



HUDDINGE
GYMNASTIKFÖRENING

Välkommen till Huddinge Adventstruppcup 2024 PM 2

23–24 november 2024 i Storängshallen!

Huddinge Adventstruppcup är indelad i klasserna
Sjuan, Sexan, Femman och Fyran



Nu är det snart dags för en ny upplaga av Huddinge Adventstruppcup. Sammanlagt har vi fler än 55 lag som anmält sig. Vi är glada att få ta emot er i **Storängshallen lördagen och söndagen den 23–24 november**.

I detta PM hittar ni den information ni behöver inför tävlingen.

Dokument med alla hålltider finns på [Huddinge GFs hemsida](#)

Eventuella strykningar eller andra ändringar meddelas under ledarmötet på tävlingsdagen.

Inga ytterligare utskick görs.

Om ni har frågor är ni välkomna att mejla till tavling@huddingegf.se

Tävlingsansvarig: Mikaela Abrahamsson.

Tävlingshall

Storängshallen, Förrådsvägen 1 i Huddinge. Se vägbeskrivning i slutet av detta PM 2.

Storängshallen öppnar för gymnaster och publik kl **07:00** på lördag och **07:30** på söndag.

Tävlingsdagar

Lördagen den 23 november	Söndagen den 24 november
Sjuan Pool 1	Femman
Sjuan Pool 2	Fyran
Sexan Pool 1	
Sexan Pool 2	

Ackreditering

Ackreditering innebär att truppen blir registrerad för deltagande i tävlingen. Ackreditering i sekretariatet ska ske av ansvarig ledare senast 1,5 timme innan tävlingsstart.

Vid ackrediteringen ska ansvarig ledare lämna in:

- Deltagarlista

Listan ska skrivas ut och signeras av ansvarig tränare för att lämnas in vid ackrediteringen.

- Bedömningsunderlag

Ifyllda bedömningsunderlag **6 ex** per gren som ni deltar i. Ingen kopiator finns i hallen.

Deltagarlistan och bedömningsunderlagen kan ni ladda ner från gymnastikförbundets hemsida

<https://www.gymnastik.se/Verksamheter/Truppgymnastik/Regler/deltagarlistorbedomningsunderlag/>

Tävlingslicens

Alla gymnaster ska ha giltig tävlingsförsäkring.

Ansvarig ledare skriver sin signatur på ackrediteringsblanketten som finns hos arrangörens ackrediteringsansvarig när deltagarlista och bedömningsunderlag har lämnats in.

Tävlingsbestämmelser:

<https://www.gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler/regionala-tavlingsregler-3-5>

<https://www.gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler/regionala-tavlingsregler-6-9>

Tävlingens genomförande

De två lag som står på tur att tävla ska ställa upp vid markeringen intill tävlingsgolvet. När laget ropas upp springer ni ut till redskapet och väntar på grön flagg från domarna.

Om ni märker att det är något fel med redskapen (till exempel fel trampett) ska ni signalera det innan ni startar.

Prisutdelningen sker i direkt anslutning till avslutad klass/pool då guld-, silver- och bronsmedaljer delas ut. I varje pool utses totalsegrare, som får en pokal.

Efter tävlingen finns det möjlighet att få feedback-lappar från domarna.

Med tanke på allergier och att det skräpar ner får **inga blommor** delas ut på tävlingsgolvet.

Vi har tävlande gymnaster som har kraftig nötallergi, dvs lämna alla nötter hemma under hela helgen.

Musik

Ska skickas in omgående, **senast 14 november**. Musiken ska skickas som MP3/MP4-filer till musik@huddingegf.se

Märk filerna med startnummer, gren, klass, förening och lagnamn enligt följande:

<startnummer>_<klass>_<gren>_<förening>_<lagnamn>

Startnummer hittar du startschemat.

Varje fil ska vara i mp3/mp4-format och får max vara 3 min 30 sek lång.

Uppvärmning

Det finns ingen separat hall för uppvärmning.

Defilering

Alla lag och alla gymnaster är med på defileringen. Ta gärna med en egen fana eller skylt. Vi har inget krav på defileringsöverall. De två lag som ska tävla först stannar kvar vid tävlingsgolvet efter defileringen.

Förträning och val av redskap

Vi har ett tigt förträningsschema, så håll koll på tiderna! Utrop görs vid varje skifte. Tidsschemat finns på [Huddinge GFs hemsida](#)

Välj de redskap ni ska ha i hopp och prata med redskapsfunktionärerna innan förträningen startar. Se till att ta med och lämna in blanketten för redskapsönskemål. Blanketten finns som bilaga på [Huddinge GFs hemsida](#). Det kommer att finnas olika trampetter uppmärkta med nummer. Var uppmärksam på att skriva rätt nummer på blanketten. Höjd på bordet anges i antal cm, se vidare information på redskapsvalet.

Det är ledaren som är ytterst ansvarig för att redskapen står rätt inför varje tävlingsframträdande. Meddela redskapsansvarig om ni har egen trampett med er, den ska då få användas av alla lag i samma pool och ska vara kvar i hallen under hela poolen.

Hallen kommer att vara utrustad med följande:

- Eurogym tumblinggolv
- MD-trampetter (36 fjädrar)
- Doradotrampett (36 och 32 fjädrar)
- Pegasus hoppbord
- Redskap enligt krav för nivå 7
- Det finns inget airfloor

Strykningar

Strykningar görs i så god tid som möjligt till tavling@huddingegf.se

Resultat

Ledare kan hämta resultaten i sekretariatet efter tävlingen.

Medaljer

Prisutdelningen sker i direkt anslutning till avslutad pool då guld-, silver- och bronsmedaljer delas ut, samt en pokal till totalsegraren i varje klass.

Ledar- och domarsamling

Ledarsamlingen sker inne i tävlingshallen, bakom sekretariatet. Tiderna finns i schemat för varje klass/tävlingspool.

Domarsamling sker i domarrummet.

Entré för gymnaster

Endast gymnaster ska gå in till hallen via gymnastingången, följ skyltarna. Samla ihop alla gymnaster innan ni går in i hallen. Det är trångt i huvudentrén så där släpper vi endast in publiken.

Entrén för gymnaster och publik öppnar **lördag 07:00** och **söndag 07:30**.

Vid ingången finns information om vilket omklädningsrum ni ska använda. De flesta lag får dela omklädningsrum. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen, Huddinge GF ansvarar inte för värdesaker som lämnas i omklädningsrummen.

Eftersom det är många tävlande trupper under helgen ser vi gärna att ni lämnar omklädningsrummen så snart ni har tävlat färdigt, så att trupper för nästkommande pool kan komma in. Tack för hjälpen!

Alla blir glada när ni lämnar omklädningsrummen som ni själva vill ha dem när ni kommer.

Använd de papperskorgar som finns.

Ta en extra titt när ni lämnar tävlingen så att ni får med er alla saker. Om ni ska använda hårspray - gör det utomhus, tack!

Sjukvård

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

Publik

Vi hälsar all publik välkomna och hoppas att det blir en bra samling som kan heja fram lagen. I Storängshallen finns läktare för publiken längs med ena väggen, och extra stolsrader om så behövs. Det finns gott om plats för hejarklackar!

All publik ska gå in genom publikentrén, där betalas inträde via Swish.

Vuxen kostar 100 kr, barn mellan 5–15 kostar 50 kr.

Barn under 5 år kommer in gratis.

På [Huddinge GFs hemsida](#) finns ett dokument "Publikinfo/Hitta till hallen" som ni kan maila ut till alla supportrar.

Storängshallen öppnar för publik **lördag 07:00** och **söndag 07:30**.

Tävlingstider finns i tävlingsschemat på [Huddinge GFs hemsida](#) under menyvalet "Tävlingar arrangerade av HGF"

HGF Café

Blir man sugen på en kopp kaffe eller något annat gott tar man en sväng upp till HGF Café. Där hittar man t ex kaffe, korv, toast, godis och kaffebröd.

Vi önskar dig lycka till med träning och förberedelser inför tävlingen.

Hur hittar man till tävlingen?

Med bil

Storängshallen ligger på Förrådsvägen 1 vid Huddinge centrum, infart från Storängsleden (väg 259). Se kartor sist i detta PM. Det finns en större parkering direkt utanför hallen. Betalning sker via EasyPark.

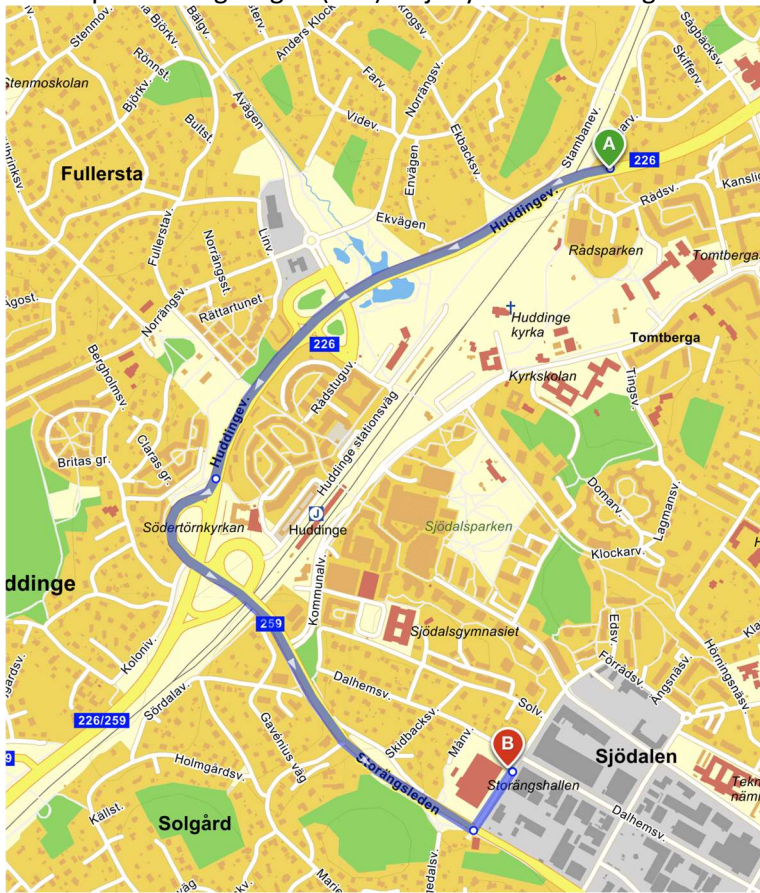
Om det blir fullt på parkeringen vid hallen finns det två parkeringsgarage i Huddinge C på 7–10 minuters promenadavstånd från hallen.

Med pendeltåg

Närmaste pendeltågstation är Huddinge C, ca 10 minuters promenad från hallen. Närmaste busshållplatser är Förrådsvägen och Helgedalsvägen, båda precis utanför hallen.

Varmt välkomna till
Huddinge Adventstruppcup 2024

Norriifrån på Huddingevägen (226) Följ skylt mot Huddinge centrum, Haninge, Gladö.



Söderifrån på Glömstavägen. Följ skylt mot Huddinge centrum, Haninge, Gladö

