

# Inbjudan: Stjärnsmällen 2026

## Kvinnlig artistisk gymnastik

**Gymnastikföreningen Astra hälsar er välkomna till Stjärnsmällen 30:e och 31:a maj 2026 i Timrå.**

### Tävlingsklasser

Svenska stegserierna steg 1-6 samt Klubbpokalen.

### Information

#### Svenska Stegserierna, Steg 1–4

Tävlingsformer:

- Lördag: Individuell mångkamp Söndag: Lagtävling med blandade lag från olika föreningar
- Lägsta ålder: 7 år

#### Svenska Stegserierna, Steg 5–6

Tävlingsformer:

- Lördag: Individuell mångkamp
- Grenmedaljer delas ut. Minst fem startande krävs för att grenmedaljer skall delas ut.
- Söndag: Lagtävling med blandade lag från olika föreningar
- Lägsta ålder: 7 år

#### Svenska pokalenserierna, Klubbpokalen

Tävlingsformer:

- Lördag: Individuell mångkamp
- Grenmedaljer delas ut. Minst fem startande krävs för att grenmedaljer skall delas ut.
- Söndag: Lagtävling med blandade lag från olika föreningar
- Rekommenderad lägsta ålder: 11 år

#### Lagtävling

Lagtävlingen på steg 1-4 innebär vinster i kategorier som ej är kopplade till resultat.

Lagen består av 4 personer (kan variera något beroende på antal anmälda). Varje person tävlar på två redskap. För steg 5-6 samt Klubbpokalen räknas lagets bästa poäng på respektive redskap ihop till en slutsumma. Samtliga resultat delges deltagande föreningar efter tävlingen.

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 och/eller Pokalenserierna för mer information om prisutdelningar och resultathantering. Läs anvisningarna i sin helhet [här](#).

Mer information kan fås genom:

#### Tävlingsledare

Linda Knutar  
070-383 99 95  
linda.knutar@gfastra.se

[www.gfastra.se](http://www.gfastra.se)  
[info@gfastra.se](mailto:info@gfastra.se)

## Viktiga datum

|      |                                     |
|------|-------------------------------------|
| 24/4 | Anmälan till tävlingen stänger      |
| 1/5  | Efteranmälan till tävlingen stänger |
| 17/5 | Sista dag att skicka in musik       |

## Anmälan

Anmälan görs på [Tävlingsanmälan](#). Vänligen notera att deltagande på Svenska Stegserierna i åldern 7–9 år är 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.

Anmälningsavgift lördag: 300 kr, söndag 150 kr.

Vid efteranmälan är avgiften 600 kr/gymnast (mångkamp lördag) samt 300 kr/gymnast (lagtävling söndag). Avgiften faktureras efter anmälningsstidens utgång. OBS! Endast mot uppvisande av läkarintyg kan startavgiften tas bort vid ev. avhopp. Vi förbehåller oss rätten att begränsa antalet platser till tävlingen.

Sista dag för anmälan är 24:e april. Sista datum för efteranmälan är 1:a maj.

## Tävlingshall

Timrå sporthall, Sportvägen 1, 861 41 Sörberge [Timrå Sporthall – Google Maps](#)

## Redskap

Hopp: Gymnova + Stratumbrädor

Barr: Gymnova

Bom: Gymnova + Spieth

Fristående: Gymnova, äldre modell + ev. mattvåd

# Preliminära tider

## Lördag 30/5 Förmiddag steg 5–6 och Klubbpokalen

|            |                       |
|------------|-----------------------|
| 8.00       | Hallen öppnas         |
| 8.15       | Ledarmöte             |
| 8.30-9.00  | Uppvärmning           |
| 9.00-10.00 | Schemalagd förträning |
| 9.15       | Domarmöte             |
| 10.15      | Tävlingsstart         |
| 13.15      | Prisutdelning         |

## Eftermiddag steg 1–4

|             |                       |
|-------------|-----------------------|
| 14.15       | Ledarmöte             |
| 14.30       | Uppvärmning           |
| 15.00-16:00 | Schemalagd förträning |
| 15.15       | Domarmöte             |
| 16.15       | Tävlingsstart         |
| 18.30       | Prisutdelning         |

## Söndag 31/5 Lagtävling steg 1-6 samt Klubbpokalen

|             |                       |
|-------------|-----------------------|
| 9.00        | Hallen öppnas         |
| 9.15        | Ledarmöte             |
| 9.30-10.00  | Uppvärmning           |
| 10.00-11.00 | Schemalagd förträning |
| 10.15       | Domarmöte             |
| 11:15       | Tävlingsstart         |
| 13.30       | Prisutdelning         |

Observera att detta är preliminära tider som kan komma att ändras.

För steg 1-4 kommer det vara ett möte direkt efter tävlingen där vi tillsammans utser vilka lag som blir pristagare i respektive kategori. För steg 5-6 samt Klubbpokalen placeras lagen efter tävlingsresultat.

## Musik

Friståendemusiken mailas till [info@gfastra.se](mailto:info@gfastra.se) i samband med anmälan, dock senast den 17 maj. Märk musiken med namn, förening och tävlingsklass.

## 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 får inte hänga upp bedömningen på detaljer.

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. 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.

## Mat

Enklare mat samt fika finns till försäljning.

## Logi

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).

I Sundsvall finns både Scandic City inne i stan och Scandic Nord som ligger lite närmare Timrå. I Timrå finns också Söråkers herrgård ca 10 minuters bilfärd från Sporthallen.

[Söråkers Herrgård - En fin mötesplats med hemtrevligt boende](#)

## Domare

Rätt licens krävs till rätt steg för de anmälda gymnasterna. Steg 1-domare eller högre för steg 1–4, Steg 2-domare eller högre för steg 5–6 och Klubbpokal.

- En domare per 6 gymnaster för steg 1–4 namnges i samband med anmälan
- En domare per 4 gymnaster för steg 5–6 samt Klubbpokalen namnges i samband med anmälan

## Information från Gymnastikförbundet:

### Tävlingsregler

Samtliga tävlingsregler finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida: <https://www.gymnastik.se/verksamheter/kvinnlig-artistisk-gymnastik/regler>.

### 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>.

## 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 ut via mail till respektive föreningsrepresentant/funktionsbrevlåda.

## Varmt välkomna!



---

Våra huvudsponsorer

---

**CRAFT**  **tydliga**<sup>®</sup> **svedea**

---

Våra sponsorer

---

**UNISPORT**  **VERA**  
**Sport** **Scandic**