

Inbjudan: Vårpokalen Nord

Rytmisk gymnastik

Olsäters Sportklubb i samarbete med Torsby Gymnastikförening och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Vårpokalen Nord den 16 maj 2026 i Deje.

Information från arrangörsföreningen och specifikt för tävlingen:

Tävlingsklasser

Lagtävling: Ett lag består av tre till sex gymnaster som kör totalt sex program. Laget ska bestå av gymnaster som under innevarande år tävlar i BAS-klasserna på RS eller på lägre nivåer.

Ungdomsgymnaster får köra fristående. En gymnast kan endast ingå i ett lag.

Separat tävling för DT och trupp med följande klasser:

- DT Senior - Valfritt redskap (två försök)
- DT Junior - Valfritt redskap (två försök)
- DT Ungdom - Valfritt redskap (två försök)
- Seniortrupp - Valfritt redskap (två försök)
- Juniortrupp - Valfritt redskap (två försök)
- Ungdomstrupp - Valfritt redskap (två försök)

Tävlingen bedöms på ET och DB.

Separat tävling för fria klassen med bedömning enligt fria reglementet:

- Duo/trio - Valfritt redskap (2 försök)
- Trupp - Valfritt redskap (2 försök)

Ungdomstrupp kan även köra fristående

Klasserna delas in efter sista anmälningsdag och enligt principerna i Fria reglementet.

För redskap i respektive klass, se tävlingsbestämmelserna. För tävlingsupplägg, se arrangörsreglementet.

Information

Nord består av följande regioner: Öst, Mellansvenska, Uppsvenska, Mitt, Norr.

Mer information kan fås genom:

Tävlingsledare

Lena Isaksen (Olsäters SK)
070-655 00 28 (kvällstid)
lena.k.isaksen@outlook.com

Caroline Lundell (Torsby GF)
073-835 25 33
c.lundell@outlook.com



Viktiga datum

5 april Anmälan till tävlingen stänger
vecka 16 PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning

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.

Anmälan

Anmälan görs på <https://tavlingsanmalan.gymnastik.se>. Sista anmälan är den 5 april.

Anmälningsavgiften vid samtliga nationella tävlingar är 550 kr/individuell gymnast, 650 kr/duo/trio, 1 100 kr/trupp, 1 300 kr/lag. Anmälningsavgiften faktureras av Gymnastikförbundet efter genomförd tävling.

Administrativ avgift

Utöver tävlingsavgiften tillkommer en administrativ avgift enligt nedan:

- 50 kr/individuell gymnast
- 100 kr/DT
- 300 kr/trupp
- 300 kr/lag

Den administrativa avgiften faktureras av Gymnastikförbundet tillsammans med anmälningsavgiften (och tillfaller sedan arrangörsföreningen).

Tävlingshall

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

Tävlingsgolv & takhöjd

OBS! Takhöjden är begränsad till ca 6 meter. Beige RG-matta 13x13 meter finns både i tävlingshall och träningshall.

Tävlingens start och slut

Tävlingsstart klockan 09.30. Tävlingshallen öppnar en och en halv timma innan tävlingsstart för uppvärmning och förträning. Tävlingslut beror på antalet anmälda lag/gymnaster, preliminär tid meddelas i PM.

Musik

Mer information om musikinlämning kommer i PM.

Mat

Mat kommer att kunna förbeställas, vi använder oss av en lokal pizzeria som finns ca 100 meter från hallarna, där man in förväg kan beställa sallad eller pizza för leverans till hallen. Vi kommer även ha egen försäljning av korv, toast och grillad hamburgare samt kaffebröd.

Det finns en ICA Nära på promenadavstånd (800 m), samt ytterligare ett par pizzerior/grillkök i Deje.

Logi

Det finns många hotell i Karlstad, bland annat 3 st Scandic-hotell.

Boendemöjligheterna i Deje är begränsade, det finns ett litet vandrarhem, några enstaka bed&breakfast samt några campingplatser (Storängens Camping i Ransäter. Forshagaforsens camping). Dömle herrgård arrangerar ofta bröllop, men i mån av plats hyr de även ut rum till andra. För resande norrifrån kan Hotell Monica i Hagfors eller Hotell Munkfors vara ett par alternativ.

Vid sporthallen finns en stor avgiftsfri parkering, där det går att stå med husvagn/usbil om man har egen toalett.

Allmänna kommunikationer (Buss Värmlandstrafik) mellan Karlstad och Deje är tyvärr begränsade på helgerna, rekommenderas egen bil. Avstånd mellan Karlstad och Deje är ca 3,5 mil.

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>.

Under en lång tävlingsdag kan det vara bra att ha alternativa aktiviteter för medföljande familj. I anslutning till Sporthallen finns ett nybyggt badhus. Cykelbanan Klarälvbanan erbjuder totalt 9 mil asfalterad bana för cykel/inlines/rullskidor (passerar sporthallen på några meters avstånd). Golfbanor finns i närheten (Dömle golfklubb, Kils golfklubb, Karlstads golfklubb). För den konstitresserade finns Gamla Kraftstationen ett par hundra meter från Sporthallen. Forshagaforsen erbjuder fina möjligheter till Sportfiske. Vi kommer även att arrangera lite aktiviteter själva under dagen.

Domare

I samband med anmälan till Värpokalen Nord & ska föreningen även anmäla en domare (minst regionsdomare) för att döma. Gymnastikförbundet kommer lotta fem av de anmälda domarna till att döma.

Arrangören står för mat till domare under pågående tävling.

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 kroppsvårigheter och uppdaterade åldersklasser från 2025.

Tävlingslicens

Varje förening ansvarar för att anmälda deltagare har giltig tävlingslicens.

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>.

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.

Varmt välkomna!



————— Våra huvudsponsorer —————

CRAFT

tydliga[®]

svedea

————— Våra sponsorer —————

UNISPORT

VERA
Sport

Scandic