



PM 2

Välkomna till VikingaCupen 2024!

**Trean, Fyran, Femman och Sexan
25-26 maj**

**Gångsätrahallen
Lidingö**

Gymnastiktruppen Vikingarna hälsar er alla varmt välkomna!

Notera att inga nötter får tas med eller förtäras i hallen pga att vi har tävlande gymnaster som är allergiska.

Notera också att all hårspray används utomhus med hänsyn till allergiker, men också därför att brandlarmen i hallen är mycket känsliga och kan lösas ut av hårspray.



Vi är väldigt stolta och ödmjuka inför att VikingaCupen kan vara Sveriges största föreningstävling i trupp gymnastik 2024. Totalt är cirka 2000 gymnaster anmälda till VikingaCupen som pågår under fem dagar.

Klassindelningen framgår av bilaga 1.

Trean tävlar i en tävlingsklass, Fyran tävlar i en tävlingsklass, Femman är indelad i två tävlingsklasser och Sexan är indelad i två tävlingsklasser.

Varje tävlingsklass är en separat tävling och alltså oberoende av de andra tävlingarna i samma klass.

Dagar och hålltider för de olika klasserna

Samtliga tider som meddelas i startordningar är cirkatider.

Efter avslutad förträning kommer vi att starta så snart alla är klara och sen kör vi på utifrån startordningen.

Detaljerat tidsschema lördag 25 maj Gångsätrahallen (Hallen öppnar kl. 08.00)

Tävlingsklass	Förträning	Tävling	Ledarmöte	Domarmöte
Sexan Birk	09.00-09.58	10.00-11.45	08.45	09.15
Sexan Grim	12.15-13.10	13.15-15.00	12.00	12.30
Femman Loke	15.30-16.48	16.50-19.05	15.15	16.05

Detaljerat tidsschema söndag 26 maj i Gångsätrahallen (Hallen öppnar kl. 08.00)

Tävlingsklass	Förträning	Tävling	Ledarmöte	Domarmöte
Femman Oden	09.00-10.07	10.10-12.15	08.45	09.25
Trean Viking	12.45-13.34	13.40-15.05	12.30	13.00
Fyran Tor	15.30-16.34	16.40-18.40	15.15	16.00

Förträningsscheman och startordningar läggs ut på Vikingacupens hemsida, www.gtvikingarna.se/vc

Anmälan och inlämning

Direkt när ni kommer till hallen ska truppen anmälas i sekretariatet. Lämna in bedömningsunderlag i 5 ex för varje gren.

Kopiator finns inte i hallen!

Bedömningsunderlag finns på www.gtvikingarna.se/vc.

Deltagarlista och utdrag från Pensum behöver INTE medtas.



Musik

Musik mailas in **senast fredagen den 10 maj** till musikvc@gmail.com. Döp filerna med förening, lagnamn, gren och klass.

Säkerhetspassare och ledare på golvet

Krav på säkerhetspassare enligt [Gymnastikförbundets Utbildningskrav](#).

Redskap

Hallen kommer att vara utrustad med:

Trampett Eurogym MD (28, 32, 36 och 40 fjädrar), Dorado (32 och 36 fjädrar)

Hoppbord Eurogym Flying

Tumblinggolv LEG

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.

I samband med förträningen fyller ni i redskapsönskemål på redskapslistan som finns hos redskapsfunktionärerna. Någon enskild redskapslapp ska alltså inte lämnas in. Det är ledaren som är ytterst ansvarig för att redskapen står rätt inför förträning och varje tävlingsframträdande.

Förträning

Alla trupper har schemalagd förträning i tävlingshallen. Förträningsschemat läggs ut på Vikingacupens hemsida, www.gtvikingarna.se/vc.

Därutöver finns inga möjligheter till förträning. En hall finns för uppvärmning i Gångsätrahallen.

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 förlorar ni förträningstid!

Defilering

Uppställning för defilering sker föreningsvis i startordning. Ta gärna med skylt och fana.

Tävlingens genomförande

Startordningen läggs ut på www.gtvikingarna.se/vc.

Truppen ska ställa upp sig vid redskapet/vid inspringet till fristående när föregående lag kör. Vi hoppas att alla kan hjälpa till att få tävlingen att flyta på bra.

Varje gren är en egen tävling och medaljer delas ut till 1:an, 2:an och 3:an i varje gren. Inga poäng lämnas under tävlingens gång. Vid prisutdelningen läser vi upp 1:an, 2:an och 3:an i varje gren och inga andra placeringar meddelas. En fullständig resultatlista mailas ut till ansvarig ledare efter tävlingens slut.



Övrigt

- Vägbeskrivning till Gångsätrahallen finns i bilaga 2. Observera parkeringsinformationen!
- Inträde: Vuxen 100 kr, barn (max 16 år) 50 kr, småbarn (max 1 meter) gratis.
- Det kommer att finnas en kafeteria i hallen.
- Betalning i entrén och kafeterian kan ske med Swish eller kontanter.
- Blommor får inte delas ut på golvet.
- Ha gärna hörselskydd till små barn på läktaren.

Uppllysningar

Mail: vikingacupen@gtvikingarna.se

Hemsida: www.gtvikingarna.se/vc

Bilagor i detta dokument:

1. Klassindelning
2. Vägbeskrivning till Gångsätrahallen

Följande läggs ut på www.gtvikingarna.se/vc

- Förträningsscheman
- Startordningar



Klassindelning

Lördag 25 maj

Klass Sexan Birk

Brommagymnasterna Flickor 09/10

GF Wermdö FT1

GF Örebro Trupp Blå 20

GT Vikingarna Minitruppen

Nacka GF F3 Lila

Vasa Gymnastik Grön

Vendelsö GF FT2

Klass Sexan Grim

GF Hoi Polloi TT1

Nacka GF F13 Lila

Nacka GF F2

Nacka GF M5

Norrtälje GF TG35 Blå

Täby GF Bas 1 Blå

Vendelsö GF MT2

Klass Femman Loke

GT Vikingarna Minitruppen

Järfällagymnasterna Trupp Röd 09

Nacka GF F2

Sigtuna Märsta GK Mix Blå

SOL GF Miniortruppen 2 Svart

Stockholm Top Gymnastics RT4

Tyresögymnastiken U10

Täby GF Bastrupp 3

Täby GF TT4



Söndag 26 maj

Klass Femman Oden

Brommagymnasterna DTy Gul
Brommagymnasterna FT Svart
GT Vikingarna Jx
Huddinge GF TTÄ Svart
Karlstads GF
Sollentunagymnasterna JT
Strängnäs GF Juniortruppen
Södertälje GSF UT Äldre

Klass Trean Viking

Brommagymnasterna TT
Karlstads GF
Mälärögymnasterna Juniortruppen
Nacka GF Diamanterna
Nacka GF U1

Klass Fyran Tor

GF Wermdö
GT Vikingarna Minitruppen
Mälärögymnasterna Ungdomstruppen Äldre
Sofia GF Minior 1
Strängnäs GF Juniortruppen
Södertälje GSF FRT
Waxholms GF UJT Röd
Östhammars GF Junior



Vägbeskrivning Gångsätrahallen

Adress till Gångsätrahallen: Läroverksvägen 56

Gångsätrahallen ligger i anslutning till Christinaskolan.

Med kollektivtrafik till Gångsätra

Ta tunnelbanans röda linje till Ropsten. Därifrån tar man enklast buss 206 till stationen Svalvägen. Busshållplatsen ligger precis utanför Gångsätrahallen. Man kan också ta ersättningsbuss 21 L till Baggeby Station och därefter byta till Lidingöbanan till Larsbergs station, som ligger ca 200 m från Gångsätrahallen. Tidtabeller mm finns på www.sl.se.

Med bil

På Lidingöbron, följ skyltning mot Gåshaga (= rakt fram). Följ Gåshagaleden/Södra Kungsvägen tills du kommer till den andra stora rondellen, där det är skyltat mot bl a Gångsätra. Sväng vänster i rondellen, in på Läroverksvägen. Gångsätrahallen syns då rakt fram på vänstra sidan av vägen.

Parkering

Det är **förbjudet** att parkera utanför markerade platser vid hallens entré! Detta område måste hållas fritt för utryckningsfordon! Parkeringsvakter kontrollerar området regelbundet och delar ut böter.

Fler P-platser finns på parkeringen nedanför Lidingö Sjukhus, ca 200 m från hallen. Infart till den parkeringen sker från Högsätravägen, till höger strax efter rondellen, innan du kommit fram till hallen. OBS att P-skiva behövs. Ytterligare parkering finns på Lerbovägen vid Max och Willys, ca 5 min promenad från hallen.

Välkomna!