

PM: Höstcupen/ Svenska Cupen.

Kvinnlig artistisk gymnastik

Västerås gymnastikförening och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Höstcupen och Svenska Cupen lördagen den 16 november 2024 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 2022–2024, 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

6 oktober	Anmälan till tävlingen stänger
10 november	Sista dag för efteranmälan.
Vecka 42	PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning
10 november	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, Slånärgatan 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 10:00
Domarmöte	09:00 i Klubbrummet
Ledarmöte	08:00 (Vid ledarrummet vid friståndet)
Generell uppvärmning:	08:00-08:30
Redskaps uppvärmning:	08:30-09:50
Defilering:	10:00
Tävling:	10:00-12:30
Prisutdelning:	ca 12:40

Svenska Cupen:

	Tävlingsstart 15:00
Domarmöte	14:00 i Klubbrummet
Ledarmöte	13:20 (Vid ledarrummet vid friståndet)
Generell uppvärmning:	13:20-13:50
Redskaps uppvärmning:	13:50-14:50
Defilering/tävlingsstart	15:00
Tävlingsstart:	15:00-16:50
Prisutdelning:	ca 17:00

Förträningsschema/ Startordning Höstcupen

Pool 1		Uppvärmningen: Barr, Bom, Fri, Hopp		
Start Nr		Tävling: Hopp, Barr, Bom, Fri		
1	1	GCF Uppsala	Maja Göransson	Steg 7
1	2	GCF Uppsala	Greta Sundberg	Steg 7
1	3	GCF Uppsala	Isabelle Arends	Steg 7
1	4	Västerås GF	Elvira Monrad	Steg 7
1	5	Västerås GF	Isabella Lennell	Steg 7
1	1	GF Stockholm Top Gymnastics	Sigrid Dahlström	Steg 9
1	2	GF Stockholm Top Gymnastics	Elvina Dahlborg	Steg 9
1	3	Västerås GF	Maja Gustavsson	Steg 9
1	4	GF Nikegymnasterna	Liv Winterqvist	Steg 9
1	5	All Star Gymnastics GF	Milla Nyman	Steg 9

Pool 2		Uppvärmningen: Bom, Fri, Hopp, Barr		
		Tävling: Barr, Bom, Fri, Hopp		
2	6	Eskilstuna GF	Paula Basinska	Steg 7
2	7	Gefle GF	Juliette Ersson	Steg 7
2	8	Gefle GF	Elsa Odelros	Steg 7
2	9	Norrköpings GF	Matilda Kostmann	Steg 7
2	19	Norrköpings GF	Hanna Mlivic Malm	Steg 7
2	11	Norrköpings GF	Ingrid Wigh	Steg 7
2	12	All Star Gymnastics GF	Signe Jensen	Steg 7
2	13	All Star Gymnastics GF	Indra Skoog	Steg 7
2	14	All Star Gymnastics GF	Judith Westerberg	Steg 7
2	15	All Star Gymnastics GF	Naomi Mac-Kwashie	Steg 7

Pool 3		Uppvärmningen: Fri, Hopp, Barr, Bom		
		Tävling: Bom, Fri, Hopp, Barr		
3	13	GF Stockholm Top Gymnastics	Elsa Boglind	Steg 8
3	16	GF Stockholm Top Gymnastics	Alicia Torhall	Steg 7
3	17	GF Stockholm Top Gymnastics	Anna Stelmashchuk	Steg 7
3	18	GF Stockholm Top Gymnastics	Alice Owenius	Steg 7
3	19	GF Stockholm Top Gymnastics	Emilia Rosell	Steg 7
3	20	Hammarbygymnasterna	Meija Lager	Steg 7
3	21	Hammarbygymnasterna	Emilia Cadario Vargas	Steg 7
3	22	Hammarbygymnasterna	Ida Norin	Steg 7
3	23	Sundsvallsgymnasterna Jaktfalken GK	Meja Absér Eklöf	Steg 7
3	24	Sundsvallsgymnasterna Jaktfalken GK	Bianca Melin Liedegren	Steg 7
3	25	Sundsvallsgymnasterna Jaktfalken GK	Emma Larsson	Steg 7

		Uppvärmningen: Hopp, Barr, Bom, Fri		
Pool 4	Steg 8	Tävling: Fri, Hopp, Barr, Bom		
4	1	Eskilstuna GF	Eliana Yosef	Steg 8
4	2	Eskilstuna GF	Kimona Formgren	Steg 8
4	3	GF Stockholm Top Gymnastics	Lo Vargas	Steg 8
4	4	GF Stockholm Top Gymnastics	Alicia Carlström	Steg 8
4	5	GF Nikegymnasterna	Alba Strandlund	Steg 8
4	6	GF Nikegymnasterna	Filippa Andersson	Steg 8
4	7	Västerås GF	Tilda Persson	Steg 8
4	8	Västerås GF	Emilia Lennell	Steg 8
4	9	Västerås GF	Agnes Kumm	Steg 8
4	10	Västerås GF	Felicia Högbäck	Steg 8
4	11	Hammarbygymnasterna	Chloé Ragell	Steg 8
4	12	GF Stockholm Top Gymnastics	Lo Ceder	Steg 8

SvenskaCupen

Pool 1		Uppvärmning: Barr, Bom, Fri, Hopp		
		Tävling: Hopp, Barr, Bom, Fri		
1	1	GF Stockholm Top Gymnastics	Lova Folestad	
1	2	GF Stockholm Top Gymnastics	Melissa Sandberg	
1	3	GF Stockholm Top Gymnastics	Malva Lundqvist Wingren	
1	4	Västerås GF	Ella Södergren	
1	5	Västerås GF	Hanna de Waal	
1	6	Umeå GF	Maja Rhodin	

Pool 2		Uppvärmning: Bom, Fri, Hopp, Barr		
		Tävling: Barr, Hopp, Fri, Bom		
2	7	All Star Gymnastics GF	Junia Bågfors	
2	8	All Star Gymnastics GF	Molly Lindell	
2	9	All Star Gymnastics GF	Greta Lindbäck	
2	10	All Star Gymnastics GF	Ellen Gakios	
2	11	All Star Gymnastics GF	Julia Gakios	
2	12	Tidaholms GS	Sofia Johansson	
2	13	Tidaholms GS	Maja Sandfridsson	

"30 sekunder"

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

mångkamp på SM får de som försöker ta sig till grenfinal tre uppvärmningshopp. I grenfinal på SM får man två uppvärmningshopp.

Musik

Senast den 10 november ska ni ha laddat upp Fristående musiken 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 2–15 år

Vuxna från 16 år

Förmiddag/Eftermiddag

60: -

120: -

Entré

Barn från 2–15 år

Vuxna från 16 år

Heldag

100: -

160: -

Webbsändning

Tävlingen kommer att livestreamas via Gympabubblan Play – 120:-

<https://www.gympabubblanplay.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>

Ange kod: rs-vgf

Good Morning hotell som ligger precis bredvid arenan:

Ange: Västerås Gymnastikförening

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. Arrangören står för mat till domare under pågående tävling.

Höstcupen

Hopp		Barr	
D1/E1	Mattias Hörnsten (SvGF)	D1	Anna-Lena Malm (SvGF)
D2/E2	Martina S Alvåg (GF Nike)	D2/E1	Filip Montelin (SGKJ)
E3	Kristin Vargas (STG)	E2	Matilda Borg Wigh (NGF)
		E3	Malene Thunberg (VGF)
		E4	Samuel Bågfors (ASG)
Bom		Fristående	
D1	Alitze Fransson (SvGF)	D1	Tora Garberg (SvGF)
D2/E1	Pia Rothe (GGF)	D2/E1	Erika Folestad (STG)
E2	Dulce Vargas Florencia (HG)	E2	Marika Formgren (EGF)
E3	Elin Ohlsson (GCF)	E3	Simone Westberg Skoog (ASG)
E4	Annika Schmuck (STG)	E4	Nicoletta Kalaitzidou (VGF)

Svenska Cupen

Hopp & Bom		Barr & Fristående	
D1	Harpa Oskarsdóttir (SvGF)	D1	Tora Garberg (SvGF)
D2/E1	Anna-Lena Malm (SvGF)	D2/E1	Filip Montelin (SvGF)
E2	Mattias Hörnsten (SvGF)	E2	Alitze Fransson (SvGF)
E3	Simone Westerberg Skoog (SvGF)	E3	Pia Rothe (SvGF)
E4	Isabel Soria del Rio (SvGF)	E4	Martina Ahlvåg (SvGF)
E5		E5	Malene Tunberg (SvGF)

Tävlingsjury

Gymnastikförbundets representant: Sara Rumbutis
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