

Välkommen till DM Mellersta 2026

Söndag 22 mars 2026 i Nyköpings Arenor Rosvalla



SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET

Tävlingsarenan

Tävlingen kommer att äga rum i Nyköpings Arenor Rosvalla, Idrottsvägen, 611 62 Nyköping. Läs mer om Rosvalla Arena [här](#).

Registrering och licenser

Dörrarna öppnas för deltagare kl. 08:30. Sekretariatet och registreringen öppnar samtidigt, kl. 08:30. Alla lag registrerar sig direkt när de anländer till hallen. För att undvika köer rekommenderar vi att lagen 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 sociala medier och är uppsatta i korridorerna.

Registreringen går till enligt följande

För SM-starter gäller:

- Samtliga anmälda ska legitimera sig med giltig identitetshandling vid registreringen. Som giltig identitetshandling räknas ID-kort, 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 Junior Elite Coed
Cheer Senior Premier
Cheer Senior Premier Coed
Performance Cheer Pom (junior och senior)
Group Stunt (senior)
Partner Stunt (senior)
Performance Cheer Pom Double (Junior och Senior)

OBS! Group Stunt Senior, Partner Stunt Senior och Performance Cheer Pom Doubles Senior är SM-klasser eftersom klasserna finns på SM-veckan.

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 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.

OBS! Licenslistan måste finnas med utskrivnen, annars tar SCF en administrativ avgift på 500 kr/förening.

Ren vinnare e-utbildning

Det är obligatoriskt att genomföra "Ren vinnare" för föreningar som har deltagare på internationella tävlingar samt för föreningar med starter från Level 3 Median och högre och/eller Performance Cheer (gäller ej förberedande pom). Länk till mer information: [Antidoping - Svenska Cheerleadingförbundet](#)

Invigning

Invigning kommer ske kl. 10:00. Det kommer inte ske någon defilerings av lag på invigningen.

Omklädningsrum

Alla lag får tillgång till omklädningsrum. I dessa omklädningsrum befinner ni er i 15 minuter. Ingen packning kan lämnas i omklädningsrummet, utan kommer att kunna lämnas i stora omklädningsrummet. Dessa finns utmärkta i hallen samt hänvisning kan ges från sekretariatet.

Samtliga kläder och all utrustning ansvarar föreningen över under dagen. Om det är stora väskor kan dessa kan ej tas med in på tävlingsgolvet.

Vi rekommenderar därför att packa er utrustning i små väskor samt endast ta med det som är absolut nödvändigt.

Uppvärmning

Uppvärmning sker enligt tidsschema. Tidsscheman kommer att uppdateras på SCF:s hemsida www.cheerleading.se. Håll utkik på hemsidan då det kan ske uppdateringar i schemat. Det är viktigt att alla respekterar uppvärmningstiderna.

Tävlingen

Tävlingen kommer att genomföras enligt tidsschema som har publicerats på www.cheerleading.se. Observera att dessa scheman kan komma att uppdateras och att det är föreningens ansvar att se till att man följer den senaste versionen. Den senaste versionen finns alltid på vår hemsida.

Funktionärer kommer att ansvara för insläpp 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. Mer information om kommunikation under tävlingen skickas ut i det sista informationsutskicket.

Observera att maximalt tio (10) 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.

Musik

Varje förening ansvarar för att ha med sig musik till samtliga starter. En tränare har med sig musiken på mobiltelefon och startar musiken för laget. Det är föreningens och tränarnas ansvar att säkerställa att musikfilen är korrekt och fungerar som den ska. Kompatibla anslutningar inkluderar AUX och iPhone-adapter (både gamla och nya versioner).

Följande bör noteras:

- Mobiltelefonen måste vara i flygplansläge
- Telefonen bör vara fulladdad
- Volymen ska vara inställd på 100 %

- Kontrollera även efter att du anslutit telefonen till adaptorn att volymen stannar på 100 %
- Wifi måste vara avstängt

Prisutdelning

Alla tävlade lagen för dagen samlas nere på golvet strax innan prisutdelningen kl. 16:40. Alla deltagande lag i vardera klass kommer att tackas för dess prestationer. Efter det ropas topp tre i klassen upp utan inbördes ordning, som får gå upp till tävlingsgolvet. Väl där, presenteras brons-, silver- och slutligen guldmedaljörerna. På prisutdelningen vill vi se att varje lag samlas separat framåtvänt mot publiken.

Säkerhet och sjukvårdare

I Mellerstas distriktsmästerskap kommer vi ha fyra 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.

Lunch

Det går att beställa lunch till den 16 februari 2026, länk: [Anmälan lunch DM Mellersta 2026 – Fyll i formulär](#)

För er som beställer lunch till DM Mellersta 2026 kommer måltiderna att serveras i arenarestaurangen i 25 minuters tidslotter. Lunchschemat publiceras på Svenska Cheerleadingförbundets hemsida: www.cheerleading.se.

Biljetter och early bird-kampanj

Rabatterade early bird-biljetter kommer att finnas tillgängliga för köp via [Biljetto](#) mellan den **4 februari 2026 och den 10 februari 2026** för våra medlemsföreningar och deras medlemmar.

Det ordinarie biljettsläppet sker onsdag den 11 februari 2026. Vi uppskattar om ni delar informationen om early bird-kampanjen med era medlemmar, så att vi tillsammans kan skapa den bästa stämningen på läktarna på årets DM-tävlingar.

För första gången erbjuder vi också tvådagarsbiljetter till DM Stockholm och DM Mellersta – ett perfekt val för dig som vill uppleva cheerleading och tävlingsglädje hela helgen.

Kampanjkoden till DM Stockholm och DM Mellersta är:
DMSTOCKHOLMMELLERSTA2026



SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET

Länk till biljettförsäljning early bird: [Billette](#)

Early bird-priser (gäller 4-10 februari 2026)

Ordinarie biljett: 175 kr + serviceavgift

Barn (7-12 år)/pensionär/förtidspensionär/studentbiljett: 125 kr + serviceavgift

Ordinarie biljettpriser som gäller från 11 februari 2026:

Ordinarie biljett: 195 kr + serviceavgift

Barn (7-12år)/pensionär/förtidspensionär/studentbiljett: 145 kr + serviceavgift

DM Stockholm och Mellersta:

Ordinarie två dag 350 kr + serviceavgift

Rabatterade biljetter (barn, pensionär, student) två dagar: 250 kr + serviceavgift

* 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

Övriga regler

- Hårspray, glitterspray eller andra 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.