



Inbjudan/PM 1

Välkomna till Vårcupen i Vänersborg 29-30 mars 2025

Vårcupen är en grentävling där man har möjlighet att tävla i tumbling och trampett enligt Svenska Gymnastikförbundets regler för nivå 3–8, i år med ett undantag för antal gymnaster i nivå 3 och 4 (se tävlingsbestämmelser), samt i Fristående á la Oscar enligt våra egna specialregler. Vilka nivåer som tävlar vilken dag kommer att meddelas efter sista anmälningsdatum. Nivå 7-8 kan man tävla från det året man fyller 7 år och nivå 6-3 från det året man fyller 10 år.

Som ledare ansvarar man för att lagets samtliga gymnaster är försäkrade med tävlingslicens samt att tränarna har rätt behörighet för att passa.

På vår hemsida <https://vanersborgsgf.sportadmin.se/start/?ID=62040> kommer ni att hitta all information om tävlingen såsom tävlingsbestämmelser, PM, förträningstider, startordning mm.

Fristående á la Oscar

Laget måste bestå av minst 6 gymnaster och programmet skall vara 1-3 minuter långt. Friståndet får inte vara ett traditionellt truppfristående utan skall vara ett shownummer. Publikfrieri belönas mycket från våra domare. Observera att endast golvet, musik och klädsel får användas som redskap. **Let the show begin!**

Klädsel för tumbling och trampett

Tränare/ledare skall vara iklädda träningskläder. Smycken ger överdomaravdrag. Gymnaster/hela truppen skall ha enhetlig klädsel, dock inget krav på dräkt.

Anmälan skall göras **senast 28 februari** via länken:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScSbt8xUVxUMo4blwi0UPLILNgFzEdXkLu6YXUVJrphoapQ9w/viewform>

OBS! Vi har ett begränsat antal starter, **det är först till kvarn som gäller!**

Information och frågor hänvisas till Linda Rapisardi, linda.vgf@hotmail.com.

Avgift

300 kr per lag/gren + 85 kr/gymnast. Avgiften faktureras efter anmälan kommit in. Vid efteranmälan tillkommer en avgift på 500:-/lag/gren.

Tävlingsregler

Tävlingsbestämmelserna för Vårcupen läses tillsammans med Svenska Gymnastikförbundets regionala tävlingsregler för nivå 6-9 och 3-5 samt Svenska gymnastikförbundets bedömningsreglemente.

Vi följer reglerna för tumbling och trampett på nivåerna 5-8, men har gjort ett undantag för antal gymnaster på nivå 3 och 4 (*det är tillåtet att köra minst 4 gymnaster/varv*).

Tävlingsregler för nivå 3 - 8 finns att hämta på Svenska Gymnastikförbundet.

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

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

Domare

Vid anmälan skall domare anges. Domare tillsätts och bekostas av deltagande förening.

Antal deltagande lag från förening:

1-3 = 1 domare

4-5 = 2 domare

6 och fler = 3 domare

Det är det totala antalet lag från varje förening som räknas ihop och avgör antal domare. För de föreningar som saknar en eller flera domare tas det ut en straffavgift på 2000 kr/domare.

Domarfrågor hänvisas till Maria Hagström-Kjell, mariahk.vgf@gmail.com eller 0701723289.

Resultat och prisutdelning

Prisutdelning sker direkt efter varje pool.

Klass 7-8: Ingen rangordning av lagen görs på tävlingen. Medalj ges till samtliga gymnaster.

Klass 3-6: En 1:a, 2:a och 3:a utses i varje gren, resterande lag blir 4:or.

Fristående á la Oscar, här utses en 1:a, 2:a och 3:a i den grupp man tillhör (grupp beror på ålder och dag) alla andra lag blir 4:or.

Tävlingshall

Idrottshusets A-hall i Sportcentrum i Vänersborg.

Förträning

Alla lag får förträna på tumbling och trampett, tider för detta skickas ut med PM 2.

Ingen förträning på fristående á la Oscar.

Musik

Ingen musik till tumbling och trampett behöver skickas in i förväg. Vi ordnar en spellista med fartfylld musik. Musik till á la Oscar mailas med information om förening, klass och lagnamn in till linda.vgf@hotmail.com, antingen som mp3-fil eller med information exakt låttitel och artist för att kunna spela låten från Spotify.

Musiken skall vara inskickad **senast måndag 10 mars.**

Startordning

Startordning kommer att skickas ut med PM 2.

Cafeteria

Korv med bröd, smörgåsar, kaffe, dricka och godis m.m. kommer att finnas till försäljning. Vi tar endast emot Swishbetalning.

Tänk på gymnastikens Gyllene Regel – gymnasten ska vara redo för den övning hen utför.

Varmt Välkomna önskar



VÄNERSBORGS

Gymnastikförening