

# PM 2 - HGTC

Hammarbygymnasternas Trupp Cup

Nivå 8, 7, 6, 5, 4 och CoP 2

---

LÖRDAG & SÖNDAG

23-24 MARS 2024

Enskedehallen, Stockholm

---

VÄLKOMNA!



**HGTC**

HAMMARBYGYMNASTERNAS  
TRUPPCUP

# Välkommen till HGTC, Hammarbygymnasternas Trupp Cup 2024!

Snart är det dags för Hammarbygymnasternas Trupp Cup i Enskedehallen, dit vi i år gladeligen kan välkomna 72 lag och drygt 1400 gymnaster. Vi ber alla lag att komma väl förberedda samt att informera gymnasternas föräldrar om tillämpliga delar av informationen i detta PM.

## Allmän praktisk information

### Plats

Enskedehallen, Simlångsvägen 50, 120 39 Årsta.

<https://maps.app.goo.gl/dQhPxFuCW5V8b5DS7>

Det är begränsat antal parkeringsplatser (avgiftsbelagda) utanför hallen och vi uppmantrar de som har möjlighet att ta sig till tävlingen med kollektivtrafik. Närmaste tunnelbana är Gullmarsplan.

Hallen öppnar för deltagare och publik 07:30 på både lördagen och söndagen. Insläpp till hallen sker endast för gymnaster och ledare via deltagarentrén som är riktad mot Gullmarsplan och för publik endast via huvudentrén, riktad mot tunnelbanan och tvärbanan.

**Av utrymningsskäl får föräldrarna inte gå in till deltagarområdet vid omklädningsrummen eller ut på tävlingsgolvet.** Av erfarenhet vet vi att det vid tidpunkten för byte mellan klasserna lätt blir trångt i gångarna, därför ber vi att föräldrar möter upp utanför hallen när egna tävlingen är slut.

Deltagare som inte tävlar håller till i lilla hallen, en trappa upp eller på stälktaren och lämnar sittläktaren till betalande publik.

### Entrépris publik

Vuxen per dag: 100 kr

Barn upp till 10 år per dag: 50 kr, Barn som sitter i knät: gratis

### Försäljning

Café med fika, korv, toast, dryck, bakverk, frukt mm kommer att finnas vid huvudentrén. Vi tar enbart Swish, både i entrén och café!

### HGTC-kläder

Speciellt för i år har vi tagit fram snygga linnen och t-shirtar tillsammans med vår partner Enenda. Nu kan ni deltagare köpa snygga plagg till HGTC 2024 och många träningar därefter! Välkomna att shoppa! <https://www.enenda.se/se/klubbshop/264>



## Omklädningsrum

Omklädningsrum är fördelade och uppmärkta med lagnamn. Med anledning av att hallen inte har så många omklädningsrum är det dessvärre ofta mycket trångt i dessa. Tävlingslag har inte tillgång till omklädningsrummet förrän poolen innan är slut.

**OBS! Spraya inte hårspray inomhus!** Det är inte tillåtet, varken i omklädningsrum eller korridorer.

## Ackreditering och bedömningsunderlag

Alla trupper komma med ifyllda bedömningsunderlag i **6 exemplar per gren** som ska lämnas till infodisken vid gymnastentrén senast 1,5 timme innan tävlingsstart för respektive klass (observera att det inte finns några kopieringsmöjligheter i hallen!).

Samtidigt ska deltagarlista lämnas in och tävlingsintyg från Tydliga (tidigare Pensum) ska visas upp vid inlämning.

**Tips!** Här kan ni skapa bedömningsunderlag digitalt (Fungerar för nivå 9-3).

[underlag.trupp.nu](http://underlag.trupp.nu)

Här hittar ni deltagarlistor som går att fylla i digitalt:

[gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler/deltagarlistor-och-bedomningsunderlag](http://gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler/deltagarlistor-och-bedomningsunderlag)

## Avvikelser

**Nivå 6-8:** tillåter upp till 25 gymnaster per lag och varv.

**Nivå 8:** tillåter stegring handstående fall -> handvolt från höjd i samma varv.

**Nivå 7:** tillåter handvolt på station och handvolt ut från tumbling i samma varv.

**Nivå 4 och 5:** tillåter upp till 25 gymnaster per lag, dock max 18 per varv.

**CoP2:** Inget fristående. Endast tumbling och trampett. Ingen totalseger. Tävlingen tillåter 18 gymnaster per lag och varv.

**CoP2, nivå 4 och 5:** I tumbling och trampett, alla gymnaster i laget bedöms men

- C- och D-poängen bedöms på de 6 sista gymnasterna per varv.
- E-poängen räknas endast de 6 gymnasterna med minst avdrag.
- Gymnaster som "avsiktligt" inte uppfyller kompositionkraven och står före de 6 sista kan inte räknas med i E-poängen.

Det ÄR tillåtet för max 4 gymnaster per förening att delta i flera klasser, dock får en gymnast aldrig tävla mot sig själv. Gymnaster som deltar i flera klasser ska markeras på deltagarlistan.

## Två uppställningar i fristående

För de lag som anmält två uppställningar i fristående är det ena laget döpt till "truppnamn + 2".

Om man deltar med flera friståendeuppställningar räknas ett medelvärde ut till mångkampen. Vid prisutdelningen så går hela laget (båda uppställningarna) upp vid eventuell medalj.

**På nivå 7 och 8** delar båda friståendeuppställningarna på förträningstiden (5 min).

## Tidtagning

Ingen tidtagning sker på matta eller hopp. På fristående gäller tidsbegränsningarna enligt tävlingsbestämmelserna

## Uppvärmning

All uppvärmning sker i lilla hallen en trappa upp. Ingen uppvärmning i korridorerna. Observera att ni inte har tillgång till omklädningsrummet förrän poolen innan är slut.

## Förträning

All förträning är schemalagd och kommer ske i tävlingshallen.

Ingen extra förträningstid kommer ges. Observera att det är viktigt att utsatta förträningstider hålls, och att det är ledarens ansvar att hålla koll på när det är lagets tur att förträna. Bytena av redskap under förträningen kommer även ropas ut i högtalarna. Under förträningen ansvarar ledarna själva för redskapen och att de är rätt inställda. Under förträningen kan ansatser vara kortade så att flera kan förträna samtidigt. (Ej under Cop)

**På nivå 7 och 8** delar båda friståendeuppställningarna på förträningstiden (5 min).

## Redskap

Under tävlingen hjälper redskapsfunktionärerna till med att ta fram rätt redskap enligt era ifyllda redskapsönskemål. Lapparna för redskapsönskemål finns bifogat samt finns att hämtas vid redskapsfunktionärerna vid trampettlandningen i tävlingshallen, dessa ska lämnas in i anslutning till förträningen. Tänk på att det alltid är ledarens ansvar att dubbelkolla att allt är rätt på plats vid tävlingsstart.

- Friståendet sker på golv, 14x16 meter (OBS! Inget fristående i CoP2)
- Tumblinggolv, för alla nivåer (OBS! INGET LUFTGOLV i någon klass)
  - o Ansats till tumblinggolvet
  - o Mattvåd (Nivå 7-8)
  - o Station för handstående fall (Nivå 8),
  - o Upphöjd station (Nivå 7 och 8)
- Trampett
  - o Hoppbord och minst 2 distansplankor att välja mellan
  - o Plint (Nivå 7-8)
  - o Förhöjd ansats till trampett (Nivå 7-8)
  - o Mattberg som går att höja och sänka (Nivå 7-8)

## Semi-landning

Med anledning av att HGTC ligger tidigt på terminen, går våra klasser till semihård landning (1 landningsmatta i MD-grop). Detta då vi vill verka för mindre påfrestande tävlingar. Mjuka landningsmattor (krasch) kommer att finnas om lagen vill använda det ovanpå semilandningen

## Klädsel

Tävlande gymnaster ska, liksom ledarna, ha enhetlig klädsel. Smycken är inte tillåtna för gymnaster eller ledare. Det är dock tillåtet att tejpa över nytagna hål i öronen. Ledarna ska ha matchande klädsel. Skydd i valfri färg är tillåtna i samtliga klasser.

## Tävlingslicens / tränarlicens

Samtliga deltagande gymnaster ska inneha giltig tävlingslicens. Tävlingsintyg från Tydliga (tidigare Pensum) ska visas upp vid inlämning av deltagarförteckning och bedömningsunderlag.

Utförligare information om licenser och försäkringar finns på Gymnastikförbundets webbplats [gymnastik.se/forening/forsakringar](http://gymnastik.se/forening/forsakringar).

Tränarens licensbehörighet ska fyllas i på deltagarlistan och ska på begäran kunna styrkas. Mer information om utbildning på Gymnastikförbundets webbplats [gymnastik.se/utbildning/utbildningskrav-behorigheter-och-validering/utbildningskrav](http://gymnastik.se/utbildning/utbildningskrav-behorigheter-och-validering/utbildningskrav).

## Prisutdelning

Prisutdelning sker efter respektive klass. När klassen är klar samlas alla gymnaster, gruppvis, ute på golvet. Vi följer Gymnastikförbundets rekommendationer kring resultat och prisutdelning.

([gymnastik.se/download/18.4228fd7b18a262d1076bbd94/1693404583354/Rekommendationer%20resultat%20och%20ceremonier.pdf](http://gymnastik.se/download/18.4228fd7b18a262d1076bbd94/1693404583354/Rekommendationer%20resultat%20och%20ceremonier.pdf))

**Nivå 8 – yngre:** Ledarna delges en poäng i varje redskap. Ingen resultatredovisning i hall, på prisutdelning eller på hemsida.

**Nivå 8 – äldre och 7 - äldre:** 1, 2 och 3 utses i alla grenar, resterande lag blir 4:or. Ledare får skriftlig bedömning och resultat vid prisutdelningen. När prisutdelningen är klar i alla tre grenar delas medalj ut till de som inte fått någon medalj. Om man deltar med flera fristående lag så går hela laget upp vid prisutdelningen.

**Nivå 6:** 1, 2 och 3 utses i alla grenar. Ledarna får ett skriftligt resultat vid prisutdelningen. Om man deltar med flera fristående lag så går hela laget upp vid prisutdelningen.

**Nivå 4 och 5:** 1, 2 och 3 utses i alla grenar. Ledarna får ett skriftligt resultat vid prisutdelningen. På nivå 3–5 utses även en totalsegrare för klassen bland de som deltagit i alla tre grenarna. Om man deltar med flera fristående lag görs ett medelvärde av de anmälda friständelagen.

**CoP2:** 1, 2 och 3 utses i tumbling och trampett. Ingen totalseger. Ledarna får ett skriftligt resultat vid prisutdelningen.

## Musik

Vi använder Google Drive för att samla in tävlingsmusiken. Sista datum för inlämning av musik: 15 mars

### **Innan ni börjar ladda upp musiken, notera detta:**

- Du måste vara inloggad i Google Drive för att kunna ladda upp musiken
- Varje förening/lag ansvarar själva att musiken läggs in på rätt ställe i musikkatalogen.
- Viktigt att varje redskapsmapp bara innehåller max 1 st. musikfil. Musikfilen måste också ha ett unikt namn. Använder er förening samma musik för flera lag ska den döpas om enligt mallen (se punkt 5b). Tips! Det går bra att ändra namnet i Google drive efter uppladdningen är avslutad.
- När musiken är uppladdad, provspela genom att klicka på filen. Om det inte fungerar att spela filen finns det risk för att det inte kommer att fungera på tävlingen heller. Kontakta då, i god tid innan tävlingen, musikansvarig för HGTC på [hgtcmusik@gmail.com](mailto:hgtcmusik@gmail.com) för hjälp.

### **Så här går det till att ladda upp tävlingsmusiken:**

1. Öppna följande länk i Google Drive och logga in:  
<https://drive.google.com/drive/folders/1UevdyCFNW93Zv5vdZ08prEhxwpEpwKRS>
2. Välj tävlingsdag
3. Välj klass
4. Välj lag
5. Välj redskap
  - a. Välj funktionen "Nytt" och sedan "Ladda upp filer" (OBS! Du måste vara inloggad i Google Drive)
  - b. Ladda upp önskad musikfil i mp3-format. Musikfilen ska vara namngiven på följande sätt: tävlingssklass-lagnamn-redskap.mp3 (ex. hgfemman-hammarbygymnasternaTM27-hopp.mp3)
  - c. Provspela musiken genom att klicka på den uppladdade filen.
6. Repetera steg 1–5 för att ladda upp resten av tävlingsmusiken på rätt ställe.

## Domarsamling

Domare samlas i redskapsrummet till höger i tävlingshallen på angiven tid. Varje domare uppmanas studera tävlingsbestämmelserna samt bedömningsinformationen för respektive gren innan tävlingen som finns i PM1.

Överdomaren ska stanna kvar ca 15 minuter efter genomförd klass för eventuella frågor från ledare. Domarersättningen utbetalas efter tävlingen till det konto som uppgetts vid domaranmälan.

## Fotograf

Vi kommer att ha en fotograf på plats under delar av tävlingsdagen som kommer att fotografera HGTC. Bilderna kommer att publiceras på vårt instagram-konto. Har ni gymnaster, ledare eller lag som inte vill vara med på bild, hör av er till tävlingskommittén [hgtc@hammarbygymnasterna.se](mailto:hgtc@hammarbygymnasterna.se).

## Upplysningar

Upplysningar och frågor adresseras till vår tävlingskommitté:

E-post: [hgtc@hammarbygymnasterna.se](mailto:hgtc@hammarbygymnasterna.se)

Musikfrågor: [hgtcmusik@gmail.com](mailto:hgtcmusik@gmail.com)

Webbplats: [hammarbygymnasterna.se/sida/?ID=325198](http://hammarbygymnasterna.se/sida/?ID=325198)

Instagram: [instagram.com/hammarbygymnasterna\\_hgtc/](https://www.instagram.com/hammarbygymnasterna_hgtc/)

## Bilagor

Bilaga 1 – Stomschema

Bilaga 2 – Schema för alla pooler, inklusive  
förträningstider samt startordning

Bilaga 3 – Redskapsönskemål