

Välkommen till RM & SM 2026!

Mästerskapet sker 23–24 maj 2026 i Helsingborg Arena

Tävlingssäsongens mest efterlängtade nationella tävling, RM & SM, närmar sig med stormsteg, och vi är så glada att ha er med. I år är vi uppe i över 2 500 deltagare och hela 121 starter – vi är därmed större än någonsin!

Läs följande utskick noggrant och ta del av all viktig information inför tävlingen.

Vi önskar er lycka till med de sista förberedelserna – vi ses i Helsingborg!

Tävlingsarenan

Tävlingen kommer att äga rum i Helsingborg Arena. Adress: Mellersta Stenbocksgatan 14, 254 34, Helsingborg.

Läs mer om Helsingborg Arena här: [Helsingborg Arena](#)

Registrering och licenser

Dörrar till arenan samt registrering/sekretariat för deltagare öppnar:

- Lördag kl. 08:00
- Söndag kl. 07:45

Alla lag registrerar sig direkt vid ankomst till hallen. Varje deltagare får då ett eget deltagarpass i sekretariatet. Deltagarpasset fungerar som ditt accesskort under helgen – ha den alltid med dig när du rör dig i arenan.

Lag som tävlar på söndag men vill komma och titta på tävlingen redan på lördag måste också registrera sig för att få tillträde den dagen.

För att undvika köer rekommenderar vi att ni kommer i god tid.

Eventuella ändringar som sker efter att ansvarig förening har signerat licenslistorna i sekretariatet anmäls till sekretariatet omedelbart.

Varje förening säkerställer att alla tävlande har tävlingslicens för innevarande år för att undvika diskvalificering.

- Diskvalificering kan även ske i efterhand om det uppdagas att licens har saknats. Varje förening ansvarar för att tränare har korrekt utbildning för varje start.

Sekretariatet är öppet under hela tävlingsdagen. I sekretariatet kan ändringar i laguppställning anmälas, och övriga frågor besvaras.

Av miljöskäl delar vi inte ut papperskopior av startordning eller tidsschema vid registreringen. Alla scheman finns på Svenska Cheerleadingförbundets hemsida, länkat i förbundets sociala medier och är uppsatta i korridorerna.

Alla borttappade föremål som hittas under tävlingsdagen kommer att lämnas in till sekretariatet. Där kan de hämtas ut mot tydliga kännetecken.

Registreringen

För SM-starter gäller:

- Samtliga anmälda aktiva, reserver och tränare ska legitimera sig med giltig identitetshandling vid registreringen. Som giltig identitetshandling räknas ID-kort (även digital), körkort eller pass.
- Rada upp laget i åldersordning.
- Sekretariatet kontrollerar att de namn som är anmälda i och med inskickad licenslista stämmer överens med de aktivas legitimation. Sekretariatet kontrollerar även att antalet aktiva på licenslistan inte över- eller understiger antalet tillåtna anmälda utövare, reserver och tränare. Skulle detta inträffa riskerar laget startförbud.

Följande klasser är SM-klasser:

Cheer Junior Elite Cheer Senior Premier Performance Cheer Pom (junior och senior) Performance Cheer Pom Double (junior)
--

För resterande starter gäller:

Licenslistan som lämnas in ska vara märkt med tränare (T), tränare med rätt utbildning (U), reserver (R) samt aktiva (A). Licenslistan ska även vara märkt med lagets namn, samt underskriven av personen som registrerar laget (om flera sidor, märk ut samt signera alla sidor).

- En ansvarig tränare från laget identifierar sig med giltig legitimation. Som giltig identitetshandling räknas ID-kort (även digital), körkort eller pass.
- Den ansvarige tränaren från föreningen ska lämna in licenslista för laget där tränare och reserver tydligt är markerade. Sekretariatet kontrollerar att antalet aktiva på licenslistan inte över- eller understiger antalet tillåtna anmälda utövare, reserver och tränare. Skulle detta inträffa riskerar laget startförbud.
- Den ansvarige tränaren signerar licenslistan och intygar därmed att laguppställningen stämmer.



SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET

OBS! Licenslistan måste tas med utskrivna av er, annars tar SCF en administrativ avgift på 500 kr/förening.

Ändringar i tävlingsschemat

Nu när första versionen av tävlingsschemat har publicerats på hemsidan har alla föreningar **72 timmar** på sig att lämna feedback och inkomma med eventuella önskemål om ändringar.

Efter denna period kommer inga ytterligare ändringar att göras i schemat. Syftet är att säkerställa att alla föreningar har god framförhållning inför RM & SM-resan, lagens planering och tävlingsdagens upplägg, samt att undvika stora justeringar i sista stund.

Kommunikation

Vi kommer att ha en infokanal på WhatsApp under tävlingen där tävlingsadministratörer delar uppdateringar om schemaändringar och annan viktig information. Domarna kommer även att använda denna kanal för att informera om eventuella varningar eller avdrag, genom att bjuda in lag med möjligtvis olagliga element för en dialog.



Vi rekommenderar att varje lag har minst en tränare med i gruppen under tävlingen. Gå med i gruppen [här](#) eller använd QR-koden.

Digitalt tränarmöte

Inför RM & SM 2026 bjuder vi in alla tävlande föreningar till ett digitalt tränarmöte för att säkerställa att alla är väl förberedda inför tävlingshelgen.

Datum: Tisdag 5 maj 2026

Tid: Kl. 16:30-17:00

Plats: Digitalt via Microsoft Teams

[Anslut till mötet här](#)

Mötes-ID: 332 816 828 625 223

Lösenord: LP6RY2Dw

Vi rekommenderar att minst en tränare av varje förening deltar mötet. Under mötet går vi igenom tävlingsflödet och praktisk information. Vi kommer inte att behandla regelrelaterade frågor vid detta tillfälle.

Testa lagets musik

I år erbjuder vi möjlighet att testa ert lags tävlingsmusik på plats i arenan innan tävlingen startar.

Tider för musiktester:

- **Lördag:** Kl. 09:00–09:30
- **Söndag:** Kl. 08:30–09:00

Passa på att komma och testa i förväg så att ni vet att det fungerar som det ska när ni ska tävla.

Musik

Varje förening ansvarar för att ha med sig musik till samtliga av sina starter samt att sätta på musiken. Personen som startar musiken ska gå in på tävlingsgolvet tillsammans med laget som är ett lag innan ert i startordningen, så att allt är klart när ert lag gör entré.

Ni utser en person som startar musiken för laget och ansvarar för att ha den tillgänglig på en mobiltelefon. Det är föreningens och tränarnas ansvar att säkerställa att musikfilen är korrekt och fungerar som den ska.

Kompatibla anslutningar är AUX samt iPhone-adapter (både äldre och nyare modeller).

Följande ska säkerställas inför uppspelning av musik:

- Mobiltelefonen ska vara i flygplansläge.
- Telefonen ska vara fulladdad.
- Volymen ska vara inställd på 100 %.
- Kontrollera även efter att telefonen har anslutits till adaptern att volymen fortfarande är inställd på 100 %.
- Wi-fi ska vara avstängt.

Invigning

Invigning kommer ske på lördag morgon klockan 10:00. Det kommer inte ske någon defilerings av lag på invigningen.

Omklädningsrum

Alla lag får tillgång till ett omklädningsrum under tävlingsflödet. I dessa omklädningsrum befinner ni er i 12 minuter. Inga saker eller packning kan lämnas i omklädningsrummet, utan kommer lämnas i närliggande områden vid förträning och tävling. Dessa finns utmärkta i hallen samt hänvisning kan ges från våra funktionärer.

Det finns en obemannad garderob vid entrén där föreningarna kan lämna sina väskor och ytterkläder. Varje förening ansvarar själva för samtliga kläder och all utrustning under dagen.



Stora väskor får inte tas med in på tävlingsgolvet. Vi rekommenderar därför att ni packar er utrustning i små väskor och endast tar med det som är absolut nödvändigt.

Uppvärmning och tävlingsflöde

För att säkerställa ett smidigt och rättvist genomförande av RM & SM 2026 följer alla lag det schemalagda uppvärmnings- och tävlingstidsschemat. Den senaste versionen finns alltid tillgänglig på cheerleading.se och uppdateras vid behov.

För att hålla tidsschemat ber vi samtliga lag att vara redo att påbörja sin förträning och tävlingsprogram vid angiven tid. Varje cheerlag har en tidslucka på fyra minuter för hela sitt framträdande, vilket inkluderar in- och utspring, ramsa samt program. Ramsan ska den vara minst 30 sekunder lång. Den totala maxtiden för ramsa, övergång och program är tre minuter. Tidsluckan för alla performance cheer-klasser är fem minuter. Från det att laget har introducerats har laget 20 sekunder på sig att gå på tävlingsgolvet och inta startposition. Efter programmets slut ska laget ha lämnat tävlingsgolvet inom 20 sekunder.

Funktionärer kommer att ansvara för inläpp av tävlande i hallen och kan även ge information om hur tävlingen ligger till i tidsschemat. Eventuella ändringar i tidsschemat kommer löpande att uppdateras i evenemangets WhatsApp-grupp.

Observera att maximalt tio personer (inklusive tränare och max 4 reserver, för lagstarter) får följa med laget in på uppvärmning och tävling. Samtliga personer ska finnas med på licenslistan som signerats vid registrering.

Prisutdelning

När prisutdelningen börjar ber vi alla deltagare att samlas på de aktiva läktarna (se arenaskissen på sista sidan om aktivaläktarna).

Inför prisutdelningen:

1. Vi ropar upp topp 3-lagen från de **två första klasserna**.
2. Den klass som ropas upp först går ner på tävlingsgolvet.
3. De tre lagen från nästa klass tar sig ner via fanzone och ställer sig redo.

Innan topp 3 presenteras tackar vi alla deltagande lag i respektive klass för deras prestationer.

Prisutdelningen:

- Topp 3 i klassen ropas upp utan inbördes ordning och går upp på tävlingsgolvet i följande formation. Varje lag samlas separat och vänder sig framåt mot publiken.

- Väl på golvet presenteras medaljörerna i ordningen: brons – silver – guld – som tar sig upp på podiet.
- **Nästa klass:** När vi är redo att gå vidare, annonserar vi topp 3 i nästa klass. Dessa lag kan då förbereda sig, ta sig ner från läktarna till Fanzone och vänta på sin prisutdelning.



SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET



Lunch

För er som har beställt lunch till RM & SM 2026 kommer måltiderna att serveras i Helsingborg Arenas restaurang. Lunchschemat publiceras på Svenska Cheerleadingförbundets hemsida: www.cheerleading.se.

Vi vill även påminna om att det är förbjudet att ta med sig egen mat in på arenan.

I linje med vårt hållbarhetsarbete kommer vi i år inte att servera rött kött under tävlingen. I stället erbjuder vi en vegetarisk lunch en av dagarna och en kycklingbaserad lunch den andra dagen. Detta initiativ syftar till att minska vår miljöpåverkan.

Ta med egen vattenflaska

För att främja hållbarhet och minska miljöpåverkan under våra tävlingar kommer vi inte att tillhandahålla vattenstationer på våra tävlingar. Vi uppmanar därför alla aktiva att ta med egna återanvändbara vattenflaskor.

Det finns flera toaletter och omklädningsrum runt om i arenan där ni har möjlighet att fylla på era flaskor med dricksvatten. Ni kan antingen lämna vattenflaskorna vid stationen när ni lämnar väskorna, eller tränarna kan bära en väska där dom samlar alla flaskorna innan man går på tävlingsgolvet.

Genom att ta med och använda egna vattenflaskor bidrar vi tillsammans till att skapa ett mer hållbart evenemang.

Tack för att ni hjälper oss att göra RM & SM till ett mer miljövänligt evenemang!

Aktivas läktare

För att skapa en trygg tävling och bästa möjliga stämning har vi i år avsatt specifika läktare för aktivadeltagare. Dessa ligger närmast tävlingsgolvet - både på höger och vänster sida av mattan - och är tydligt markerade på bilden längst ned i detta dokument.

Vi uppmuntrar er att i första hand fylla läktarna precis bredvid mattan. Först när dessa är fulla hänvisar vi till läktarna precis bredvid. Kolla gärna på bilden på sista sidan så att ni vet precis var ni ska sitta.

Fan zone

Under RM & SM 2026 är fan zone tillbaka! Denna zon ger era lag och supportrar möjlighet att uppleva tävlingen från bästa plats, i närheten av tävlingsgolvet.

Om du vill supporta ditt lag från fan zone, vänligen anländ till foajén (bakom dörren som finns rakt mot entrén) en start innan ditt lag går på mattan. Ingången till fan zone finns på första våningen, bakom domarbordet.

Observera att varje lag har en tidslucka på endast fyra till fem minuter. Därför är det viktigt att alla åskådare som använder fan zone snabbt rör sig in och ut så att nästa lags supportrar får möjlighet att ta plats i tid.

Biljetter och early bird-kampanj

Inför RM & SM 2026 erbjuder Svenska Cheerleadingförbundet en **early bird-kampanj** exklusiv för våra medlemsföreningar.

- **Kampanjperioden:** 13–20 april 2026 via Helsingborg Arenas hemsida
- **Ordinarie biljettsläpp:** 21 april 2026

Biljettpriser under early bird (13–20 april):

- Ordinarie en dag: 195 kr + serviceavgift
- Barn/pensionär/förtidspensionär en dag: 135 kr + serviceavgift

Biljettpriser efter early bird (21 april 2026–):

- Ordinarie en dag: 220 kr + serviceavgift
- Ordinarie två dagar: 400 kr + serviceavgift
- Barn/pensionär/förtidspensionärer en dag: 150 kr + serviceavgift
- Barn/pensionär/förtidspensionärer två dagar: 250 kr + serviceavgift
- Student en dag: 175 kr + serviceavgift
- Student två dagar: 300 kr + serviceavgift

- VIP - biljetter en dag 400 + serviceavgift (ink. fika och bästa platser rakt framför mattan)
- VIP- biljetter två dagar 750kr + serviceavgift (ink. fika och bästa platser rakt framför mattan)

Länk till biljettförsäljning av early bird:

<https://biljett.hbgarena.se/sv/specialoffer/614tssbsxucjy/>

- * Rullstolsbiljetter: Har samma pris som den åldersgrupp man tillhör.
- * Ordinarie: 13 år och äldre.
- * Barn: 7-12 år. 0-6 år går in gratis, behöver ej biljett.
- * Pensionär: 65 år+ eller pensionärsintyg. Visa ID.
- * Student: Visa Mecenat/studentkort och ID.
- * Förtidspensionär: Visa intyg för förmånstagare från Försäkringskassan och ID.

För anmälda aktiva, reserver och tränare ingår inträde till båda tävlingsdagarna i tävlingsavgiften.

Livestream

Evenemanget kommer att streamas via StayLive. Läs mera om olika livestreampaket här: [Livestream](#)

Merch och försäljare

Vi är glada att meddela att vi återigen erbjuder exklusiv RM & SM-merch. Håll utkik i Svenska Cheerleadingförbundets sociala medier där merchen kommer presenteras.

Utöver tävlingsmerchen finns leverantörer på plats under evenemanget och visar upp en mängd spännande produkter. Missa inte att utforska vad våra leverantörer har att erbjuda. Leverantörer som är på plats: Cheerlife, CheermeupDK, CheerUp, Chopar och Luchur.

Kringaktiviteter

Vi kommer att skicka ut separat information om alla kringaktiviteter som planeras för RM & SM, till exempel paraden. Håll utkik efter detta utskick för att ta del av allt spännande som planeras kring tävlingen.

Säkerhet och sjukvårdare

På RM & SM finns fem spotters på plats vid tävlingsytan för alla cheerlag. Observera att spotters endast finns där som en säkerhetsåtgärd, vi uppmuntrar alla tränare att säkerställa att deras lag utför sina moment på ett säkert sätt.

Det kommer att finnas utbildade sjukvårdare på plats. Sjukvårdspersonalen kommer att vara fullt utrustade med nödvändigt material, men respektive lag/förening bör ändå ha med sig egna sjukväskor. Glöm inte fullständiga namn- och telefonlistor till

exempelvis vårdnadshavare.

Sportsmannaanda

Cheerleading ska uppmuntra till ett sportsligt uppträdande i alla olika sammanhang. Idrottens roll är bland annat att bidra till att forma goda värderingar hos de aktiva. Vi hoppas att alla aktiva och tränare under dagarna tänker på detta, så att vi alla kan ha en rolig och spännande helg tillsammans.

Övriga regler

- Hårspray, glitterspray och typer av spray får endast användas utomhus, oavsett väder. Detta skapar en trygg och trivsamt miljö för alla.
- Ta endast med nötfria produkter för att säkerställa en allergivänlig miljö i hallen för alla deltagare, inklusive de med luftburen nötallergi.
- Undvik att ta med citrusfrukter eller produkter med citrus för att skapa en trygg miljö för deltagare med luftburen citrusallergi.

Frågor

Vid frågor, kontakta oss via e-post eller telefon:

rmsm@cheerleading.se

08-500 023 70



SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET



SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET

Entréplan

