



GÖSTA CUP 2025
5-6 april

PM2



GF Göteborgsgymnasterna hälsar er varmt välkomna till Gösta Cup 2025!

Information

På vår hemsida goteborgsgymnasterna.se/gosta-cup/ hittar ni alla dokument samlade och information om tävlingen.

Tävlingsledare:

Felicia Cederström & Victoria Sposato

Tavling@goteborgsgymnasterna.se

+46 79 310 19 19

Domaransvarig:

Elin Amb & Wilma Elkan Foutiadou

Elin@goteborgsgymnasterna.se

Wilma@goteborgsgymnasterna.se

Tävlingshall

Lundenhallen

Kärralundsgatan 3

416 56 Göteborg

Hallen öppnar kl. 07:30

Närmsta busshållsplats är Lundenskolan, dit går buss 60.

OBS! Det finns begränsat antal kostnadsfria parkeringsplatser utanför hallen, vi uppmanar till att samåka eller åka kollektivt.

För publik

Inträde för publik kostar 70 kr för alla från 15 år och uppåt. Det kommer finnas en kiosk där vi säljer enklare matalternativ, kaffe, dricka, frukt, bullar och godis. Vi tar endast swish i entré och i kiosk, informera gärna era grupper om detta.

Tävlingsdagar & Tidsscheman

Lördag 5 april går klass Nian, Åttan pool 1, Åttan pool 2 och Sjuan pool 1

Lördag 6 april går klass Sjuan pool 2, Sexan, Femman och Fyran

Ni hittar alla tidsscheman för respektive klass/pool på vår [hemsida](https://goteborgsgymnasterna.se/gosta-cup/).

Ackreditering

Vid ankomst lämnar ledare följande till ackrediteringen som är stationerad i entrén, senast 1 timme före tävlingsstart:

- Ifyllda bedömningsunderlag i 6 exemplar per gren som man tävlar i
- Utdrag ur Tydliga/pensum för alla gymnaster som tävlar i laget. (OBS! Endast aktuella gymnaster i det ackrediterade laget ska stå på utdraget)
- Deltagarlistan (i samma ordning som utdraget från pensum/tydliga)

Omklädningsrum

Omklädningsrummen är märkta med lag-namn och delas av minst två trupper så tänk på att lämna utrymme i det fall ni delar rum med ett annat lag. Lämna ej värdesaker i omklädningsrummen under tävlingsdagen, det finns skåp på andra våningen där man kan låsa in värdesaker, då behöver man ta med eget hänglås. Varje ansvarig ledare ser till att sin trupp/förening plockar upp och städar efter sig i omklädningsrummet.

Uppvärmningshall

I anslutning till tävlingshallen ligger vår teknikhall som finns tillgänglig för att använda till uppvärmning. I hallen finns fasta redskap så som gropar, trampoliner och fasttrack, vänligen respektera avspärningar och att följa reglerna som finns i hallen, dessa sitter uppe på väggarna i hallen.

Ledarsamling

Ledarsamling hålls vid redskapsfunktionärernas bord i anslutning till trampettlandningen. Minst en ledare från vardera lag ska vara med på ledarsamlingen. Se tidsschema för vilken tid ledarmötet hålls för respektive klass.

Förträning

Enligt bifogat förträningsschema. Var noga med att hålla era tider under förträningen. Redskapsfunktionärer är behjälpliga med framplock av de redskap ni vill använda under förträningen men ni tränare är ansvariga att det blir rätt.

Defilering

Defilering sker med hela laget. Defileringsordning är efter startordning i **airfloor/tumbling**, lappar med defileringsordning kommer sitta uppe i hallen vid tävling. Uppställning sker efter förträning ute i korridoren.

Tävling

Se till att vara klara och vistas på inspringsytan i god tid innan er tur, för att tävlingen ska kunna flyta på så smidigt som möjligt. Vartifrån inspring sker kommer vi visa under ledarsamlingen.

Prisutdelning & resultat

Direkt efter sista tävlingsframträdandet, i varje klass/pool, sätter sig gymnasterna lagvis på golvet för prisutdelning.

Klass Nian

Ingen resultatredovisning sker i hallen, under prisutdelning eller på internet. Ingen rangordning av lagen görs på tävlingen. Medalj ges till samtliga gymnaster. Ledarna får feedback-lappar i samband med prisutdelningen.

Klass Åttan

Ingen rangordning av lagen görs på tävlingen. Medalj ges till samtliga gymnaster. Ingen resultatredovisning sker i hallen. Resultatlista skickas till ledarna efter avslutad tävling.

Klass Sjuan äldre

En 1:a, en 2:a och en 3:a utses och tilldelas medaljer. Resterande lag blir 4:or och presenteras i bokstavsordning. Resultatlista skickas till ledarna efter avslutad tävling.

Klass Sexan, Femman och Fyran

En 1:a, en 2:a och en 3:a utses och tilldelas medaljer. Resterande lag blir 4:or. Det lag som fått högst slutpoäng sammanlagt i alla tre grenar utses till totalsegrare i mångkamp och tilldelas en pokal. Resultatlista skickas till ledarna efter avslutad tävling.

Musik

Musik ska skickas in på mail **senast 24 mars** till musik@goteborgsgymnasterna.se

Ett mail per lag (1-3 låtar per mail, har flera lag samma musik skickas flera mail med samma låtar, men olika namngivna).

- Skriv förening, klass och lagnamn i ämnesraden i mailet
- Musiken ska vara i mp3 format och vara namngivna enligt följande:

startnummer.klass.förening.lagnamn.redskap

Exempel: 22.Sexan.Göteborgsgymnasterna.Lag1.Trampett

Har vi inte fått in musik den 24 mars så väljer vi tävlingsmusik åt er. Vill man inte ha egen musik så löser vi det åt er, säg till isåfall!

Ta gärna med reservmusik om filen inte fungerar. Kom ihåg att det ej är tillåtet med sång/text i musiken.

Domare

Domare samlas i domarrummet för domarmöte kl 08.30 båda dagarna. För att komma till domarrummet går man upp för första trappan till vänster i entrén, går igenom glasdörren och direkt till första dörren på höger sida. Det finns kommer både lunch och middag att beställa och info om detta skickas ut innan tävlingen av domaransvarig, Elin Amb, Elin@goteborgsgymnasterna.se

Redskap

Redskapsinformation lämnas in till redskapsansvarig inne i hallen innan förträning. Redskapsinformationslappar finns utskrivna och fylls i på plats. Redskapsuppställningen är fast och ledaren ansvarar för att redskapen har rätt inställning.

För nivå 7-9

- Airfloor + 5 ansatsklossar
- Station från höjd – 2 ansatsklossar läggs upp i slutet på airtracken (nivå 8, 7)
- Station för handstående fall (nivå 9, 8)
- 32 fjädrar Eurogym trampett
- 32 fjädrar Dorado trampett
- 36 fjädrar Dorado trampett
- Mjuk "skoltrampett"
- Satsbräda (nivå 9)
- Mattberg 90-120 cm (nivå 9-8) eller 120 cm (nivå 7)
- Ansatsmatta
- Förhöjd ansats till trampett – 4 ansatsklossar
- Hoppbord Eurogym
- Plint 6 eller 7 delar
- Kraschmatta som tillval

För nivå 4-6:

- Tumbling + 8 ansatsklossar
- 32 fjädrar Eurogym trampett
- 32 fjädrar Dorado trampett
- 36 fjädrar Dorado trampett
- Ansatsmatta
- Hoppbord Eurogym
- Kraschmatta som tillval

Bilagor

Ni hittar tävlingsbestämmelser, PM1, tidsscheman & startordningar på vår [hemsida](#).

Tävlingsregler

- [Bedömningsreglemente Nivå 6-9](#)
- [Tävlingsbestämmelser Nivå 6-9](#)

- [Bedömningsreglemente Nivå 3-5](#)
- [Tävlingsbestämmelser Nivå 3-5](#)

Bedömningsunderlag

- [Bedömningsunderlag Matta & Hopp Nivå 6-9](#)
- [Bedömningsunderlag Fristående Nivå 6-9](#)

- [Bedömningsunderlag Trampett Nivå 3-5](#)
- [Bedömningsunderlag Tumbling Nivå 3-5](#)
- [Bedömningsunderlag Fristående Nivå 3-5](#)

Stort lycka till med era förberedelser!

