ska kunna uppvisas på begäran. Bär det alltid med dig!

### **Logi**

Förläggning sker i Lugnetgymnasiet som ligger i anslutning till hallen samt Järlindsskolan som ligger ca 300 m från hallen. Vi har tillgång till förläggningen från fredag kl.17.00. Funktionärer medföljer truppen till anvisat klassrum. Ta med sovsäck, liggunderlag/luftmadrass och kudde. Vid skadegörelse kan föreningen bli ersättningskyldig. Minst en ledare som har fyllt 18 år ska bo tillsammans med gymnasterna.



**OBS!** Alla som bor i respektive klassrum måste skriva sitt namn på de namnlistor som finns på klassrumsdörrarna. Ett exemplar ska lämnas till informationscentralen. Anledningen är krav från Polis- och Brandmyndigheten.

### **Mattider**

All mat serveras i Lugnetgymnasiet. OBS! Medtag deltagarkortet med matkuponger!

Lördag	Frukost	kl. 07.30-09.30
	Lunch	kl. 12.00-14.00
	Middag	kl. 17.45-20.00
Söndag	Frukost	kl. 06.45-08.30
	Lunch	kl. 12.30-14.00

### **Kvällsaktivitet/Deltagarfest**

En storbilds TV kommer att finnas i Lugnetgymnasiets aula som sänder Eurovision Song Contest.

Ansvarig ledare ska ta del av Gymnastikförbundets alkoholpolicy i Tekniskt Reglemente och informera sina gymnaster innan tävlingshelgen samt ansvara för sina gymnaster under kvällen.

### **Entré/Publik**

Entré 20 kr / dag.

Deltagarkortet gäller som entrébiljett till anvisad läktare för deltagare. Du som ledare ansvarar för att gymnasterna inte sitter på publikläktaren.

### **Funktionärer**

Alla funktionärer bär Röd T-shirt med logga på, eller texten ”Funktionär” på ryggen.

### **Tävlingsinformation**

#### **Tävlingens genomförande**

Se Tävlingsbestämmelser Trupp för denna tävling. Alla reglementen och bestämmelser 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.

#### **Tävlingsordning**

Lördag	Kl. 11.15 – 13.15 Pool 1
	Kl. 15.45 – 17.45 Pool 2
Söndag	Kl. 11.00 – 12.30 Final.

Startordning och indelning i tävlingsomgångar, se bilaga 3.



## **Tävlingsjury**

TTK-representant: Tina Österberg  
Tävlingsledare: Åse Magnusson, Sine Blomberg  
Överdomare i respektive gren.  
Föreningsrepresentant: Carola Ericsson

## **Domare**

Linus Sundvik	Annika Sund	Eva Lindström
Marit Englund	Henrik Hult	Tova Sörén
Lena Gustavsson	Mikael Sjödahl	Camilla Fallström
Evalina Klerborg		

## **Domarmöte**

Domarmöte genomförs lördag i klubbbrummet i Lugnethallen kl. 09.30

## **Ledarsamling**

Sker i D-hallen 15 minuter före respektive pools förträning.

## **Redskap**

Se PM 1.

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

## **Säkerhetspassning Tumbling och Trampett**

Se Tävlingsbestämmelser Trupp.

## **Fana/Skylt**

Medtages till defilering.

## **Defilering**

Defilering sker i startordning strax innan tävlingsstart. Tre gymnaster och ledare.

## **Sjukvård**

Läkare och sjukvårdskunnig personal kommer att finnas till hands i hallen under både tävling och förträning.

## **Musik**

Alla CD-skivor lämnas till sekretariatet vid första träningen. OBS! Det ska vara en CD-skiva per trupp och gren och det ska vara första spåret på CD:n. Kom ihåg att ta med reservskivor. CD-spelare finns både i tränings- och tävlingshall.

## **Resultat**

Resultaten redovisas i Lugnethallen. Efter tävlingen kan man se resultaten på [www.gymnos.se](http://www.gymnos.se).

Resultat kan också hämtas i infodisken efter respektive tävling.



## **Medaljer**

Se Tävlingsbestämmelser.

Medaljer delas ut till ettan, tvåan och trean i finalen.

**Lycka till och välkommen  
önskar  
GF Gymnos!**

Bilagor: 

1. Vägbeskrivning
2. Förträningsschema
3. Startordning och indelning i tävlingsomgångar

Förträning fristående tävlingsarenan fredag 15 maj 2009  
Schemat är lagt utifrån när lagen beräknas anlända till Falun.

bilaga 2

Tid	Lag
18.30-18.38	Gymnastikföreningen Gymnos
18.38-18.46	Borlänge Gymnastikklubb
18.46-18.54	Lulegymnasterna
18.54-19.02	Täby GF
19.02-19.10	AGF Örebro
19.10-19.18	Järfällagymnasterna
19.18-19.26	Tranemo GF
19.26-19.34	GK Hermes
19.34-19.42	Sofiaflickorna lag 1
19.42-19.50	Sofiaflickorna lag 2
19.50-19.58	Kristinehamns GS
19.58-20.06	Kävlinge GF Svea
20.06-20.14	Höganäs GF
20.14-20.22	Hammarbygymnasterna
20.22-20.30	GT Vikingarna lag 2
20.30-20.38	GT Vikingarna lag 1
20.38-20.46	Södertälje GS
20.46-20.54	Tyresögymnasterna
20.54-21.02	GF Uppsalaflickorna
21.02-21.10	Sigtuna Märsta GK
21.10-21.18	Hudiksvalls GF
21.18-21.26	Brommagymnasterna
21.26-21.34	Sundsvalls GK Jaktfalken

Det finns möjlighet till friständeträning i D-hallen under lördag och söndag. Musik får dock inte användas under tävlingens gång.

#### Pool 1

Tid	Tumbling	Trampett
09.00-09.10	Södertälje GS	Järfällagymnasterna
09.10-09.20	Hammarbygymnasterna	Borlänge GK
09.20-09.30	AGF Örebro	Kävlinge GF Svea
09.30-09.40	GK Hermes	Brommagymnasterna
09.40-09.50	GT Vikingarna lag 1	Tyresögymnastiken
09.50-10.00	Höganäs GF	Täby GF
10.00-10.10	Järfällagymnasterna	Södertälje GS
10.10-10.20	Borlänge GK	Hammarbygymnasterna
10.20-10.30	Kävlinge GF Svea	AGF Örebro
10.30-10.40	Brommagymnasterna	GK Hermes
10.40-10.50	Tyresögymnastiken	GT Vikingarna lag 1
10.50-11.00	Täby GF	Höganäs GF

## Pool 2

Tid	Tumbling	Trampett
13.30-13.40	Sigtuna Märsta GK	Sundsvalls GF Jaktfalken
13.40-13.50	Sofiaflickorna lag 1	Hudiksvalls GF
13.50-14.00	Sofiaflickorna lag 2	Tranemo GF
14.00-14.10	Kristinehamns GS	GT Vikingarna lag 2
14.10-14.20	GF Uppsalaflickorna	Lulegymnasterna
14.20-14.30	GF Gymnos	Sigtuna Märsta GK
14.30-14.40	Sundsvalls GK Jaktfalken	Sofiaflickorna lag 1
14.40-14.50	Hudiksvalls GF	Sofiaflickorna lag 2
14.50-15.00	Tranemo GF	Kristinehamns GS
15.00-15.10	GT Vikingarna lag 2	GF Uppsalaflickorna
15.10-15.20	Lulegymnasterna	GF Gymnos

## Schemalagd förträningstid i Tävlingshallen Söndag 17 maj

Tid	Fristående	Tumbling	Trampett
09.00-09.10	Lag 8 från kval	Lag 2 från kval	Lag 3 från kval
09.10-09.20	Lag 5 från kval	Lag 10 från kval	Lag 9 från kval
09.20-09.30	Lag 1 från kval	Lag 7 från kval	Lag 6 från kval
09.30-09.40	Lag 4 från kval	Lag 8 från kval	Lag 2 från kval
09.40-09.50	Lag 3 från kval	Lag 5 från kval	Lag 10 från kval
09.50-10.00	Lag 9 från kval	Lag 1 från kval	Lag 7 från kval
10.00-10.10	Lag 6 från kval	Lag 4 från kval	Lag 8 från kval
10.10-10.20	Lag 2 från kval	Lag 3 från kval	Lag 5 från kval
10.20-10.30	Lag 10 från kval	Lag 9 från kval	Lag 1 från kval
10.30-10.40	Lag 7 från kval	Lag 6 från kval	Lag 4 från kval

## Ledarmöten

Vi träffas på läktaren i D-hallen för ledarinformation 15 minuter före respektive förträning..

### Flickor

Pool 1  
Pool 2  
Final

### klockan

08.45  
13.15  
08.45

## Defilering

- Varje pool går genom hallen i startordning och presenteras, 3 gymnaster och ledare. Första start sker direkt efter defilering.
- Defilering genom hallen inför finalen, hela laget om möjligt.
- Defilering och uppställning inför prisutdelning efter finalen.

# Startordning Pool 1 lördag 16 maj Kl. 11.15

bilaga

Nr	Fristående	Tumbling	Trampett
1	Södertälje GS		
2		Järfällagymnasterna	
3			Hammarbygymnasterna
4	Borlänge GK		
5		AGF Örebro	
6			Kävlinge GF Svea
7	GK Hermes		
8		Brommagymnasterna	
9			GT Vikingarna lag 1
10	Tyresögymnastiken		
11		Höganäs GF	
12			Täby GF
13	Hammarbygymnasterna		
14		Södertälje GS	
15			Järfällagymnasterna
16	Kävlinge GF Svea		
17		Borlänge GK	
18			AGF Örebro
19	GT Vikingarna lag 1		
20		GK Hermes	
21			Brommagymnasterna
22	Täby GF		
23		Tyresögymnastiken	
24			Höganäs GF
25	Järfällagymnasterna		
26		Hammarbygymnasterna	
27			Södertälje GS
28	AGF Örebro		
29		Kävlinge GF Svea	
30			Borlänge GK
31	Brommagymnasterna		
32		GT Vikingarna lag 1	
33			GK Hermes
34	Höganäs GF		
35		Täby GF	
36			Tyresögymnastiken



## Startordning Pool 2

## bilaga 3

Nr	Fristående	Tumbling	Trampett
1	Sigtuna Märsta GK		
2		Sundsvalls GK Jaktfalken	
3			Sofiaflickorna lag 1
4	Hudiksvalls GF		
5		Sofiaflickorna lag 2	
6			Tranemo GF
7	Kristinehamns GS		
8		GT Vikingarna lag 2	
9			GF Uppsalaflickorna
10	Lulegymnasterna		
11		GF Gymnos	
12			Sigtuna Märsta GK
13	Sundsvalls GK Jaktfalken		
14		Sofiaflickorna lag 1	
15			Hudiksvalls GF
16	Sofiaflickorna lag 2		
17		Tranemo GF	
18			Kristinehamns GS
19	GT Vikingarna lag 2		
20		GF Uppsalaflickorna	
21			Lulegymnasterna
22	GF Gymnos		
23		Sigtuna Märsta GK	
24			Sundsvalls GK Jaktfalken
25	Sofiaflickorna lag 1		
26		Hudiksvalls GF	
27			Sofiaflickorna lag 2
28	Tranemo GF		
29		Kristinehamns GS	
30			GT Vikingarna lag 2
31	GF Uppsalaflickorna		
32		Lulegymnasterna	
33			GF Gymnos
34			
35			
36			

**Startordning Final söndag 17 maj.****Bilaga 3**

<b>Nr</b>	<b>Fristående</b>	<b>Tumbling</b>	<b>Trampett</b>
1	8:an från kval		
2		2:an från kval	
3			3:an från kval
4	5:an från kval		
5		10:an från kval	
6			9:an från kval
7	1:an från kval		
8		7:an från kval	
9			6:an från kval
10	4:an från kval		
11		8:an från kval	
12			2:an från kval
13	3:an från kval		
14		5:an från kval	
15			10:an från kval
16	9:an från kval		
17		1:an från kval	
18			7:an från kval
19	6:an från kval		
20		4:an från kval	
21			8:an från kval
22	2:an från kval		
23		3:an från kval	
24			5:an från kval
25	10:an från kval		
26		9:an från kval	
27			1:an från kval
28	7:an från kval		
29		6:an från kval	
30			4:an från kval