

PM: Höstpokalen

Kvinnlig artistisk gymnastik

Gefle Gymnastikförening och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Höstpokalen den 30 november 2024 i Gävle

Tävlingsklasser

Rikspokalen, Svenska pokalensserierna 2022–2024 version 1.0

Information

Höstpokalen 2024, valfria serier på Rikspokalen. Mångkamp där de som placerar sig på plats 1–28 tas ut till 2025 års Aspiranterna. Åldersgräns från 13 år.

Tävlingsledare

Caroline Öberg
070-475 36 16

gavlebocken@geflegymnastik.se

Gefle Gymnastikförening

www.geflegymnastik.se

Viktiga datum

20 okt	—	Anmälan till tävlingen stänger
1 nov	—	Sista dag för domare att skicka in kost/matpreferenser
vecka 45		PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning
12 nov		Deadline för inlämning av musik

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

Tävlingshallen hittar ni på arenaområdet Gavlehov som tillhör stadsdelen Sättra (3,2 km från centrum) Adress: Gavlehovsvägen 19, 806 33 Gävle. X-trafik Busslinje 3 tar er enklast från centrum till Gavlehov. Ladda gärna ned appen **X-trafik**.

Redskap

Hopp – Gymnova hoppbord, satsbrädor Gymnova & Statum

Barr – Gymnova

Bom – Gymnova

Fristående - Spieth

Tävlings- och träningstider

Fredag

19.00-21.00 Fri förträning på redskapen hopp, barr & bom. Med reservation att redskapsflytt pågår samtidigt med fristående och finns ej tillgängligt för förträning.

Lördag

07.15 Tävlingshall öppnar

08.30 Domarmöte

Subdivision 1 lördag

08.00 Uppvärmning

08.10 Ledarmöte

08.30-09.50 Schemalagd förträning

09.55 Defilering

10.00-13.00 Tävling

Subdivision 2 lördag

13.30 Uppvärmning

13.40 Ledarmöte

14.00-15.20 Schemalagd förträning

15.30 Defilering

Ca 18.45 Prisutdelning

Lunch serveras för domarna mellan 12.30-14.00

Tänk på att boka hemresa med god marginal efter prisutdelning då vi har många deltagare.

Förträningsschema

Subdivision 1	Hopp	Barr	Bom	Fristående
08.30-08.50	Pool 4	Pool 1	Pool 2	Pool 3
08.50-09.10	Pool 3	Pool 4	Pool 1	Pool 2
09.10-09.30	Pool 2	Pool 3	Pool 4	Pool 1
09.30-09.50	Pool 1	Pool 2	Pool 3	Pool 4
Subdivision 2	Hopp	Barr	Bom	Fristående
14.00-14.20	Pool 8	Pool 5	Pool 6	Pool 7
14.20-14.40	Pool 7	Pool 8	Pool 5	Pool 6
14.40-15.00	Pool 6	Pool 7	Pool 8	Pool 5
15.00-15.20	Pool 5	Pool 6	Pool 7	Pool 8

"30 sekunder"

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

Startordning

Se bilaga 1 och 2.

Musik

Fristående musiken mejlas till gavlebocken@geflegymnastik.se senast den 12 november. Märk musiken med gymnastens namn och förening.

Resultat

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

Entré

0–7 år gratis, 7–15 år 50 kr, 15 år och äldre 100 kr

WWW

Besök gärna vår hemsida, www.geflegymnastik.se

Cafeteria

Det kommer finnas korv, toast och fika till försäljning i Arenan.

Mat

Närmaste matbutik är Lidl som ligger på ca 10 minuters gångavstånd. Restaurang Testebo finns att äta på och ligger mitt emot Lidl. De serverar mat, pizza och husmanskost.

www.restaurangtestebo.nu

Logi

Logi för domare som är uttagna av Gymnastikförbundet är bokad på Scandic Hotell CH. (3 minuter gångavstånd från Centralstationen)

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 den **30 november klockan 08.30** i tävlingshallens domarrum.

Arrangören står för mat till samtliga domare under Höstpokalen. I enlighet med inbjudan ska du senast den **1 november** skickat in dina matpreferenser till:

gavlebocken@geflegymnastik.se

Domare tar med egen telefon/ipad/dator för resultathantering.

Hopp		Barr	
D1	Filip Montelin	D1	Tova Jönsson
D2/E1	Elisabeth Boltemo	D2/E1	Anna-Lena Malm
E2	Annika Krylén	E2	Samuel Bågfors
E3	Carin Larsson	E3	Klara Jonsson
E4	Nora Tränk Rustén	E4	Stina Sjöberg
E5	Karin Forsberg	E5	Zara Svensson
Bom		Fristående	
D1	Josephine Göransson	D1	Elsa Lappalainen
D2	Ewa Fryxell	D2	Pia Rothe
E1	Patricia Skoog	E1	Sandra Mathiasen
E2	Tina Hultén	E2	Petra Petrandar
E3	Helena Wagner	E3	Victoria Göransson
E4	Nicoletta Kalaitzidou	E4	Lisa Jönsson
E5	Ewa Helsinger Kallryd	E5	Sandra Lindfeldt

Tävlingsjury

Gymnastikförbundets representant: My Andersson Lindskog my.andersson@gymnastik.se

Tävlingsledare: Caroline Öberg

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](#).

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