

Välkommen till DM Södra 2026

Lördag 14 mars 2026, Helsingborg Arena.



Tävlingsarenan

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

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

Registrering och licenser

Dörrarna öppnas för deltagarna kl. 08:30. Sekretariatet och registreringen öppnar 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, 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 utskrivna, 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).

[Antidoping - Svenska Cheerleadingförbundet](#)

Invigning

Invigning kommer ske klockan 10.30. Det kommer inte ske någon defilering av lag på invigningen.



SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET

Omklädningsrum

Alla lagen får tillgång till omklädningsrum. I dessa omklädningsrum befinner i er i 12 minuter. Ingen packning kan lämnas i omklädningsrummet utan kommer kunna lämnas i närliggande områden, 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 själv 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 mindre väskor och endast tar med det som är absolut nödvändigt.

Uppvärmning

Uppvärmning sker enligt tidsschema. Tidsscheman kommer att uppdateras på hemsidan 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 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. Personen som ansvarar för att starta musiken ska gå in på tävlingsgolvet tillsammans med laget innan i startordningen, så att allt är klart när laget gör sin entré.

Tränarna startar själva 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 inkluderar AUX samt iPhone-adapter (både äldre och nyare modeller).

Följande ska säkerställas:

- 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 %
- Wifi ska vara avstängt

Prisutdelning

Alla tävlade lagen för dagen samlas nere på golvet strax innan prisutdelningen kl.16.45. Alla deltagande lagen i vardera klassen 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 Södra Distriktsmästerskapen kommer vi ha fyra spotters på plats vid tävlingsytan för alla cheerlag. Observera att spotters endast finns där som en säkerhetsåtgärd, och 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 tills den 9 februari 2026:

[Anmälan lunch DM Södra 2026 – Fyll i formulär](#)

För er som beställer lunch till DM Södra 2026 kommer måltiderna att serveras i Helsingborg Arena restaurang i 25 minuters tidslotter.

Lunchschemat publiceras på Svenska Cheerleadingförbundets hemsida: www.cheerleading.se.

Biljetter och Early Bird kampanjen

Rabatterade Early Bird-biljetter kommer att finnas tillgängliga för köp via [Helsingborgs Arenas hemsida](#) från **28 januari 2026** och **den 3 februari 2026** för våra medlemsföreningar och deras medlemmar.

Det ordinarie biljettsläppet sker onsdag den 4 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.

Länk till biljettförsäljning Early Bird

Early Bird-kampanjen: <https://biljett.hbgarena.se/sv/specialoffer/anmwg4gufuzyc/>

Early Bird priser (28.-3.2.2026)

Ordinarie biljett 175kr + service avgift

Barn/Pensionär//Förtidspensionär/Student biljett 125kr + service avgift

Ordinarie biljettpriser som gäller från 4 februari 2026:

Ordinarie biljett 195kr + service avgift

Barn (7-12år) /Pensionär/Förtidspensionär/Student 145kr + service avgift

*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.



SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET

Övriga regler

- Använd hårspray, glitterspray eller andra typer av spray endast 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 nöfallergi.
- Undvik att ta med citrusfrukter eller produkter med citrus, för att skapa en trygg miljö för deltagare med luftburen citrusallergi.