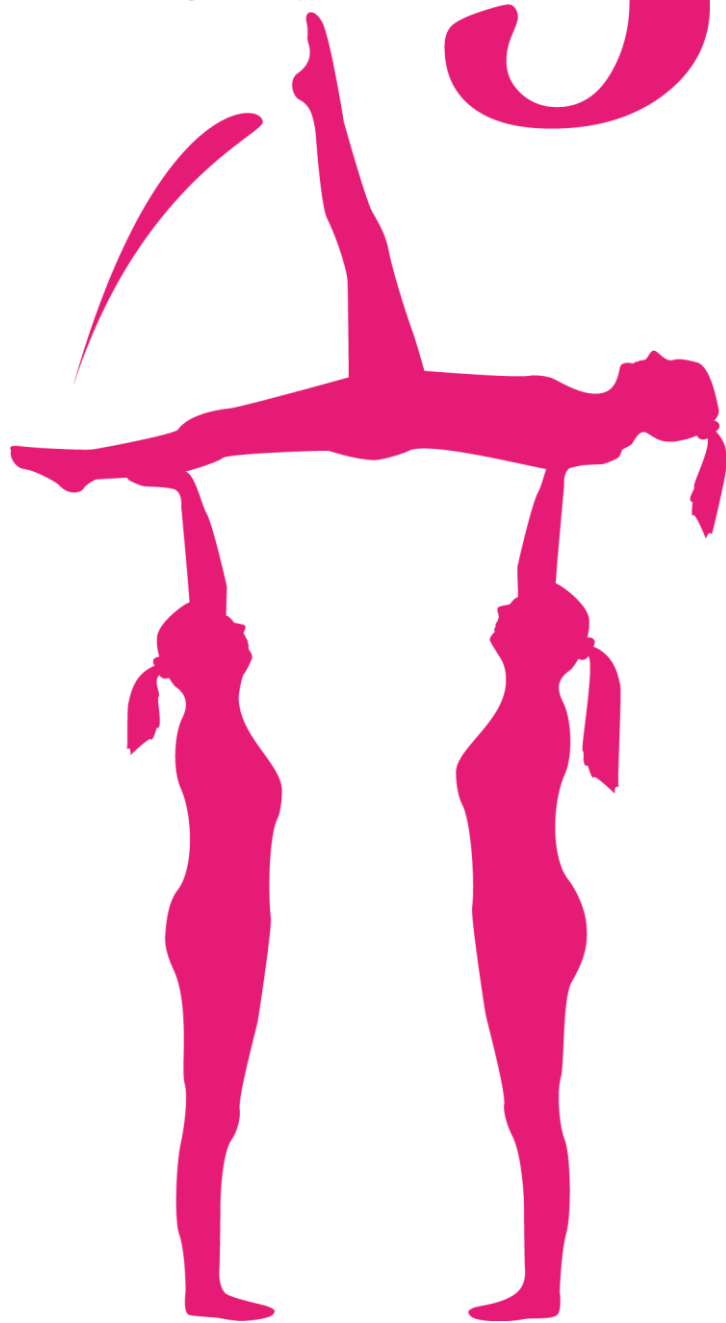


Truppgymnastik

Riks 3

2018 Järfälla



PM 1

Järfällagymnasterna och Gymnastikförbundets Trupptävlingskommitté

Hälsar er välkomna till

Rikstrea Dam 13-16år & Rikstrea Dam 13år-äldre
24/11-25/11 2018
I jakobsbergssporthall

Information

Tävlingsledare:

Emmelie Jansson

Tel 08-580 368 48

E-mail kansli@jarfallagymnasterna.se

Tävlings- och träningstider

Se bilaga 1 och gällande Arrangörsreglemente.

Anmälda lag

Se bilaga 2. En preliminär lottning har gjorts för att möjliggöra beställningar av resor utifrån när under helgen ert lag tävlar. Observera att denna lottning är preliminär och kan komma att justeras marginellt. Dock kommer inget lag att flyttas mer än en pool framåt eller bakåt.

Anmälan och beställningar

Bekräftelse på anmälan och beställningar ska vara oss tillhanda senast den 31a Oktober. Insändes per mail. 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 Beställningar).

Redskapsinformation

Hallen kommer att vara utrustad med:

Tumblinggolv + nedslag

Trampett + Nedslag

Hoppbord

Dämpningsmattor

Det kommer även att finnas en Dorado 36 fjädrar och en Eurogym 40 fjädrar

Redskapsskiss hittar ni i bilaga 4. Observera att tävlande förening 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 kontakter 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. 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. 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:

<http://www.gymnastik.se/tavling/tavlingsinriktning/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.

Domare

Gymnastikförbundet tillsätter domare enligt gällande Bedömningsreglemente Trupp för Trupptävlingar.

PM 2

Under vecka 45 kommer PM 2 att sändas ut och innehåller startordning, träningstider, mattider etc.

Hämtning av material

Deltagarkort och deltagarplaketter etc. hämtas ut vid ankomst i Sporthallen. Om man bor i skolsal erläggs depositionsavgift på 500:- för eventuell städning av logi. Lämnas till LOGI-ansvarig vid ankomst till skolan. Helst kontant. Swish funkar i enstaka fall.

Tävlingshall

Tävlingarna kommer att ske i Jakobsbergs sporthall. Skiss på hallen bifogas (se bilaga 4). Samtliga lag skall vara ute ur sporthallen (inklusive dusch/omklädningsrum) senaste kl. 22:30.

Träningshall

Uppvärmning kommer att ske i sporthallens B och C hall som ligger i direkt anslutning till A-Hallen. B och C hallen kommer ej att vara utrustade med redskap.

Kost och logi

Kost sker i Järfälla Gymnasium och logi sker i Kvarnskolan + ev en närliggande skola till, beroende på antal övernattande lag. Ta med egen sovutrustning (luftmadrass/ liggunderlag, sovsäck och kudde). Vid skadegörelse kan föreningen bli ersättningsskyldig. Respektera de lag som skall upp tidigt och tävla i pool 1. Tänk på att i största möjliga mån hålla ljudnivån nere efter kl 22:00.

OBS! Minst en ledare som har fyllt 18 år ska bo tillsammans med gymnasterna. Det finns EJ duschar i skolorna, endast i sporthallen.

OBSERVERA att luftmadrasser bör inte vara bredare än 90 cm om samtliga gymnaster ska få plats i skolsalarna.

Anmälan om kost och logi sker på beställningsblanketten. Kostnaderna för detta kommer att faktureras. Vid för sent inkommen beställning äger arrangören rätt att neka truppen kost och logi.

Samtliga lag som övernattar kommer behöva vara ute ur skolan kl 11:00 på söndagen.

För att planeringen skall underlätta för oss, så önskar vi att ni som redan vet om att ni inte skall beställa logi (övernattnig) mejlar oss så snart ni kan.

Matsedel och mattider

Vi erbjuder följande:

Fredag	kl. 18:00-20:00	Middag
Lördag	kl. 06:30-09:00 kl. 11:00-13:30 kl. 18:00-20:00	Frukost Lunch Middag (Lag som beställt middag i <u>pool 3</u> kommer få matlåda direkt efter prisutdelningen, levererad till sporthallen)
Söndag	kl. 06:30-09.00 kl. 11:00-13:00	Frukost Lunch

Från kl. 13:00 kommer det att finnas möjlighet att hämta ut matpaket i sporthallen.

Matsedel hittar ni i bilaga 6.

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

Vandrarhem/Hotell.

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

Welcome Hotell Barkarby

<http://www.welcomehotel.se/default-sv.html>

Hoom Home & Hotel

<http://www.hoomhotel.com/boka>

Ni som bokar detta hotell och uppger Riks'3an JG får en rabatt på boendet. Priset är då 800kr/rum/natt för tre personer.

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
Logi för domare är bokad på Welcome Hotell Barkarby.

Kommunikationer

Så här kommer du till Jakobsbergs sporthall. Karta bifogas (se bilaga 5).

Från Stockholms central tar du pendeltåget mot Kungsängen eller Bålsta och kliver av i Jakobsberg. Jakobsbergs sporthall ligger på 10 minuters promenad från jakobsbergs pendeltågstation. Karta bifogas (se bilaga 5)

För er som väljer att bo i Barkarby finns pendeltåg eller bussar mellan Jakobsberg och Barkarby. Med bil tar det ca 5 minuter.

För information när pendeltåg och bussar går titta på www.sl.se eller ring till SL-info på tel. 08-6001000. Bra kartor och vägbeskrivningar kan du också hitta på www.eniro.se

T-shirts, tröjor och deltagarplaketter

Kläder och plaketter finns till försäljning och kan beställas på Beställningsblanketten (se bilaga 3). Bilder på kläder hittar ni i bilaga 7.

Besök gärna vår hemsida, www.jarfallagymnasterna.se

Anmälningsavgift

Gymnastikförbundet fakturerar anmälningsavgiften när tävlingen gått av stapeln.

Administrativ avgift

Arrangören äger rätt att ta ut en administrativ avgift på 700 kr/trupp. Beställningsblankett, bilaga 3.

Kom ihåg:

Ifyllda handlingar ska vara Järfällagymnasterna tillhanda senast den 31a Oktober. 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 er och uppleva spännande tävlingar.

VARMT VÄLKOMNA!

Bilagor:

- | | |
|---|---------------------|
| 1. Tävlings- och träningsschema | 5. Karta |
| 2. Anmälda lag | 6. Matsedel |
| 3. Bekräftelse på anmälan/Beställningslista | 7. Bilder på kläder |

4. Skiss över tävlingshallen

stadium®



PENSUM

CATEA

VERA
Sport

svedea

UNISPORT™



 folkspel

Scandic

Partners till

Gymnastikförbundet 