



PM: Höstcupen och Svenska Cupen 2025.

Kvinnlig artistisk gymnastik

Västerås gymnastikförening och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Höstcupen och Svenska Cupen lördagen den 15 november 2025 i Västerås.

Tävlingsklasser/ Information

Höstcupen

Svenska stegserierna steg 7–10. Individuell mångkamp. Grenmedaljer delas ut baserat på mångkampsresultatet. Hela föreningen tävlar som ett lag över alla steg. Tre högsta resultaten per redskap räknas till lagpoängen.

Svenska Cupen

CoP 2025–2028, 16 år och äldre. Individuell mångkamp, Grenmedaljer delas ut baserat på mångkampsresultat. Lagtävling (5-5-3)
Mer information kan fås genom förbundets hemsida.

Christer Andersson

070-309 7050
crip@vgf.nu

VGf Kansli

www.vgf.nu
021-138494
kansliet@vgf.nu

Viktiga datum

5 oktober
2 november
Vecka 43
9 november

Anmälan till tävlingen stänger
Sista dag för efteranmälan.
PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning
Deadline för inlämning av musik. Musikuppladdning via Tariff.

*Det är viktigt att respektera deadlines för arrangörsföreningens skull. Fyll i samtliga handlingar noga.
Obs! Arrangören äger rätt att neka för sent inkomna beställningar av kost eller ta ut en förseningsavgift om 500 kr/förening. Beställningar är bindande.*

Tävlingshall

VGF- hallen på Bellevuestadion

Bellevue stadion, Slånbärsgatan 2, Västerås

Från Västerås bussterminal kan man ta följande bussar till tävlingshallen, Bellevuestadion eller **Apalby** som hållplatsen heter.

- Buss 2 mot Norra Gryta
- Buss 6 mot Rönnby
- Buss 21 mot Skultuna

Redskap

Gymnova redskap (även satsbrädor)

OBS: Hopp sker till hård landning i MD grop.

Tävlings- och träningstider

Höstcupen

Tävlingsstart	09:40
Ledarmöte	08:00 (vid ledarrummet vid friståendet)
Generell uppvärmning:	08:00-08:30
Domarmöte	08:30 i Klubbrummet
Redskaps uppvärmning:	08:30-09:30
Defilering:	09:40
Tävling:	09:40-12:20
Prisutdelning:	ca 12:40

Svenska Cupen

Tävlingsstart sub 1	14:10
Generell uppvärmning:	12:30-13:00 i ABB-hallen som ligger bredvid VGF-hallen
Ledarmöte	13:00 (vid ledarrummet vid friståendet)
Domarmöte	14:00 i Klubbrummet
Redskaps uppvärmning:	13:00-14:00
Defilering/tävlingsstart	14:10
Tävling:	14:10-16:10

Tävlingsstart sub 2	17:30
Generell uppvärmning:	ca 15:50-16:20 i ABB-hallen som ligger bredvid VGF-hallen
Ledarmöte	15:50 (i ABB-hallen)
Redskaps uppvärmning:	16:20-17:20
Defilering/tävlingsstart	17:30
Tävling:	17:30-19:40

Prisutdelning:	ca 19:45
----------------	----------

Förträningsschema/ Startordning Höstcupen

Uppvärmning: Barr, Bom, Fri, Hopp			
Pool 1	Tävling: Hopp, Barr, Bom, Fri		
Start Nr:			
1	Sundsvallsgymnasterna Jaktfalken GK	Emma Larsson	Steg 7
2	Sundsvallsgymnasterna Jaktfalken GK	Bianca Melin Liedegren	Steg 7
3	GK Motus-Salto	Victoria Cardinali	Steg 7
4	GK Motus-Salto	Vera Oskolkova	Steg 7
5	Stockholm Top Gymnastics	Greta Gakios	Steg 7
6	Stockholm Top Gymnastics	Ella Törnblom	Steg 7
7	Stockholm Top Gymnastics	Izabelle Paz	Steg 7
8	Västerås GF	Amanda Karlsson	Steg 7
9	Uddevalla GP	Cornelia Karlsson	Steg 7
10	Uddevalla GP	Dorsa Bashirinia	Steg 7
11	Norrköpings GF	Ingrid Wigh	Steg 7
12	Norrköpings GF	Matilda Kostmann	Steg 7

Uppvärmning: Hopp, Fri, Bom, Barr			
Pool 2	Tävling: Barr, Hopp, Fri, Bom		
Start Nr:			
13	Stockholm Top Gymnastics	Alicia Torhall	Steg 8
14	Stockholm Top Gymnastics	Alicia Carlström	Steg 8
15	Stockholm Top Gymnastics	Elsa Boglind	Steg 8
16	Stockholm Top Gymnastics	Stella Sjölander	Steg 8
17	Stockholm Top Gymnastics	Lo Vargas	Steg 8
18	Stockholm Top Gymnastics	Alice Owenius	Steg 8
19	Västerås GF	Agnes Kumm	Steg 8
20	Västerås GF	Isabella Lennell	Steg 8
21	Tidaholms GS	Ebba Elioneri	Steg 8
22	GK Motus-Salto	Nina Rajkovic	Steg 9

"30 sekunder"

I barr och bom kommer vi att köra touch warm-up 30/50, alltså 2 värmer sedan tävlar nr 1 i poolen, när nr 1 har tävlat färdigt värmer nr 3, sen tävlar nr 2 osv.

I fristående och hopp värmer och tävlar halva poolen, sen andra halvan.

Under tävlingen har gymnasten rätt till två uppvärmningshopp och 30 sekunders känn i bom och fristående samt 50 sekunder på barr (inkl preparation av barrholmarna).

Förträningsschema/ Startordning Svenska Cupen

Uppvärmning: Barr, Bom, Fri, Hopp			
Pool 3	Tävling: Hopp, Barr, Bom, Fri		
Start Nr:			
23	GK Motus-Salto	Nora Hanfelt	CoP
24	GK Motus-Salto	Lisa Malmberg	CoP
25	GK Motus-Salto	Svea Hallgren	CoP
26	Tidaholms GS	Sofia Johansson	CoP
27	Tidaholms GS	Maja Sandfridsson	CoP
28	Umeå GF	Ella Södergren	CoP
29	Umeå GF	Maxine Finnberg	CoP
30	Umeå GF	Viivi Åkerdal	CoP

Uppvärmning: Hopp, Fri, Bom, Barr			
Pool 4	Tävling: Barr, Hopp, Fri, Bom		
Start Nr:			
31	GCF Uppsala	Ella Bylund	CoP
32	GCF Uppsala	Greta Sundberg	CoP
33	GCF Uppsala	Emma Bergkvist	CoP
34	GCF Uppsala	Sofia Lönnstedt	CoP
35	Sollentunagymnasterna	Emilia Wallentin	CoP
36	Sollentunagymnasterna	Isabella Allotey-Pappoe	CoP
37	Sollentunagymnasterna	Nella Nylén	CoP
38	Sollentunagymnasterna	Saga Buchar	CoP

Uppvärmning: Barr, Bom, Fri, Hopp			
Pool 5	Tävling: Hopp, Barr, Bom, Fri		
Start Nr:			
39	Västerås GF	Selma Fredriksson	CoP
40	Västerås GF	Hanna Gisladdottir	CoP
41	Västerås GF	Maja Göransson	CoP
42	Västerås GF	Tilda Persson	CoP
43	Västerås GF	Maja Rohlin	CoP
44	Västerås GF	Maja Haglund	CoP
45	Västerås GF	Märta Nyquist	CoP
46	Västerås GF	Alice Möller	CoP

Uppvärmning: Hopp, Fri, Bom, Barr			
Pool 6	Tävling: Barr, Hopp, Fri, Bom		
Start Nr:			
47	Alingsås IF GF	Maja Wold Hedlund	CoP
48	Alingsås IF GF	Stella Wahlberg	CoP
49	GF Nikegymnasterna	Liv Winterqvist	CoP
50	GF Nikegymnasterna	Filippa Andersson	CoP
51	GF Nikegymnasterna	Alba Strandlund	CoP
52	All Star Gymnastics GF	Molly Lindell	CoP
53	All Star Gymnastics GF	Julia Gakios	CoP
54	Norrköpings GF	Ebba Kostmann	CoP

"30 sekunder"

I barr och bom kommer vi att köra saxad start, alltså 2 värmer sen tävlar nr 1 i poolen, när nr 1 har tävlat färdigt värmer nr 3, sen tävlar nr 2 osv.

I fristående och hopp värmer och tävlar halva poolen, sen andra halvan.

Under tävlingen har gymnasten rätt till två uppvärmningshopp och 30 sekunders känn i bom och fristående samt 50 sekunder på barr (inkl preparation av barrholmarna).

Musik

Senast den 9 november ska ni ha laddat upp Fristämdemusiken via Sport Events Systems i programmet Tariff.

<https://tariff.sporteventsystems.se/User/Login?ReturnUrl=%2F>

Varje förening har eller kommer att få inloggningsuppgifter och instruktioner om hur musiken laddas upp till föreningens officiella mailadress. Samma inloggning används för alla tävlingar och för alla gymnaster från samma förening. Kontakta er egen förenings kansli för att få era inloggningsuppgifter. Om ert kansli mot förmodan inte fått inloggningsuppgifterna hör av er till kvag@gymnastik.se.

Resultat

Resultaten redovisas live på <http://score.sporteventsystems.se>. Efter tävlingen publiceras resultaten på Gymnastikförbundets hemsida.

I februari 2022 lanserades [Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik](#), ett konkret stöd och vägledning för föreningar, ledare och enskilda medlemmar då utvecklingsmodell, uppförandekod och barnkonventionen ska omsättas i praktisk idrottslig verksamhet. Utifrån anvisningarna ska resultathantering i kvinnlig artistisk gymnastik skötas enligt nedan:

Svenska Stegserierna

På **Sjuan till Tian** Aktiva och ledare ska delges de egna aktivas poäng under tävlingens gång, till exempel via whiteboardtavla vid domarbordet. En fullständig resultatlista ska presenteras efter tävlingens slut.

Gymnasterna belönas med guld-, silver- och bronsmedalj/plakett. Vid fyra eller färre startande tilldelas alla medaljer guld, silver och brons. Gymnaster under 10 år tillåts delta utom tävlan och tilldelas deltagarmedalj vid prisutdelning. Det är önskvärt att alla gymnaster får medalj/plakett.

Entré

Barn från 2–16 år
Vuxna från 17 år

Förmiddag/Eftermiddag

75: -
150: -

Entré

Barn från 2–16 år
Vuxna från 17 år

Heldag

75: -
150: -

Webbsändning

Tävlingen kommer att livestreamas via Gypabubblan Play – 150: -
<https://www.gypabubblanplay.se/>.

Inom gymnastiken har streaming av tävlingar och andra events blivit ett mycket uppskattat verktyg för gymnaster och supportrar för att följa och sprida sporten. Gymnastiken ska vara en tillgänglig idrott, så även för de med skyddad identitet. Om ni har deltagare med skyddad identitet finns möjlighet att kontakta Gymnastikförbundet, för att hitta en lösning tillsammans med vårdnadshavare, förening och eventuellt streamingföretag.

WWW

Besök gärna vår hemsida, www.vgf.nu

Mat/ Cafeteria

Bellevue har en kafeteria med lättare förtäring som korv med bröd, toast samt fikabröd. Arrangören står för mat till domare under pågående tävling.

Logi

Vi kan rekommendera Rocklunda stugby för övernattnig, stugor för boende upp till 8 personer. Det ligger på andra sidan gatan ca 200 meter från arenan.

Bokning via: <https://online.bookvisit.com/accommodation/list?channelId=afca9ccd-7e2b-48c0-880a-eeb56d649333>

Rabattkod: rs-vgf

Good Morning hotell som ligger precis bredvid arenan:

Rabattkod: VGF2025

Mail: bokning.vastera@godmorninghotels.se 021-120220

Scandic är Gymnastikförbundet partner för boende på tävlingar, konferenser och event. Hotellkedjan har ett attraktivt sporterbjudande till föreningar som väljer att bo på hotell i samband med tävling. Läs mer här: <https://www.scandichotels.se/alltid-pa-scandic/sport> eller kontakta sport@scandichotels.com.

Domare

Domarmöte genomförs lördag morgon klockan 09:00 i Klubbrummet för Höstcupen, och 14:00 för Svenska Cupen.

Arrangören står för lunch till domare som dömer både Höstcupen och Svenska Cupen.

Lunch för domare på Svenska Cupen serveras inte, men kaffe/te smörgås finns hela tiden på ledarfika/domarfika bordet under subdivisionerna på Svenska Cupen.

Höstcupen			
VT		BB	
D1 Pia Rothe		D1 Rebecca Engman	
D2/E1	Rebecca Engman	D2/E1	Tova Jönsson
E2	Linda Törnblom	E2	Linda Törnblom
E3	Tova Jönsson	E3	Pia Rothe
E4	Kristin Vargas	E4	Sophie van der Kammen
E5	Sophie van der Kammen	E5	Kristin Vargas
UB		FX	
D1 Ewa Fryxell		D1 Wilma Amberntson	
D2/E1	Wilma Amberntson	D2/E1	Filip Montelin
E2	Nicoletta Kalaitzidou	E2	Ewa Fryxell
E3	Filip Montelin	E3	Nicoletta Kalaitzidou
E4	Henrik Nohrborg	E4	Henrik Nohrborg
E5	Maja Malm	E5	Maja Malm
Reserv: Felicia Arborelius			
Svenska Cupen			
VT/BB		UB/FX	
D1 Wilma Amberntson		D1 Adina Rumbutis	
D2/E1	Filip Montelin	D2/E1	Sigrid Risberg
E2	Ewa Fryxell	E2	Rebecca Engman
E3	Erika Folestad	E3	Zara Svensson
E4	Josephine Göransson	E4	Victoria Göransson
E5	Pia Rothe	E5	Mattia Hörnsten

Tävlingsjury

Gymnastikförbundets representant: Anna-Lena Malm annalena.malm@gymnastik.se

Tävlingsledare: Christer Andersson

Samt D1-domare i aktuellt redskap

Tävlingsregler

Samtliga tävlingsregler finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida:

<https://www.gymnastik.se/verksamheter/kvinnlig-artistisk-gymnastik/regler>. Eventuella frågor kan skickas till kvag@gymnastik.se.

Det är ledarens ansvar att ta del av samtliga reglementen och bestämmelser samt att kontrollera på hemsidan att man har en senaste versionen av dessa inför varje tävling.

Tävlingslicens

Varje förening ansvarar för att anmälda deltagare har giltig tävlingslicens.

Ansvarig ledare ska vid incheckning styrka att alla anmälda deltagare har giltig tävlingslicens i samband med incheckning; genom att visa upp ett utdrag från Tydligas (tidigare Pensum) register till arrangörsföreningen. Gymnaster som saknar giltig tävlingslicens får inte ställa upp i tävlingen.

Utbildningskrav

I all verksamhet ska Gymnastikförbundets utbildningskrav följas:

<https://www.gymnastik.se/utbildning/utbildningskrav-behorigheter-och-validering/utbildningskrav>.

Korrekt uppförande

Gymnaster, domare, tränare och andra ledare förväntas följa punkt 2.6 i tekniskt reglemente.

Vänligen ta del av all information [här](#).

- Uppträda korrekt gentemot varandra och funktionärer och följa Gymnastikförbundets uppförandekod.
- Följa RF:s alkohol- och tobakspolicy (ANDT-policy).
- Följa Gymnastikförbundets antidopingprogram.

GDPR

I och med anmälan till tävling godkänner föreningen att kontaktuppgifter till föreningen och ansvarig för anmälan behandlas och lagras av Gymnastikförbundet.

Ändamål med behandling av personuppgifter i samband med tävlingsanmälan:

Tävlingsadministration, förbunds- och föreningsadministration, avgiftshantering, licensadministration. Lagringstiden för dina personuppgifter varierar utifrån vad uppgifterna behövs till. Utgångspunkten är att uppgifter inte ska sparas längre än vad som behövs för aktuellt ändamål.

Angående säkerhetsläget i Sverige

Sverige är fortsatt i säkerhetsläge 4 efter att Säpo meddelade ett försämrat säkerhetsläge i Sverige den 27 juli 2023. Såväl Säpo som regeringen betonar dock att allmänheten inte ska behöva vara rädd – men vara medveten om att det är ett allvarligt läge och manar till vaksamhet. Såväl arrangörsföreningen som Gymnastikförbundet har som uppdrag att säkerställa beredskap och omhändertagande om något mot förmodan skulle hända.

Ledare på plats skall ha kontaktuppgifter för föreningens deltagare.

Slutligen...

Önskar vi er lycka till med träning och förberedelser inför tävlingen. Vi ser fram emot att få träffa er alla och uppleva spännande tävlingar.

Varmt välkomna!



Våra huvudsponsorer

CRAFT

tydliga[®]

svedea

Våra sponsorer

UNISPORT

VERA
Sport

Scandic