



6–7 december 2025

Tyresöhallen

PM2

Välkommen till Trollbäcken Christmas Cup i Tyresöhallen!

I år välkomnar vi 53 lag som har anmält sig till Trollbäckscupen. Tävlingen arrangeras den 6–7 december och det kommer att vara ungefär 1000 gymnaster som ska tävla under tävlingshelgen.

Lördagen den 6 december:

GKT Nian

GKT Åttan Yngre Pool 1

GKT Åttan Äldre

GKT Sexan pool 1

Söndagen den 7 december:

GKT Åttan Yngre pool 2

GKT Sexan pool 2

GKT Sjuan

PUBLIK & ENTRÉ

Vi har gott om plats på läktarna, alla som vill komma och kolla kommer få plats. Förförköp entrébiljetter för smidig entré!

Vuxna 100 kr (15+ år)

Barn 50 kr (4-14 år)

Småbarn (0-3 år gratis)

-> Förförköp biljetter via Nortic: <https://www.nortic.se/ticket/event/75081>

Det går att köpa biljetter på plats i entrén också, men vi vill helst att man förförköper biljetterna.

Plats: Tyresöhallen vid Nyboda skola på Pluggvägen 2 i Tyresö.

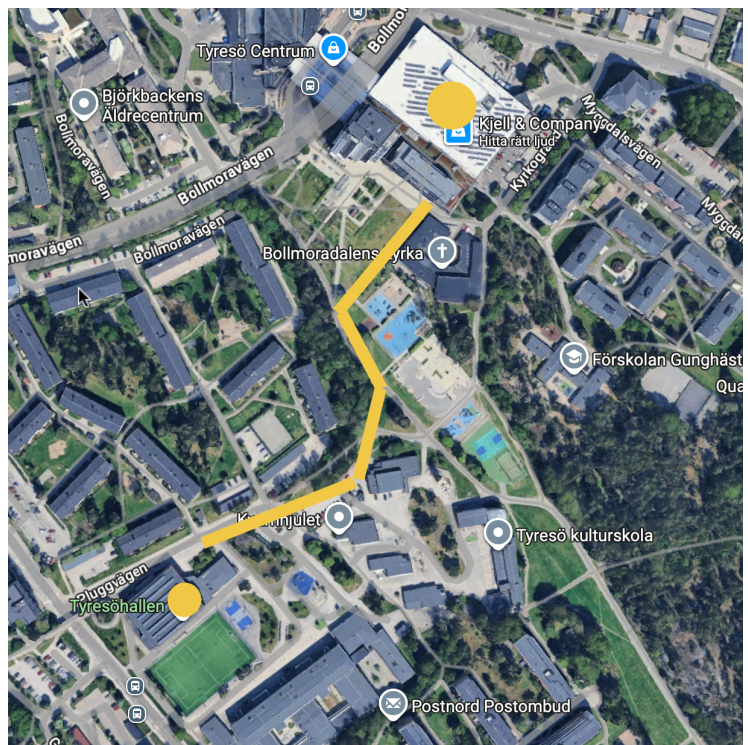
Bussar: från Gullmarsplan, närmast är att hoppa av vid Nyboda skola alt. Bollmoraberg.

PARKERING

Det finns **mycket begränsat antal parkeringsplatser** i direkt anslutning till hallen. Bäst parkeringsmöjligheter har ni vid [Tyresö centrum](#) med ca. 5 minuters gångavstånd.

CAFÉ

Vi har ett populärt café med mycket att äta och dricka. Exempelvis toast, korv med bröd, fika, smörgåsar, smoothie, läsk, kaffe och mycket mer.



ACKREDITERING & BEDÖMNINGSUNDERLAG

Detta vill vi att ni gör så snart ni kommit till hallen, i god tid INNAN ledarsamlingen:

- > Lämna in ifyllda bedömningsunderlag i 6 exemplar per gren. Dessa ska lämnas till infodisken EN TRAPPA UPP, mitt emot caféet.
- > Lämna in deltagarlista, varje lag får ha upp till 25 gymnaster.
- > Tydliga-lista (tävlingslicens) ska kunna visas upp på mobil vid ackrediteringen, vi samlar inte in dom.
- > Gå sedan ner på tävlingsgolvet och meddela redskapsfunktionärerna vad ni önskar för redskap.

Tips:

Skapa bedömningsunderlag digitalt: underlag.trupp.nu

Deltagarlistor som går att fylla i digitalt hittar ni här: <https://www.gymnastik.se/download/>

FÖRTRÄNINGSTIDER & STARTLISTOR

Hålltider, förträningstider och startlistor för helgens alla klasser [finner ni på vår hemsida](#).

MUSIK

Vi använder Google Drive för att samla in tävlingsmusiken. **Sista datum för inlämning av musik är söndag 23 november.** Varje förening/lag ansvarar själva för att musiken läggs in på rätt ställe i musikkatalogen.

Så här går det till att ladda upp tävlingsmusiken:

1. **Öppna följande länk i Google Drive** och logga in (OBS! Du måste vara inloggad i Google Drive för att kunna ladda upp musiken): <https://drive.google.com/drive/>
2. **Välj rätt tävlingsdag och klass**
 - a. Välj funktionen "Nytt" och sedan "Filuppladdning", eller dra-och-släpp filen direkt i mappen. (OBS! Du måste vara inloggad i Google Drive)
 - b. Namnge filen på följande sätt:
STARTNUMMER-KLASS-FÖRENING-LAGNAMN-REDSKAP, T.ex.:
"03-åttan2-GKT-Truppröd-matta.mp3". [Startnummer hittar du i startlistan på hemsidan.](#)
3. **Provspela musiken** genom att klicka på den uppladdade filen. Fungerar den inte när du gör det kommer det inte fungera när vi gör det på tävlingsdagen.

4. Gör detta för **alla grenarnas** musik. OBS! Även om ni använder samma musik för flera lag måste ni ladda upp EN musikfil för varje startnummer, döpt enligt mallen.

För hjälp mejla tavling@gktrollbacken.se

OMKLÄDNINGSRUM

Det kommer att finnas anvisningar vid ingången om vilket omklädningsrum ert lag har. Var beredd på att det kan bli flera lag/föreningar i samma omklädningsrum. Föräldrar lämnar och hämtar sina barn vid entrén.

Obs! Lämna inget av värde i omklädningsrummen. Gymnastikklubben Trollbäcken kan inte ta ansvar för det ni lämnar i omklädningsrummen.

FÖRTRÄNING

Det är viktigt att alla håller koll på sina förträningstider. Behöver ni ändra redskap till tävling skall detta tas upp med redskapsansvariga som måste notera ändringen. Det är tränaren för varje lag som har det yttersta ansvaret att rätt redskap finns framme och att allt är korrekt och säkert placerat innan laget börjar tävla.

I GKT Nian har man 5 minuter på redskapen, men räkna med att ca 1 min försvinner till redskapsfunktionärerna att ställa om uppbyggnaderna så som ni ska ha dem.

UPPVÄRMNING

Det är OK att i mån av plats värma upp i tävlingshallen, dock är det inte tillåtet att värma upp på redskapen. Det finns även en stor skolgård att använda sig av för uppvärmning utomhus.

EGEN TRAMPETT OCH SATSBRÄDA

Tar ni med det själva måste ni se till att de är väl märkta och finns på plats innan förträningen startar på den klass det gäller. Ni måste också vara beredda på att låna ut om så önskas av andra föreningar under pågående tävling.

TÄVLINGEN

När laget innan kör ska ni vara startklara för inspring. Inga gymnaster får vistas på läktarna förutom på anvisad plats. Musiken startar när laget och passande tränare står redo vid redskapet. När alla lagen tävlat klart samlas alla gymnaster på golvet, lagvis, inför prisutdelningen.

DEFILERING

Uppställning för defilerings sker i startordning. Ta gärna med skylt och fana. Direkt efter defilerings ska första tävlande lag vara startklara. Defileringsordningen kommer att finnas uppsatt i hallen och meddelas vid ledarsamlingen.

PRISUTDELNING

Prisutdelning sker i direkt anslutning till avslutad klass.

I GKT Nian, Åttan Yngre pool 1 och 2 får samtliga gymnaster medalj, lagen kommer att ropas upp utan inbördes ordning för att få sin medalj.

I GKT Åttan Äldre utses en 1:a, 2:a och 3:a som tilldelas medaljer. Alla lag som inte erhållit någon medalj tilldelas deltagarmedalj. En pokal tilldelas till den trupp som fått högst slutpoäng totalt av de lag som tävlat i alla tre grenar.

I GKT sjuan och sexan pool 1 och 2 utses en 1:a, 2:a och 3:a som tilldelas medaljer. En pokal tilldelas till den trupp som fått högst slutpoäng totalt av de lag som tävlat i alla tre grenar.

Resultat för sin klass och eventuella domarkommentarer kommer finnas vid sekretariatet att fota/hämta. Tyvärr tillåter vi inte utdelning av blommor på tävlingsgolvet efter det blir mycket skräp och vi inte hinner städa mellan tävlingarna.

FLER FRISTÅENDESTARTER

För de lag som anmält flera friståndestarter gäller detta:

- I totalcupen är det poängen för laget som är anmält till totalcupen som räknas med i totalen.
- I grencupen kommer det friståendet som fått högst poäng räknas och hela laget är välkomna upp att ta en medalj och inte endast det faktiska laget som utförde friståendet.

DOMARE

Domare samlas i domarrummet till vänster innanför entrédörrarna. Varje domare uppmanas studera tävlingsbestämmelserna samt bedömningsinformationen för respektive gren innan tävlingen som finns i PM1.

Domar-PM och domarschemat mailas till berörda domare samt er ansvariga ledare.

Vi vill påminna er om att straffavgiften för utebliven domare är 2000kr.

FRÅGOR

Kontakta tävlingsansvariga på tavling@gktrollbacken.se.

Varmt välkomna & Lycka till önskar Gymnastikklubben Trollbäcken!