



GÖSTA CUP 2026
25-26 april

PM2



GF Göteborgsgymnasterna hälsar er varmt välkomna till Gösta Cup 2026!

Information & kontakt

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

Tävlingshall

Lundenhallen, Kärralundsgatan 3, 416 56 Göteborg

Hallen öppnar kl. 07:30

Tävlingsdagar & tidsscheman

Lördag 25 april: Klass Nian, Åttan pool 1, Åttan pool 2, Sjuan äldre pool 1

Söndag 26 april: Klass Sjuan yngre, Sjuan äldre pool 2, Sexan pool 1, Sexan pool 2

Ni hittar alla tidsscheman & startordningar på vår hemsida.

För publik

Inträde för publik kostar 70 kr för alla från 13 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. Kiosken öppnar kl. 08.00.

Begränsat med parkering runt hallen

På grund av renovering av skolan som ligger intill hallen så är sporthallens stora parkering avstängd för byggarbete, det finns väldigt begränsat med betal-parkeringar runt omkring tävlingshallen. Vi uppmanar till att samåka eller åka kollektivt, buss 60 går till Lundenskolan som är närmsta busshållsplats. Informera gärna era grupper om detta. Se Göteborg stads parkeingskarta HÄR för närmsta parkering.

Ackreditering

Vid ankomst lämnar ledaren ifyllda bedömningsunderlag till ackrediteringen som är stationerad i entrén, bedömningsunderlag lämnas senast en timme före tävlingsstart. Det ska vara sex exemplar i varje gren samt en signerad deltagarlista. OBS! Ledare behöver inte lämna in ett utdrag från Penum/Tydliga eftersom man intygar att alla tävlande gymnaster har rätt licens på deltagarlistan. Länk till deltagarlista & bedömningsunderlag finns längre ner i PM2.

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 efter avslutad tävling.

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 sekretariatet i anslutning till trampett/airfloor-landningen. Minst en ledare från vardera lag ska vara med på ledarsamlingen. Se tidsschema för vilken tid ledarsamling hålls för respektive klass.

Förträning

Enligt förträningsschema. Det är 5 minuters egen förträning per gren. Tänk på att förträningens syfte är till för att gymnasterna ska att "känna på redskapen" och är inte till för att hinna träna på sina övningar eller framträdande. Var noga med att hålla era tider under förträningen och lämna plats åt nästa trupp när tiden är ute. Redskapsfunktionärer är behjälpliga med framplock av de redskap ni vill använda under förträningen men ni tränare är ansvariga att det blir rätt.

Defilerings

Defilerings sker med hela laget. Defileringsordning är efter startordning i **airfloor**, 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.

Musik

Musik ska skickas in på mail senast 12 april 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

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. 08.15 på lördagen och kl. 08.30 på söndagen. 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. Mer information till domare skickas ut av domaransvarig Alma Buch, alma@goteborgsgymnasterna.se

Dokument & länkar

- [Bedömningsunderlag Fristående](#)
- [Bedömningsunderlag Airfloor & Trampett](#)
- [Deltagarlista](#)

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

Redskap

Ledare ansvarar för att redskapen har rätt inställning. Redskapslappar fylls i på plats vid redskapsfunktionärernas bord nere vid trampettlandningen.

För nivå 7-9

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

För nivå 6:

- Airfloor + 8 ansatsklossar
- 28 fjädrar Eurogym trampett
- 32 fjädrar Eurogym trampett
- 32 fjädrar Dorado trampett
- 32 fjädrar Dorado technic trampett
- 36 fjädrar Dorado trampett
- Ansatsmatta
- Hoppbord Tarpan
- Landningsbädd "Happy landing" som tillval

Övrigt

Enhetlig klädsel gäller på tävlingen, inget dräktkrav. Shorts och t-shirt eller linne och leggings går bra. Ledare bär föreningskläder. Det är tillåtet för gymnasterna att ha glitterspray under tävlingen men inte tillåtet att spraya hårspray och glitterspray inne i tävlingshallen eller i omklädningsrummen.

Varmt välkomna!

