

# INBJUDAN



23/10 2021

**GK Motus-Salto  
och  
Gymnastikförbundet  
hälsar er välkomna till**

**Rikscupen & Juniorcupen  
23/10 2021  
Malmö**

**Information**

Information kan fås genom:

Tävlingsledare  
Namn: Annzinita Malmborg  
Telefonnummer: 0708402333  
E-mail:  
annzinita.malmborg@motussalto.com

Anna Larsson  
Telefonnummer: 040-89 555  
E-mail: info@motussalto.com  
Web: motussalto.com

**Tävlingshall**

Sofielunds Idrottshus

**Adress till tävlingshallen**

Lantmannagatan 22, 214 44 Malmö

**Tävlingsklasser**

Rikscupen steg 7-10 och Juniorcupen (se gymnastikförbundets tävlingsbestämmelser)

**Tävlingsform**

Rikscupen- Mångkamp, Grensegrare, Lagtävling över alla steg 5-5-3

Juniorcupen- Mångkamp, Grensegrare, Lagtävling 5-5-3

**Preliminära tider**

Rikscupen

Domarmöte kl. 9.00

Uppvärmning kl. 8.30

Förträning kl 9.00

Defilering kl. 10.10

Starttid för tävlingen/tävlingarna kl. 10.15

Sluttid för tävlingen kl. 12.30

Prisutdelning ca kl. 12.45

Juniorcupen

Domarmöte kl 14.00

Uppvärmning kl 14.00

Förträning kl 14.30

Defilering kl 15.40

Starttid för tävlingen kl 15.45

Prisutdelning ca kl 18.00

Observera att detta är preliminära tider som kan komma att ändras beroende på hur många anmälningar som kommer in.

**Anmälan**

Anmälan görs på [www.indta.se](http://www.indta.se)

Sista anmälningsdag är den 23/9.

### **Anmälningsavgift**

Anmälningsavgiften vid samtliga nationella tävlingar är 550 kr per gymnast och faktureras av Gymnastikförbundet efter genomförd tävling.

### **Administrativ avgift**

Arrangör äger rätt att ta ut 50 kr/individuell gymnast och faktureras i samband med anmälningsavgiften.

### **Domare**

Deltagande förening ska anmäla en (1) domare per påbörjat 4-tal gymnaster till Rikscupen.

Gymnastikförbundet tar ut D1-domare i varje redskap till Rikscupen.

Gymnastikförbundet tar ut alla domare till Juniorcupen.

### **Tävlingsregler**

Samtliga tävlingsregler finns att hämta på [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se) under rubriken tävling – tävlingsinriktning – kvinnlig artistisk gymnastik – regler. Eventuella frågor kan skickas till [kvaq@gymnastik.se](mailto:kvaq@gymnastik.se)

### **Tävlingslicens**

Föreningarna ansvara för att gymnasterna har giltig tävlingslicens

### **Utbildningskrav**

Vid tävling ska Gymnastikförbundets utbildningskrav följas. Det innebär att du som ledare är ansvarig att följa kraven.

### **Musik**

Skickar till [info@motussalto.com](mailto:info@motussalto.com) Formatet ska vara i mp3 med förnamn efternamn, tävlingsklass och steg.

### **Streaming**

Tävlingen kommer ev. att streamas mot kostnad

### **Redskap (information om tävlingsredskapen)**

Hopphäst- Jansen Fritsen

Satsbrädor- 2 st juniorbrädor, 2 st seniorbrädor, 2 st stratumbrädor

Barr- Jansen Fritsen

Bom- Spieth

Fristående golv- Jansen Fritsen

### **Dopingklassade läkemedel**

Ditt ansvar som ledare är att kontrollera vilka regler som gäller för dopingklassade läkemedel och informera dina gymnaster om detta. Senaste Antidopingprogrammet finns alltid på hemsidan: <https://www.gymnastik.se/forforeningar/medicinstod/Antidoping/>

Ett dopingklassat läkemedel är dopingklassat, oavsett vem som använder det, dock skiljer sig förfarandet åt beroende på om en gymnast är uttagen till landslaget eller ej. Landslagsgymnaster måste söka dispens för sina läkemedel i förväg, information om hur det går till finns här: <http://www.rf.se/Antidoping/Dispens/>. Gymnaster som inte ingår i landslaget omfattas av retroaktiv dispens och behöver därför inte söka dispens i förväg. Det innebär att om en gymnast skulle visa positivt resultat i en dopingkontroll och inte kan påvisa dokument med mera som behövs för att få en godkänd dispens, har begått ett dopingbrott.

För att ta reda på om ett läkemedel är dopingklassat söker du efter aktuellt läkemedel på den Röd-Gröna Listan: <http://www.antidoping.se/rodgronalistan/index.asp>

Generellt krävs att en gymnast har dokumenterad erfarenhet av att ha provat icke dopingklassade läkemedel utan goda resultat för att kunna få en godkänd dispens. Bricanyl är ett exempel på ett dopingklassat läkemedel. Här kan ni läsa mer om astma och kortisonbehandling som är bland de vanligaste

frågorna: [https://www.rf.se/Arbetsrum/SvenskAntidoping/dopinglistanlakemedelssok/Dispens/Astm\\_ochkortisonbehandling/](https://www.rf.se/Arbetsrum/SvenskAntidoping/dopinglistanlakemedelssok/Dispens/Astm_ochkortisonbehandling/)

Kosttillskott kan innehålla dopingklassade substanser som inte listas på innehållsförteckningen. Det är alltid utövarens eget ansvar att inte få i sig något dopingklassat.

Ska dispens sökas måste detta göras i god tid då handläggningstiden kan vara lång. Ta kontakt via [antidoping@gymnastik.se](mailto:antidoping@gymnastik.se) om ni behöver hjälp med dispensansökan och ytterligare information.

Som förening kan ni ta ställning mot doping och Vaccinera Klubben. Läs mer på: <https://www.rf.se/vaccinera/>

### **Mat**

Vi hoppas att vi får ha publik och då ställer vi upp med ett litet cafe. Där kommer att finnas korv, toast, kaffe, kaka mm.

Lunchlåda kommer kunna beställas. Mer info i PM

Laktosfria, glutenfria och vegetariska alternativ kommer att finnas eller erbjudas i lunchlådan.

### **Logi**

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](mailto:sport@scandichotels.com)

### **PM**

PM skickas ut via mail och läggs ut på hemsidan 3 veckor innan tävlingen.

### **GDPR**

I och med anmälan till tävling så godkänner du att personuppgifter så som kontaktuppgifter till föreningen, din mailadress och telefonnummer behandlas och lagras av Gymnastikförbundet. Vi behandlar dessa kontaktuppgifter för att kunna skicka ut tävlingsinformation till tävlingen som ni anmäler er till.

### **Ändamål med behandling av personuppgifter i samband med tävlingsanmälan**

- Tävlingsadministration
- Förbunds- och föreningsadministration
- Avgiftshantering
- Licensadministration

Lagringstiden för dina personuppgifter varierar utifrån vad uppgifterna behövs till. Utgångspunkten är att uppgifter inte ska sparas längre än vad som behövs för aktuellt ändamål.

# **Varmt Välkomna!**

## **GK Motus-Salto**



**CRAFT**



**VERA**  
**Sport**

**svedea**

**LEG**  
by  
**UNISPORT**



**folkspel**

**Scandic**

PARTNERS TILL

**Gymnastikförbundet**