

# PM: VÄSTERÅS CUPEN 2026

## Aerobic gymnastics



**Västerås Gymnastikförening och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Västerås Cupen i samband med Svenska Cupen 1 & Swedish Cup den 21-22 mars 2026 i Västerås.**

## Information

Välkommen till årets första tävling, Västerås Cupen.

Mer information kan fås genom:

<b>Tävlingsledare</b>	<b>Föreningskansliet</b>
Corina Constantin 0729 382 998 corina@vgf.nu	<a href="http://www.vasterasgf.se">www.vasterasgf.se</a> 021-13 84 94 kansliet@vgf.nu

## Viktiga datum

- 8 februari** Anmälan till tävlingen stänger
- 8 mars** Sista dag att skicka in beställning för kost
- vecka 8** PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning
- 15 mars** Deadline för musikuppladdning i SES - Tariff

## Tävlingsklasser

**STEG 1-4:** Individuell damOPEN C-B : IW, Par/Trio, Group

**AEROBIC DANCE**

**AEROBIC STEP**

**OBS! STEG 4 och Aerobic Dance tävlar på lördagen i samband med Svenska Cupen del 1 men ingår i Västerås Cupen samt Swedish Cup.**

## Tävlingshall

Bellevuestadion, Slånbärgsgatan 2

722 23 VÄSTERÅS.

Så här kommer du till VGF-hallen, Bellevuestadion med buss från Centralen.

Busslinje 2 (mot Norra Gryta) eller busslinje 6 (mot Rönnby). Hållplatsen vid Bellevuestadion heter Apalby.

## Tävlingsgolv

Tävlingen utförs på Gymnova golv (ID 663).

## Tävlings- och träningstider

### Söndag 22 mars:

<b>08.30</b>	Incheckning
<b>09.00 - 10.00</b>	Open Floor
<b>09.30 - 09.45</b>	Ledarmöte
<b>09.20 - 10.20</b>	Domarmöte
<b>10.05</b>	Defileringssträning
<b>10.20</b>	Defileringssträning
<b>10.25</b>	Starttid för tävlingen
<b>15.17</b>	Tävlingsslut
<b>15.30</b>	Prisutdelning

## Förträningsschema

### Söndag 22 Mars

Start nummer 1 - 26	Open Floor	kl 09.00 - 10.00
Start nummer 27 - 41	Open Floor	kl 11.45 - 12.15
Start nummer 42- 74	Open Floor	kl 13.00 - 13.30

## Startordning

Se bifogad fil.

## Musik

Musik laddas upp i Sport Event Systems - Tariff under tidsperioden lördagen den **7 mars** och söndagen den **15 mars**. Logga in via - <https://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 [aerobic@gymnastik.se](mailto:aerobic@gymnastik.se).*

## Svårighetslistor

Svårighetslistor /steg kort lämnas in vid incheckningen. Alla som tävlar i Open B och OpenC ska lämna svårighetsformulär. De ska vara numrerade och märkta med domarpanel A el B enligt startlistan. [Länk till svårighetsformulär](#)

## Domare

Domarmöte genomförs den 22 mars klockan kl 09.20 i VGF's Klubbrum (Trappen upp vid VGF's kansli).

### Lista på domare som dömer.

Maria Qvarfort - Control domare

1. Emilia Dahlberg
2. Lina Riddersporre
3. Ellinor Jonsson
4. Emma Sandström
5. Carolina Gustavsson

## Mat

Mat finns för beställning, se bifogat beställningsformulär. Cafeteria med fika och enklare mat finns i byggnaden.

Arrangören står för mat till domare under pågående tävling. Anmäl eventuella allergier senast den 8 mars till [corina@vgf.nu](mailto:corina@vgf.nu).

## Tävlingskläder

Beställ enkelt dina tävlingskläder med tävlingslogga via <https://vgf.profileriet.se/collections/svenskacupen> .I sortimentet finns t-shirts, hoodies, gympapåse m.m , alla med tävlingslogga. Beställningen levereras direkt på tävlingsdagen om välja leverans i "butik"

## Logi

### Västerås:

- **Goodmorning Hotell** (160m bort från hallen) - hotell med övernattnig i rum för upp till 3 personer. Frukost ingår. Vid bokning ange "Västerås Gymnastikförening" för rabatterat pris. Tel: 021-120220, mail: [bokning.vasteras@gmorninghotels.se](mailto:bokning.vasteras@gmorninghotels.se) I [Hemsida](#)
- **Rocklunda Stugby** (550m bort från hallen) - boende i stuga med 8 sängplatser, toalett, dusch samt pentry. Boka vi denna länk - Ange rabattkod rs-vgf så får ni 10% rabatt på bokningen: [Hemsida](#)

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](mailto:sport@scandichotels.com).

## Entré

60 kr/vuxen

30 kr barn 2-16 år.

0-1 år Gratis

Tävlingsgymnaster går in gratis.

## Webbsändning

Tävlingen livestreamas via Gympabubblan Play: <https://www.gympabubblanplay.se/sv>  
Sändningen är kostnadsfri.

*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.*

## Resultat

*Efter tävlingen skickas resultatlistor till föreningen.*

- För barn i åldrarna 7-9 år görs ingen resultatredovisning varken på tävlingen eller på internet, alla får ett deltagarpris.
- För barn i åldrarna 10-12 år görs ingen fullständig resultatredovisning varken på tävlingen eller på internet. Efter avslutad tävling utses placering 1-3, resterande hamnar på en fjärdeplats. Alla får ett deltagarpris. Efter tävlingen får tränarna sina gymnasters resultat.
- För ungdomar som är 13 år eller äldre redovisas alla resultat på tävlingen och på internet.

## Anmälningavgift

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.

## Tävlingsregler

Samtliga tävlingsregler finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida: <https://www.gymnastik.se/verksamheter/aerobic-gymnastics/regler>. Eventuella frågor kan skickas till [aerobic@gymnastik.se](mailto:aerobic@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 via Tydliga.

*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 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!**