



Inbjudan

Mörksuggan 2026

Kvinnlig artistisk gymnastik

GF Gymnos hälsar er välkomna till tävling i Falun



Söndagen den 18 oktober 2026



Steg 1-4 Förmiddag

Steg 5-6 och klubbpokalen Eftermiddag



Gymnastikhallen, Lugnets sporthall

Lugnetvägen 5, 791 31 Falun

Tävlingsklasser

Svenska Stegserierna Steg 1–6 och klubbpokalen

Tävlingsformer

Svenska Stegserierna, Steg 1–4

- Individuell mångkamp
- Lägsta ålder: 7 år

Svenska Stegserierna, Steg 5–6, klubbpokalen

- Individuell mångkamp
- Grensegrare delas ut där minst fem startande krävs för att grensegrare skall delas ut.
- Lägsta ålder: 7 år

Barn ska tävla så lokalt som möjligt och under enkla former. Inom discipliner med stor geografisk spridning behöver vi fortsatt hitta mötesplatser. Som ledare är det viktigt att se till gymnastens mognad när tävlingar väljs ut så att en eventuell resa blir en positiv upplevelse för gymnasten. Ta del av Stegserierna för mer information om prisutdelningar och resultathantering. [Läs anvisningarna i sin helhet här](#)

Tävlingsledning

Victoria Göransson, 070-8608978

Maria Saxe

Maria Norlund

agtavling@gymnos.se

Viktiga datum

27 september Anmälan till tävlingen stänger.

12 oktober Sista datum för inlämning av friståendemusik.

14 oktober sista datum för inlämning av klubbpokal serier

v.40 PM med detaljerat tidschema och startordning skickas till anmälda föreningar.

Det är viktigt att respektera deadlines för arrangörsföreningens skull. Fyll i samtliga handlingar noga.

Anmälan

Anmälan sker via tavlingsanmalan.gymnastik.se på Gymnastikförbundets hemsida.

Vänligen notera att deltagande på Svenska Stegserierna i åldern 7–9 år endast erbjuds till föreningar tillhörande närliggande regioner. För åldern 10 år och uppåt för Svenska Stegserierna samt övriga klasser erbjuds föreningar från hela Sverige att delta.

Anmälningsavgiften är 350 kr/gymnast där avgiften faktureras efter genomförd tävling.

Vi förbehåller oss rätten att begränsa antalet platser till tävlingen för att kunna genomföra tävlingen under utsatt tid.

Sista anmälan är den 27 september.

Tävlingshall

Gymnastikhallen, Lugnets sporthall

Lugnetvägen 5, 791 31 Falun

Vägbeskrivning: [Hitta hit](#)

Musik

Friståendemusiken mailas i mp3-format till agtavling@gymnos.se i samband med anmälan, dock senast 12 oktober. Märk musiken med gymnastens namn, förening samt tävlingsklass.

Redskap

Hopp SPIETH (2025)

Barr SPIETH (2021)

Bom SPIETH (2025)

Fristående SPIETH (2025)

De flesta av redskapen har bytts ut under sommaren 2025 och vi ser fram emot att välkomna er till en uppdaterad hall med fina redskap.

Mat

Fikaförsäljning finns i tävlingshallen under tävlingen.

Restaurang finns vid Lugnets huvudentré.

Preliminära tider

Förmiddag, Steg 1–4

08:00 Hallen öppnar

08:30-09:00 Uppvärmning

08:45 Tränarmöte

09:00 Domarmöte

09:00-10:00 Förträning på redskap

10:10 Defilering

10:15-12:00 Tävlingsstart

12:15 Prisutdelning

Eftermiddag, Steg 5-6 och klubbpokalen

13:00-13:30 Uppvärmning (invänta avslutad prisutdelning steg 1-4)

13:15 Tränarmöte

13:30 Domarmöte

13:30-14:30 Förträning på redskap

14:40 Defilering

14:45 Tävlingsstart

16:45 Prisutdelning

Observera att detta är preliminära tider som kan komma att ändras baserat på antal anmälda gymnaster.

Resultat

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 **Ettan till Fyran** görs en helhetsbedömning vid varje redskap av gymnastens framträdande. Domarna ska inte basera bedömningen enbart på enskilda detaljer, utan ta hänsyn till helheten. Resultatet är av mindre vikt. Det viktigaste är att gymnasterna får en positiv upplevelse av tävlingarna.

Gymnasterna belönas med en deltagarmedalj. Inga resultat nämns under tävlingens gång. Tränarna ges en fullständig resultatlista utan rangordning efter tävlingens slut.

På **Femman och Sexan** ska aktiva och ledare delges de egna aktivas poäng under tävlingens gång, till exempel via whiteboardtavla vid domarbordet. Inga resultatlistor visas under tävlingens gång eller på internet. Tränarna ges en fullständig resultatlista efter tävlingens slut.

Gymnasterna belönas med guld-, silver- och bronsmedalj/plakett, resterande delar på fjärde plats. Vid fyra eller färre startande tilldelas alla medaljer guld, silver och brons. Alla gymnaster får medalj/plakett.

Domare

Domare ska ha licens som ger behörighet att döma de anmälda gymnasterna.

Domare steg 1 eller högre för steg 1–4 samt domare steg 2 eller högre för steg 5–6 och klubbpokalen.

- En domare per 6 gymnaster för steg 1–4 namnges i samband med anmälan.
- En domare per 4 gymnaster för steg 5–6 och klubbpokalen namnges i samband med anmälan.

Saknas domare tillkommer en avgift om 3000kr/antalet erfordrade domare.

Det är ej tillåtet för föreningar att dela på domare.

Tävlingsregler

Samtliga tävlingsregler finns att hämta på [Gymnastikförbundets hemsida](#)

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 på [Gymnastikförbundets hemsida](#).

Utbildningskrav

I all verksamhet ska [Gymnastikförbundets utbildningskrav](#) följas

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.

PM

PM skickas via mail till respektive föreningsrepresentant senast veckan innan tävlingsdatum.

Varmt välkomna!



Falu P

