

# PM: Juniorcupen och Rikscupen

## Kvinnlig artistisk gymnastik

Hammarbygymnasterna och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Juniorcupen och Rikscupen den 25 oktober 2025 i Stockholm.

### Information från arrangörsföreningen och specifikt för tävlingen:

#### Tävlingsklasser

Juniorcupen, CoP 2025-2028 (juniorregler)  
Rikscupen, Svenska Stegserierna steg 7-10

#### Information

##### Juniorcupen

Ålderskrav: 13-17 år

Tävlingsform:

- Individuell mångkamp
- Grenmedaljer
- Lagtävling – hela föreningen tävlar som ett lag. Tre högsta resultaten per redskap räknas till lagpoängen.

##### Rikscupen

Ålderskrav: 10 år och äldre

Tävlingsform:

- Individuell mångkamp
- Grenmedaljer
- Lagtävling – hela föreningen tävlar som ett lag över alla steg. Tre högsta resultaten per redskap räknas till lagpoängen.



Mer information kan fås genom:

#### **Tävlingsledare**

Aleksandra Ristic  
070-836 37 84  
aleksandra@hammarbygymnasterna.se

#### **Hammarbygymnasterna**

<https://www.hammarbygymnasterna.se/>  
info@hammarbygymnasterna.se

## **Viktiga datum**

19 oktober Efteranmälan till tävlingen stänger  
Vecka 40 PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning  
11 oktober Deadline för inlämning av musik

*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**

Åkeshovs Idrottshall Bergslagsvägen 60, Bromma  
Grön linje från T-centralen mot Åkeshov, Vällingby eller Hässelby

## **Redskap**

Hopp, Barr, Bom och Fristående: Spieth

## **Tävlings- och träningstider**

### **Rikscupen**

08:00 Hallen öppnar  
08:30-09:00 Allmän uppvärmning  
08:50 Ledarmöte  
09:00 Domarmöte  
09:00-10:00 Schemalagd förträning  
10:05 Defilering  
ca 13:15 Prisutdelning

### **Juniorcupen**

13:30-14:00 Allmän uppvärmning  
13:50 Ledarmöte  
14:00-15:20 Schemalagd förträning  
14:00 Domarmöte  
15:25 Defilering  
ca 19:00 Prisutdelning Juniorcupen

## Förträningsschema

### Rikscupen

|             | Hopp   | Barr   | Bom    | Fristående |
|-------------|--------|--------|--------|------------|
| 09:00-09:15 | Pool 4 | Pool 1 | Pool 2 | Pool 3     |
| 09:15-09:30 | Pool 3 | Pool 4 | Pool 1 | Pool 2     |
| 09:30-09:45 | Pool 2 | Pool 3 | Pool 4 | Pool 1     |
| 09:45-10:00 | Pool 1 | Pool 2 | Pool 3 | Pool 4     |

### Juniorcupen

|             | Hopp   | Barr   | Bom    | Fristående |
|-------------|--------|--------|--------|------------|
| 14:00-14:20 |        | Pool 5 | Pool 6 |            |
| 14:20-14:40 |        |        | Pool 5 | Pool 6     |
| 14:40-15:00 | Pool 6 |        |        | Pool 5     |
| 15:00-15:20 | Pool 5 | Pool 6 |        |            |

### "30 sekunder"

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).

# Startordning

## Rikscupen

|            | Hopp   | Barr   | Bom    | Fristående |
|------------|--------|--------|--------|------------|
| Rotation 1 | Pool 1 | Pool 2 | Pool 3 | Pool 4     |
| Rotation 2 | Pool 4 | Pool 1 | Pool 2 | Pool 3     |
| Rotation 3 | Pool 3 | Pool 4 | Pool 1 | Pool 2     |
| Rotation 4 | Pool 2 | Pool 3 | Pool 4 | Pool 1     |

| Startnr. | Namn                   | Hopp, Barr, Bom, Fristående         | Steg | Pool |
|----------|------------------------|-------------------------------------|------|------|
| 1        | Vilma Billborn         | Sollentunagymnasterna               | 7    | 1    |
| 2        | Saga Fjalestad         | Sollentunagymnasterna               | 7    | 1    |
| 3        | Izabelle Paz           | Stockholm Top Gymnastics            | 7    | 1    |
| 4        | Emilia Rosell          | Stockholm Top Gymnastics            | 7    | 1    |
| 5        | Amanda Åman            | Stockholm Top Gymnastics            | 7    | 1    |
| 6        | Greta Gakios           | Stockholm Top Gymnastics            | 7    | 1    |
| 7        | Dolores Lilja          | Hammarbygymnasterna                 | 7    | 1    |
| 8        | Agnes Wannebo          | Hammarbygymnasterna                 | 7    | 1    |
| Startnr. | Namn                   | Barr, Bom, Fristående, Hopp         | Steg | Pool |
| 9        | Minea Olzon            | Alingsås IF GF                      | 7    | 2    |
| 10       | Selina Göransson       | Alingsås IF GF                      | 7    | 2    |
| 11       | Emma Larsson           | Sundsvallsgymnasterna Jaktfalken GK | 7    | 2    |
| 12       | Bianca Melin Liedegren | Sundsvallsgymnasterna Jaktfalken GK | 7    | 2    |
| 13       | Stella Hallgren        | Östersundsgymnasterna               | 7    | 2    |
| 14       | Valdy Hellström        | Gefle GF                            | 7    | 2    |
| 15       | Ella Törn              | Tölö GF                             | 7    | 2    |
| 16       | Stella Müller          | Tölö GF                             | 7    | 2    |
| 17       | Emilia Svegelius       | Tölö GF                             | 7    | 2    |
| 18       | Matilda Johannesson    | Alingsås IF GF                      | 8    | 2    |
| Startnr. | Namn                   | Bom, Fristående, Hopp, Barr         | Steg | Pool |
| 19       | Lo Vargas              | Stockholm Top Gymnastics            | 8    | 3    |
| 20       | Elsa Boglind           | Stockholm Top Gymnastics            | 8    | 3    |
| 21       | Alicia Torhall         | Stockholm Top Gymnastics            | 8    | 3    |
| 22       | Alicia Carlström       | Stockholm Top Gymnastics            | 8    | 3    |
| 23       | Anna Stelmashchuk      | Stockholm Top Gymnastics            | 8    | 3    |
| 24       | Alice Owenius          | Stockholm Top Gymnastics            | 8    | 3    |
| 25       | Stella Sjölander       | Stockholm Top Gymnastics            | 8    | 3    |
| 26       | Juliette Ersson        | Gefle GF                            | 8    | 3    |
| 27       | Elsa Odelros           | Gefle GF                            | 8    | 3    |
| Startnr. | Namn                   | Fristående, Hopp, Barr, Bom         | Steg | Pool |
| 28       | Vera Oskolkova         | GK Motus-Salto                      | 7    | 4    |
| 29       | Victoria Cardinali     | GK Motus-Salto                      | 7    | 4    |
| 30       | Vera Skog              | GF Unik                             | 7    | 4    |
| 31       | Amanda Karlsson        | Västerås GF                         | 7    | 4    |
| 32       | Meija Lager            | Hammarbygymnasterna                 | 8    | 4    |
| 34       | Isabella Lennell       | Västerås GF                         | 8    | 4    |
| 35       | Vera Östner            | GF Unik                             | 8    | 4    |
| 36       | Nina Rajkovic          | GK Motus-Salto                      | 9    | 4    |

## Juniorcupen

|            | Hopp   | Barr   | Bom    | Fristående |
|------------|--------|--------|--------|------------|
| Rotation 1 | Pool 5 | Pool 6 |        |            |
| Rotation 2 | Pool 6 | Pool 5 |        |            |
| Rotation 3 |        |        | Pool 5 | Pool 6     |
| Rotation 4 |        |        | Pool 6 | Pool 5     |

| Startnr. | Namn                  | Hopp, Barr, Bom, Fristående | Pool |
|----------|-----------------------|-----------------------------|------|
| 33       | Evelina Stjerna       | Tidaholms GS                | 5    |
| 37       | Emilia Cadario Vargas | Hammarbygymnasterna         | 5    |
| 38       | Chloé Ragell          | Hammarbygymnasterna         | 5    |
| 39       | Elsa Hedlund          | Hammarbygymnasterna         | 5    |
| 40       | Ida Norin             | Hammarbygymnasterna         | 5    |
| 42       | Thilda Brandin        | Alingsås IF GF              | 5    |
| 43       | Elly Ryman            | Alingsås IF GF              | 5    |
| 44       | Julia Gakios          | All Star Gymnastics GF      | 5    |
| 45       | Vilhelmina Torssell   | GF Unik                     | 5    |
| 46       | Filippa Hallquist     | GF Unik                     | 5    |
| 47       | Leonie Wurm Johansson | GF Unik                     | 5    |
| 48       | Dagmar Torssell       | GF Unik                     | 5    |
| 49       | Emilia Lennell        | Västerås GF                 | 5    |
| 50       | Maja Haglund          | Västerås GF                 | 5    |
| Startnr. | Namn                  | Barr, Hopp, Fristående, Bom | Pool |

|    |                  |                          |   |
|----|------------------|--------------------------|---|
| 51 | Sigrid Dahlström | Stockholm Top Gymnastics | 6 |
| 52 | Elin Ahlbäck     | Stockholm Top Gymnastics | 6 |
| 53 | Elvina Dahlborg  | Stockholm Top Gymnastics | 6 |
| 54 | Aelya Lamagnere  | Stockholm Top Gymnastics | 6 |
| 55 | Stina Karvonen   | Vänersborgs GF           | 6 |
| 56 | Astrid Stor      | Vänersborgs GF           | 6 |
| 57 | Astrid Lagerlöf  | Vänersborgs GF           | 6 |
| 58 | Rosa Abrahamsson | Vänersborgs GF           | 6 |
| 59 | Agnes Bergqvist  | Vänersborgs GF           | 6 |
| 60 | Elvira Åhlund    | Vänersborgs GF           | 6 |
| 61 | Wilma Ödling     | Umeå GF                  | 6 |
| 62 | Elwina Wennstedt | Umeå GF                  | 6 |
| 63 | Alice Norberg    | Umeå GF                  | 6 |
| 64 | Ellinor Lehmann  | GK Motus-Salto           | 6 |

## Musik

Friståendemusiken mailas till [kvag@hammarbygymnasterna.se](mailto:kvag@hammarbygymnasterna.se) senast den **11 oktober**. Märk musiken med namn, klass och förening.

## 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.

## Mat

Cafeterian i Åkeshovs sim- och idrottshall har öppet. Det är 10 minuters promenad till Brommaplan med restauranger och affärer. *Arrangören står för mat till domare under pågående tävling.*

## Logi

First Hotel Brommaplan, tel. 08-26 26 20, [www.firsthotels.se/brommaplan/](http://www.firsthotels.se/brommaplan/)

Scandic Alvik, tel. 08-517 661 00, [www.scandichotels.se/hotell/sverige/stockholm/scandic-alvik](http://www.scandichotels.se/hotell/sverige/stockholm/scandic-alvik)

Med Scandic Sports så får gymnaster, ledare och domare en helt annan standard än det hårda golvet i skolsalen, till ett förmånligt pris. Vila i sköna sängar, god frukostbuffé och tillgång till konferensrum för taktiksnack. Scandic Sports ger de bästa förutsättningar att prestera på topp helt enkelt! Använd Gymnastikförbundets avtalskod (D359102282) och var med och bidra till en kickback på alla bokningar som görs. Läs mer om Scandic Sports här. <https://www.gymnastik.se/om-oss/samarbetspartners/scandic>

## Entré

Entré: Biljetter köps i dörren. Vuxna 100 kr; Barn (8–17 år) 50 kr; Barn under 7 år går in gratis.

## Domare

Domarmöte genomförs den 25 oktober klockan 09:00 för Rikscupen och 14:00 för Juniorcupen i spegelsalen. Arrangören står för mat till domare under pågående tävling.

### Rikscupen

#### Hopp

|       |                  |
|-------|------------------|
| D1/E1 | Mattias Hörnsten |
| D2/E2 | Pia Rothe        |
| E3    | Henrik Norborg   |
| E4    | Karin Petrandar  |

#### Bom

|       |                 |
|-------|-----------------|
| D1    | Erika Folestad  |
| D2/E1 | Filip Montelin  |
| E2    | Petra Petrandar |
| E3    | Anna-Lena Malm  |

#### Barr

|       |                        |
|-------|------------------------|
| D1    | Elisabeth Boltemo      |
| D2/E1 | Josephine Göransson    |
| E2    | Dulce Vargas Florencia |
| E3    | Malene Thunberg        |
| E4    | Kristin Vargas         |

#### Fristående

|       |                         |
|-------|-------------------------|
| D1    | Tina Hultén             |
| D2/E1 | Rebecca Eriksson Lyrdal |
| E2    | Annika Krylén           |
| E3    | Amanda Rosell           |

### Juniorcupen

#### Hopp/Bom

|       |                   |
|-------|-------------------|
| D1    | Elisabeth Boltemo |
| D2/E1 | Ylva Aspenberg    |
| E2    | Sigrid Risberg    |
| E3    | Tina Hultén       |
| E4    | Mattias Hörnsten  |
| E5    | Zara Svensson     |

#### Barr/Fristående

|       |                         |
|-------|-------------------------|
| D1    | Filip Montelin          |
| D2/E1 | Adina Rumbutis          |
| E2    | Erika Folestad          |
| E3    | Ewa Fryxell             |
| E4    | Rebecca Eriksson Lyrdal |
| E5    | Victoria Göransson      |

## Tävlingsjury

Gymnastikförbundets representant: Tova Jönsson nationell kommitté för kvinnlig artistisk gymnastik [tova.jonsson@gymnastik.se](mailto:tova.jonsson@gymnastik.se)

Tävlingsledare: Aleksandra Ristic

Samt D1-domare i aktuellt redskap

## Information från Gymnastikförbundet:

### 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](mailto: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.*

## Korrekt uppförande

Gymnaster, domare, tränare och andra ledare förväntas följa tekniskt reglemente:

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

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

## Utbildningskrav

I all verksamhet ska Gymnastikförbundets utbildningskrav följas:

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

## 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

Säkerhetspolisen sänkte den 23 maj 2025 terrorhotnivån från högt hot till förhöjt hot, från fyra till tre på en femgradig skala. Såväl Säpo som regeringen förmedlar samma råd som tidigare: lev som vanligt men var uppmärksam. I och med detta har Polisens nationella inriktning om väskförbud vid större arrangemang tagits bort. 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**<sup>®</sup>

**svedea**

---

Våra sponsorer

---

**UNISPORT**

**VERA**  
**Sport**

**Scandic**