

PM: Vårpokalen Nord 2026

Rytmisk gymnastik

Olsäters SK, Torsby GF och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Vårpokalen Nord den 16 maj 2026 i Deje.

Information från arrangörsföreningen och specifikt för tävlingen:

Tävlingsklasser

- Lagtävling, 6 individuella program utförda av 3-6 gymnaster per lag.
- DT Ungdom
- DT Junior
- DT Senior
- Trupp ungdom (fristående)
- Trupp junior
- Trupp Senior
- Dessutom Fria Klassen DT och trupp

Tävlingen genomförs under en dag, Bedömning sker på ET (Utförande) och DB (Kroppssvårigheter) i Pokalensklasserna. Fria klasserna bedöms enligt fria reglementet.

Information

Mer information kan fås genom:

Tävlingsledare

Lena Isaksen (Olsäters SK)
070-6550028 kvällstid
lena.k.isaksen@outlook.com

Caroline Lundell (Torsby GF)
073-835253
c.lundell@outlook.com

Viktiga datum

5 april	Anmälan till tävlingen stänger
vecka 16	PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning
8 maj	Sista dag att skicka in matbeställning
10 maj	Deadline för musikuppladdning (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

Deje Sporthall (A-hallen för tävling, B-hallen för förträning, ligger i anslutning till varandra) Bruksvägen 5, Deje.

Deje ligger 3,5 mil norr om Karlstad längs väg 62. I anslutning till sporthallen finns stor avgiftsfri parkering. Det finns även ett nybyggt badhus i angränsande byggnad.

Tävlingsgolv & takhöjd

Takhöjden är drygt 6 meter i båda hallarna. Vi kommer att ha RG-matta (beige) i båda hallarna. Läkare finns i båda.

Tävlings- och träningstider

Kl. 08.00	Hallarna är öppna för träning
Kl. 08.45	Domar- och ledarmöte (rum i anslutning till A-hallen)
Kl. 09.30	Presentation och tävlingsstart Lagtävling.
Kl. 09.40 - 10.40	Startgrupp 1 (3 lag, totalt 18 program)
Kl. 10.45 - 11.45	Startgrupp 2 (3 lag, totalt 18 program)
Kl. 11.45 - 12.00	Förträning Fria klassen
Kl. 12.00 - 12.45	Fria klassen DT Yngre & Äldre (6 yngre duos och en äldre duo, 2 försök)
Kl. 12.45 - 13.10	Fria klassen trio och trupp (tre trios och en trupp, 2 försök)
Kl. 13.10 - 13.25	Förträning vårpokalen DT och trupp
Kl. 13.25 - 13.50	Vårpokalen DT (3 ungdoms-DT och en junior-DT, 2 försök)
Kl. 13.50 - 14.05	Vårpokalen Trupp (2 ungdoms-trupper, 2 försök)
Ca kl. 14.15	Gemensam prisutdelning samtliga klasser

B-hallen är öppen för allmän förträning hela dagen

Startordning

Finns bifogat med PM.

Musik

Musik laddas upp via Sport Event Systems i programmet Tariff under tidsperioden lördagen den 2 maj och söndagen den 10 maj.

Logga in via - <http://tariff.sporteventsystems.se/User/Login>.

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 har eller fått inloggningsuppgifterna hör av er till rg@gymnastik.se.

Mat

Under dagen kommer vi att ha en egen cafeteria med försäljning av fika och lättare lunch (korv&bröd, egengrillad hamburgare, mm),

Det går också att förbeställa mat från närbelägna Dejefors pizzeria, som kan leverera direkt till hallen. Matbeställningen mailas in till [lena.k.isaksen@outlook.com](mailto:lana.k.isaksen@outlook.com) senast den 8 maj.

Pizza: Margerita, Vesuvio 110:- Capricciosa 120:- Vegetariana 125:-

Sallad: Räksallad, Tonfisksallad, Vegetarisk sallad 120:-

Kebab: Kebabrulle 120:-

Logi

Det finns inga hotell i Deje, men ett stort utbud i Karlstad, bland annat 3 st Scandichotell. För gäster norrifrån finns Hotel Munkfors (i Munkfors ett par mil norr om Deje) och Hotell Monica (Hagfors, ca 5 mil norr om Deje) samt flera campingplatser med stugor (Ransäter, Forshagaforseen mm). Dömle herrgård&SPA (ca 5 km från hallen) är ofta uppbokat för bröllop, men kan ha rum för uthyrning också. Om man kommer med husbil/husvagn finns flera bra ställplatser, hör av er för mer information.

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>

Domare/ledare

Kombinerat Domar- och ledarmöte genomförs 16 maj klockan 08.45-9.30 i rum i anslutning till A-hallen. Ledare uppmanas att delta på domarmötet. Arrangören står för mat till domare under pågående tävling.

Alla domare och ledare ska ha på sig ledar/-domar-identifiering vid alla tillfällen på tävlings- och träningsytor.

Entré

Fri entré.

Webbsändning

Ingen webbsändning av tävlingen sker.

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.

Fotograf

Vi kommer eventuellt att ha en fotograf på plats under delar av tävlingsdagen som kommer fotografera för lokal media och för Svenska gymnastikförbundet. Vill du som gymnast eller ledare inte vara med på bild, hör av dig till arrangörsföreningarna.

Idrottsshop

Idrottsshoppen kommer att vara på plats under tävlingsdagen.

Tävlingsjury

Gymnastikförbundets representant: Caroline Lundell

Tävlingsledare: Lena Isaksen

Information från Gymnastikförbundet:

Tävlingsregler

Samtliga tävlingsregler finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida:

<https://www.gymnastik.se/verksamheter/rytmisk-gymnastik/regler>. Eventuella frågor kan skickas till rg@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.

Observera specifikt den nya bilagan om tillåtna kroppssvårigheter och uppdaterade åldersklasser från 2025.

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.

Resultat

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

Korrekt uppförande

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

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

Var uppmärksam på nya utbildningskrav för rytmisk gymnastik 2026!

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**[®] **svedea**

Våra sponsorer

UNISPORT  **VERA**
Sport **Scandic**