

SOFIAMÄSTERSKAPET

2025



PM2

Vi ses den 17e maj, varmt välkomna!

 @sofiagymnastikforening
 #sofiagymnastikforening
#sofiagf

Sofia Gymnastikförening



Information

Datum	17 maj
Plats	Enskedehallen (T-bana Gullmarsplan) Simlångsvägen 50, 120 39 Årsta
Klasser	Uppvisningsklasser hålls under lördagen den 17e maj.

Uppvisningsklasser

Musik	Musiken får innehålla text. Text som kan tolkas kränkande eller stötande tillåts ej. Musiken ska laddas upp senast 2a maj i drivemappen: Mapp för musik (mp3-fil). Döp filen till lagnamnen som är med i programpunkten. Lag som väljer att inte skicka in musik, eller skickar in den för sent kommer att visa upp till musik vald av arrangörerna.
Manus	Manus för respektive programpunkt ska vara inskickat senast 2a maj. Länk: Manus: Sofiamästerskapet 2025

Under uppvisningen

Gymnastingång	Gymnastingången finner ni på byggnadens ena kortsida (kortsidan mot Gullmarsplan). Vänligen respektera att denna ingång endast är för gymnaster och ledare.
Omklädningsrum	Samtliga lag har ett tilldelat omklädningsrum. Omklädningsrummen finner ni rakt fram från gymnastingången. Följ skyltarna för att hitta ert omklädningsrum. Tänk på att lämna plats till andra lag i ert omklädningsrum.
Ledarsamling	Ledarsamling hålls inför varje uppvisning, se tid för respektive ledarsamling i schemat. Under ledarsamlingen får ledarna info om dagen samt får tillfälle att ställa frågor. Vi vill att 1-2

ledare/programpunkt deltar under ledarsamlingen.
Ledarsamlingen sker vid gymnastingången.

Förträning	Respektive programpunkt har en förträningstid på totalt 6 minuter. Ni ansvarar själva för att plocka fram och bort era redskap, detta ingår i er tid på golvet. Förbered det som går innan er tid på golvet, när era 6 minuter gått välkomnas ett nytt lag in.
Uppvärmning	För uppvärmning finns det tillgång till den lilla hallen. Det kommer vara skyltat upp till lilla hallen. Uppvärmning kan även ske utomhus, utanför gymnastingången.
Tidsschema	Alla tider för dagen hittar ni i separat tidsschema. Vänligen hjälp oss att hålla tidsschemat under dagen och var beredda innan ni ska in på golvet.
Defilerings	Samtliga gymnaster och ledare ställs lagvis upp på led utanför stora hallen, för att sedan gå ett varv i hallen och presenteras för publiken. Defileringsordningen sker enligt startordningen, d.v.s programpunkt 1 går först, o.s.v.
Programpunkt	Ni förväntas stå redo vid ingången när programpunkten innan er startar. Ledarna i varje programpunkt ansvarar för framplock av redskap i er programpunkt. Redskapsgubbar finns att ta hjälp av, ni står dock som ansvariga och förväntas hjälpa till.
Gymnastläktare	Under uppvisningen finns det möjlighet för deltagarna att titta på varandras programpunkter. Deltagarna får då sitta på gymnastläktaren. Vänligen respektera att gymnasterna ej får vistas på publikläktaren.
Prisutdelning	Efter avslutad sista programpunkt välkomnas lagen in på golvet för prisutdelning. Gymnasterna samlas inne på golvet sittandes i ringar med övriga inom samma programpunkt.

Klasser utan tävlan om placering:

Samtliga gymnaster får guldmedalj - funktionärer går ut till ringarna och ger gymnasternas medaljer till ledaren.

Klasser med tävlan om placering:

Guld-, silver- och bronsmedaljörerna välkomnas upp på prispallen, övriga lag tackas av med applåder i sina ringar på golvet.

Publik

Parkering	Parkeringsmöjligheterna utanför hallen är begränsande och avgiftsbelagda. Från Gullmarsplans tunnelbanestation är det cirka 5 minuters gång.
Publikingång	Publikingången finner ni på byggnadens ena långsida (långsidan mot Gullmarsplans tunnelbana).
Inträde	Inträde betalas i entrén via Swish. Vuxna: 100 kr 7-17 år: 60 kr Barn under 7 år: gratis
Café	Vid publikingången finns ett café med diverse fika. I caféet sker betalning via Swish. Intäkterna i caféet går till föreningens verksamhet.

Övrig information

Nötförbud	Det är nötförbud i hela hallen! Se till att varken ni ledare eller era gymnaster har med sig några nötter.
Värdesaker	Vi i Sofia GF ansvarar inte för några värdesaker i hallen.

Vid frågor: kontakta arrangemang@sofiagf.se