

# **FSGM i Estetisk Truppgymnastik i Jakobstad den 3 maj 2025**

Tävlings PM



Arrangörsförening: Jakobstads Gymnastikförening rf, JKG  
Kontaktuppgifter till ansvarsperson: Sofia Grönroos,  
[sofia.m.kamila@gmail.com](mailto:sofia.m.kamila@gmail.com), tel: 0504116196

## 1. Välkomna

Varmt välkomna till förbundsmästerskapen i Estetisk Truppgymnastik i Jakobstad den 3 maj 2025! Vi har rekordantal anmälda trupper i år och vi ser fram emot en dag fylld av gymnastikglädje tillsammans med alla förbundsöreningarna. Som ansvarsperson för tävlingen fungerar Sofia Grönroos (0504116196)

Nedan följer information om tävlingsdagen och annat viktigt ni bör känna till innan tävlingarna.

## 2. Att göra innan tävlingarna:

- sänd in lunchbeställningar samt eventuella dieter **senast torsdag 17.4** till [linda.bjorklund-sundback@pedersore.fi](mailto:linda.bjorklund-sundback@pedersore.fi)
- sänd in musik till [sofia.m.kamila@gmail.com](mailto:sofia.m.kamila@gmail.com) senast 27.4 (back-up system)
- sänd in en bild på er trupp med truppens namn och åldersklass till [linneden@hotmail.com](mailto:linneden@hotmail.com) senast 27.4

## 3. Var och när

Tävlingarna arrangeras i Kristallen (Ishallen i Jakobstad) den 3 maj 2025. Tävlingarna inleds kl. 10:30 (inmarsch kl. 10:15) och beräknas avslutas kring kl. 16:30.

Adress: Paul Hallvars gata 4, 68600 Jakobstad [Paul Hallvars gata 4, 68600 Pietarsaari](#)

Lunchen och ett av uppvärmningsområdena är lokaliserat vid Språkbadsskolan

Adress: Paul Hallvars gata 8, 68600 Jakobstad

## 4. Anmälan och tävlingskansli

Samtliga lag är ju redan anmälda till själva tävlingen, men på plats önskar vi att ni anmäler er närvaro vid tävlingskansliet och meddelar om eventuella frånvarande gymnaster. Tävlingskansliet är öppet från och med 8:00.

Vid tävlingskansliet får ni också veta vilket omklädningsrum som är er förenings, utrymmena är begränsade och det kommer att bli trångt, så möjlighet till att använda läktarutrymme för trupperna finns också.

## **5. Uppvärmning**

Möjlighet till uppvärmning finns i 2 olika utrymmen. Ett av uppvärmningsutrymmena är i språkbadsskolan som är en skola ca 200 meter bort från tävlingsområdet, där kan trupperna som är 9 program ifrån sin egen tävlingsrunda värma upp.

Det andra uppvärmningsutrymme är vid Ishallen i anslutning till tävlingsområdet. Där kommer de sju följande lagen i tur att ha möjlighet att träna och värma upp samt samla sig mentalt innan de ska tävla.

På plats finns funktionärer som leder ert lag till rätt område.

Ishallen är öppen från kl. 8:00 och Språkbadsskolan från kl 8:30.

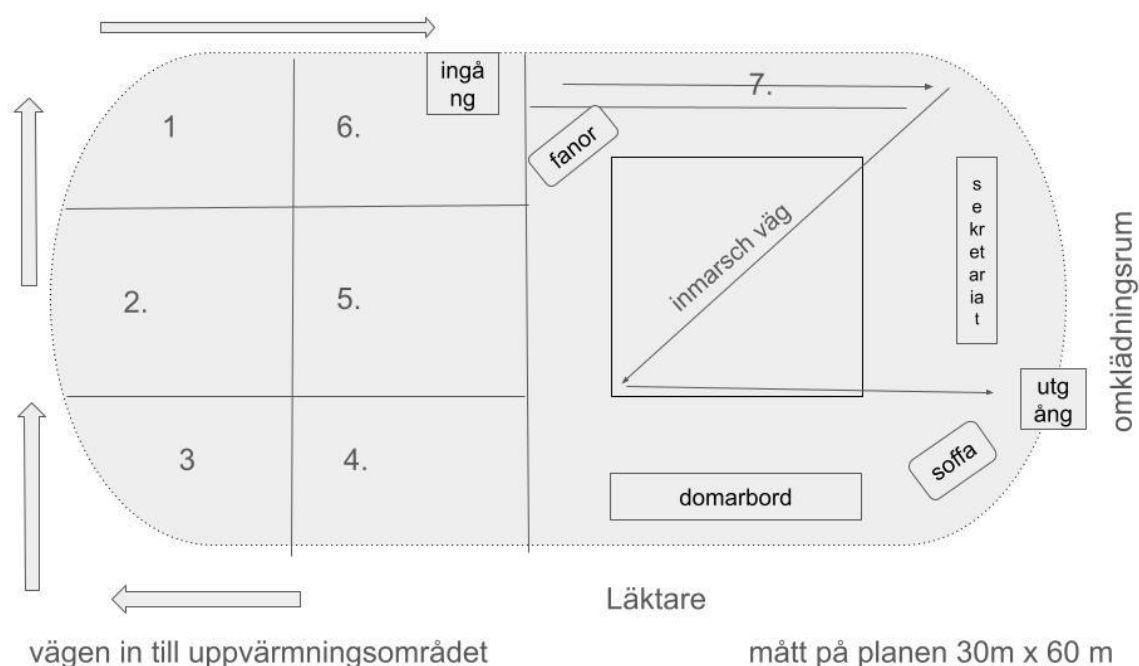
### **Uppvärmningsupplägg:**

ca 55 minuter innan beräknad tävlingstid kan man söka sig till Språkbadsskolans gymnastiksal för uppvärmning. 48 minuter innan beräknad tävlingstid får truppen inleda sin uppvärmning på uppvärmningsområdet i Språkbadsskolan, där vistas truppen i 16 minuter. Gymnastiksalen är indelad i 4 områden för 4 trupper.

Funktionärer är på plats för att guidea er till rätt område och meddela er när ni kan röra er vidare till nästa område.

Sedan har truppen 4 minuter på sig att flytta sig till ishallen för att där fortsätta sin uppvärmning i 24 minuter (6 olika områden) samt 4 minuter ytterligare för mental uppladdning innan tävlingsvarvet. Total tid 48 minuter. Se områdeskarta.

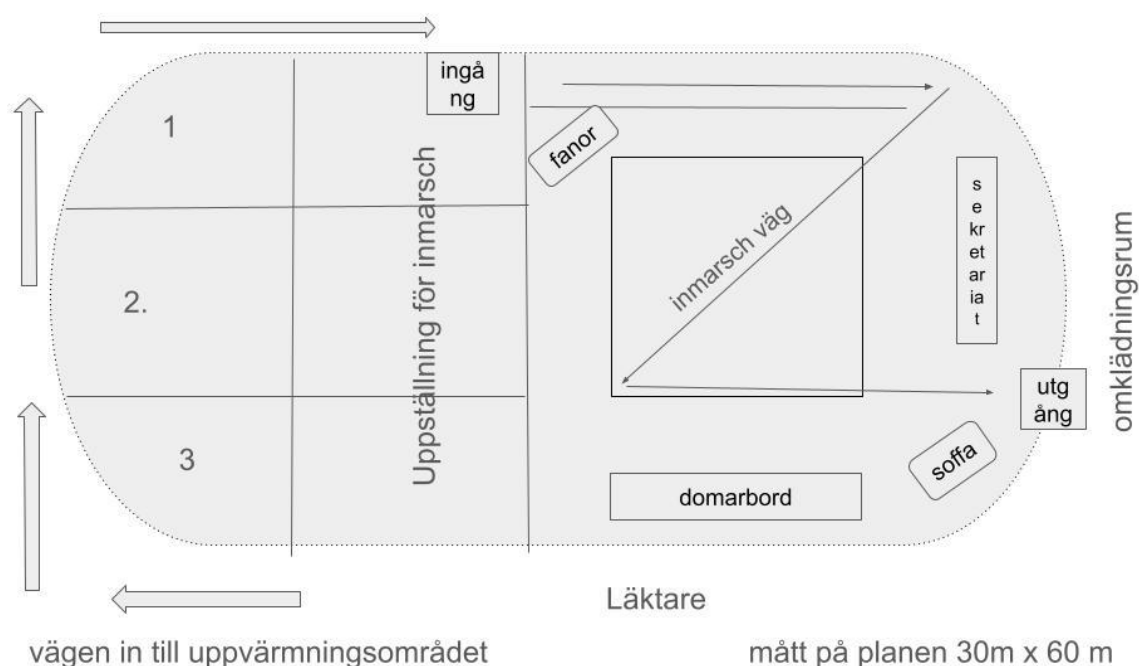
## ISHALLEN:



### 6. Inmarsch:

**Inmarschen sker kl. 10:15, uppställning för inmarsch kl. 9:45, Inmarschansvarig: Susanne Åkerholm. Efter inmarschen** presenteras domarna och därefter håller förbundets samt föreningens ordförande ett välkomsttal var.

Samling senast 9:45 vid Uppvärmningsområdets (i ishallen) halva del för uppställning av inmarsch, se karta nedan. **Ställ upp er föreningsvis med fanbäraren och en annan "äldre" gymnast först och därefter trupperna i åldersenlig ordning med de yngsta trupperna först.** Om föreningen har flera trupper i samma ålderskategori får de trupperna ställa sig i alfabetisk ordning. Fanbäraren bär fanan med sig under inmarschen och går sedan från matthörnet i främre vänstra kanten längs med mattkanten till bakre vänstra hörnet för att ställa sig vid fanställningarna, se karta ovan för var fanställningarna är placerade. Den äldre gymnasten som också står först i föreningens led, leder gymnasterna genom inmarschen och ut från tävlingsområdet enligt kartans pilar. **OBS!** viktigt att ni går vidare trots att ni lämnat tävlingsområdet så att ni inte täpper till utgången för övriga gymnaster.



## 7. Tävlingsdagen

Genrep arrangeras inte av föreningen innan tävling.

**Tävlingarna inleds ungefär 10:30** i FSGM i Estetisk Truppgymnastik.

Tävlingsordning: På Kisanet hittas information om tävlingsordningen.

Direkt efter att truppen tävlat kan gymnasterna sätta sig i soffan för att hämta sig efter eget tävlingsvarv och se följande program tävla. När det följande programmet är slut bör truppen söka sig bort från soffan och ut via omklädningsrumsporten.

## 8. Lunch och caféförsäljning

Under dagen finns möjlighet att avnjuta en lunch bestående av köttbullar, mos, sås, bröd, sallad och måltidsdryck för en kostnad på 12€/person. **Lunchen bör beställas på förhand** genom att föreningen meddelar totala antalet luncher som beställs **senast torsdag 17.4 till Linda Björklund-Sundbäck** ([linda.bjorklund-sundback@pedersore.fi](mailto:linda.bjorklund-sundback@pedersore.fi))

Lunchen serveras vid Språkbadsskolans matsal som är ungefär 200 meter från ishallen.

På tävlingsplatsen har vi caféverksamhet och säljer hotdogs, semlor, bakverk, sallader, kaffe, te, trip mm. Det är möjligt att betala kontant, med Mobilepay och också med kort. (Kortterminal vid det större caféet, Mobilepay eller kontant vid den bortre serveringen).

## **9. Domarna**

Domarna har palaver vid **restaurangrummet i Ishallen kl. 9:30**, (till vänster direkt efter ingången). Där serveras domarna kaffe/te och frukost. I pausen har domarna möjlighet att äta lunch vid Språkbadsskolan.

Domarna ska inte betala för sin lunch. **Kom ihåg att meddela eventuella dieter för domarna till [linda.bjorklund-sundback@pedersore.fi](mailto:linda.bjorklund-sundback@pedersore.fi) senast torsdag 17.4.**

Under tävlingen finns också ett bord med olika mellanmålsinnehåll och drycker åt domarna nära domarbordet, så att ni kan förse er med det ni behöver under tävlingarna.

Domarna presenteras direkt efter inmarschen i alfabetisk ordning enligt efternamn, före ordförandens välkomsthälsning.

## **10. Prisutdelning**

Prisutdelningen sker direkt efter avslutade tävlingar med början från de yngsta.

Jumppajippo trupperna får sin medalj direkt efter sitt uppvisningsvarv.

Samtliga gymnaster får en "goodiebag" som tack för deras deltagande i tävlingen, därav ska alla trupper som tävlat delta i prisutdelningen och de tre bästa lagen per kategori tilldelas också medaljer.

## **11. Tävlingsmusik**

Er tävlingsmusik är redan insänd i samband med tävlingsanmälan, men vi önskar att ni för säkerhets skull också sänder oss en ljudfil i

mp4 eller mp3 format med er lags musik på till  
[sofia.m.kamila@gmail.com](mailto:sofia.m.kamila@gmail.com) **senast söndag 27.4**

Märk mailet med föreningens namn och skriv tydligt ut lagets namn och tävlingsklass.

## **12. Inträde för publik**

Möjligt att köpa biljett för tävlingsdagen direkt man anländer till tävlingshallen.

Priser:

Vuxen; 12€/biljett

Barn 7-17 år: 6€/biljett

Barn under 7 år: Gratis

## **13. Utrymning vid larm**

Vid eventuell utrymning i samband med t.ex. brandalarm: Om brandalarmet går igång måste ishallen (eller språkbadsskolan) utrymmas. Vid eventuellt larm: gå lugnt mot närmaste nödutgång och sök er till samlingsplatsen. Samlingsplatsen är på parkeringsplatsen i anslutning till ishallen. Ställ er truppvis och rapportera till utrymningsansvariga som finns på plats om någon saknas. Invänta instruktioner om att få gå in i byggnaden igen.

Jag vill vänligen påminna alla trupper om att använda hårspray endast utanför byggnaderna.

Jag önskar er alla varmt välkomna och ser fram emot en dag fylld av gymnastikglädje och gemenskap inom och mellan föreningar.

Med vänliga hälsningar  
Sofia Grönroos, JKG