



Välkommen till
JSM & SM
den 2 – 3 oktober 2021
i
Rytmask Gymnastik

PM

**GF Uppsalaflickorna
och Gymnastikförbundet
hälsar dig**

VÄLKOMMEN TILL

**SM i Rytmisk Gymnastik
den 2-3 oktober
Uppsala**

Information

Information kan fås genom:

Tävlingsledare
Malin Hed
Telefonnummer: 076-311 91 22
E-mail: hed.malin@gmail.com

Förenings kansli
Telefonnummer: 0704050078
E-mail: info@gfuppsalaflickorna.se
Web: www.gfuppsalaflickorna.se

Tävlingshall

Tävlingen kommer att ske i B-hallen Fyrishov, Idrottsagatan 2 i Uppsala.

Tävlingsklasser

Seniorer individuellt - två valfria redskap i grundomgång, 12 bästa kör mångkampsfinal med återstående två redskap. 8 bästa per gren går till grenfinal.

Seniorer lag - De högsta poängen från 6 program från kvaltävlingen: ett av vardera redskap+utöver dessa räknas ytterligare två högsta poängerna in oavsett redskap. Ett lag per förening. Minst 3 gymnaster från samma förening krävs för att bilda ett lag.

Juniorer duo/trio - valfritt redskap i två försök. 6 bästa till grenfinal som är ett försök.

Tävlings- och träningstider (preliminära, exakta kommer i PM 2 efter att anmälan är gjord)

Se bifogat preliminärt schema.

Seniorer grenfinal i ordningen; tunnband, boll, kägglor, band (startordningen är omvänd från kvalet och lägst poäng går ut först)

Till grenfinalerna på söndag så ska en reserv anges i varje redskap, reserven får köra om någon gymnast inte kommer till start på söndagen.

Förträningsschema

Förträningsschema kommer i PM 2.

Startordning

Lottning sker av Svenska Gymnastikförbundet. Startordning sker inom respektive grupp samt att grupperna är till följd av restriktionerna då föreningar i största mån ska hållas samman.

Takhöjd

Ca 9.8 m

Golv

Beige RG matta

Tävlingsprogram

Snarast möjligt, senast den 10 september ska alla meddelat via mail till info@gfuppsalaflickorna.se vilka två program som ska tävlas i under kvalet.

Musik

Musiken ska laddas upp i Sport Event Systems - Tariff. Varje förening har eller kommer att få inloggningsuppgifter och instruktioner om hur musiken laddas upp till föreningens officiella mailadress. *Samma inloggning används för alla tävlingar och alla lag från samma förening. Kontakta er egen förenings kansli för att få era inloggningsuppgifter. Om ert kansli mot förmodan inte fått inloggningsuppgifterna hör av er till rg@gymnastik.se.* Sista dag för musikuppladdning är den 10 september.

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.

Tävlingsjury

RTK-rep: Irene Wennman

Tävlingsledare: Malin Hed

Överdomare D1: Ida Rodriguez Magdalena

Domare

Domarmöte genomförs den 1 oktober kl. 18.00 på Fyrishov.

Ida Rodriguez Magdalena

Vendela Larsson

Aksana Lodhi

Elisabeth Cupr

Polina Golikova

Evelina Ahlgren

Olga Apartseva

Åsa Nyqvist

Jenny Engdahl

Irène Wennman

Tävlingslicens

Alla gymnaster ska ha giltig tävlingsförsäkring. Ansvarig tränare skall bevisa att alla gymnaster har en giltig tävlingslicens genom att på tävlingsdagen kunna styrka detta genom utdrag från Pensums register till arrangören. Pensumlistan ska endas visas upp för arrangören inte lämnas in. Gymnaster som saknar giltig tävlingslicens kommer inte att få ställa upp i tävlingen.

Utbildningskrav

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

Entré

Återkommer med information längre fram då vi vet mer om eventuella restriktioner.

Cafeteria och restaurang

Finns båda inne på Fyrishov.

Ansvarig ledare ska ta del av och följa Gymnastikförbundets alkoholpolicy i Tekniskt reglemente samt informera sina gymnaster innan tävlingshelgen vad som gäller. Ansvarig ledare ansvarar för sina gymnaster under tävlingshelgen.

Logi

För dig som önskar logi på vandrarhem eller hotell rekommenderar vi Scandic Nord

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

Sjukvård

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

Kommunikationer

Med buss

Du kan åka vit ringlinje 1 eller lila linje 10 till/från oss, men även orange linje 8 funkar om du kliver av vid Svartbäckens vårdcentral. Se det hela linjenätet med siffror och färger på [UL:s hemsida](#).

Bil och parkering

Från E4 ta avfart 188 och kör mot Uppsala, följ skyltarna. Från övriga infarter finns det tydliga skyltar. Vi har gott om parkeringsplatser!

[>> Se våra parkeringar](#)

GPS

Adress: Idrottsgatan 2

WGS84: Lat 59,872 eller 59.52.286 (grader, minuter, sekunder). Long: 17,623 eller 17,37,146 (grader, minuter, sekunder)

RT90: x:6640510 Y:1601600

Med tåg

Fyrishov ligger cirka en kilometer norr om Uppsala centralstation och Resecentrum. Enklast är att ta lokalbussen eller taxi från stationen.

Webbsändning

Tävlingen kommer att webbsändas via Sport Event Systems.

Inom gymnastiken har streaming av tävlingar och andra events blivit ett mycket uppskattat verktyg för gymnaster och supportrar för att följa och sprida sporten. Streaming görs av externa bolag och när gymnasterna tävlar i lag presenteras inga personnamn i ljud eller bild (domare undantaget). I de individuella grenarna presenteras emellertid de enskilda gymnasterna av speaker på plats.

Gymnastiken ska vara en tillgänglig idrott, så även för de med skyddad identitet. Om ni har deltagare med skyddad identitet så finns möjlighet att höra av sig till förbund, kommitté eller arrangör. Om den situationen uppstår söker vi en lösning tillsammans med vårdnadshavare, förening och streamingföretag.

Resultat

Resultaten redovisas live på <http://score.sporteventsystems.se/>. Efter tävlingen kan man se resultaten på Gymnastikförbundets hemsida.

www

Besök gärna vår hemsida, www.gfuppasaflickorna.se

Anmälningsavgift

Gymnastikförbundet fakturerar anmälningsavgiften när tävlingen har genomförts.

Administrativ avgift

Administrativ avgift betalas till GF Uppsalaflickorna bankgiro 5682-4808 senast den 25 september. Märk betalningen med föreningsnamn och SM.

50 kr/individuell gymnast, 25kr/gymnast för tävlingar i RG-trupp samt duo/trio.

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/medicinsktstod/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/Astmaochkortisonbehandling/>

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 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/>

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.

Slutligen...

önskar vi dig lycka till med träning och förberedelser inför tävlingen.
Vi ser fram emot att få träffa dig och uppleva spännande tävlingar.

VARMT VÄLKOMNA!**GF Uppsalaflickorna**



CRAFT 



svedea



Scandic

PARTNERS TILL

