



PM: Vårpokalen

Nytt för i år är grenfinaler!

Kvinnlig artistisk gymnastik

Västerås gymnastikförening och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Vårpokalen lördag och söndag den 25–26 april 2026 i Västerås.

Information från arrangörsföreningen och specifikt för tävlingen:

Tävlingsklasser

- Svenska Pokalenserierna, Rikspokalen
- Individuell mångkamp
- Lagtävling. Hela föreningen tävlar som ett lag. Tre högsta resultaten per redskap räknas till lagpoängen
- Grenfinaler som kommer att avgöras på söndagen, där de 8 främsta gymnasterna i respektive redskap från lördagen gör upp om grenmedaljerna

Information

Lördagen den 25 april genomförs den individuella mångkampen och lagtävlingen, där 2 platser till Aspiranterna står på spel. Grenfinalerna genomförs söndagen den 26 april. Det innebär att de 8 främsta gymnasterna i varje gren från lördagens resultat kommer att tävla om grenmedaljerna på söndagen den 26 april. I grenfinalerna används omvänd startordning, där den som kvalar in först startar sist i respektive redskap.

Mer information kan fås genom att mejla till kvag@gymnastik.se

Tävlingsledare	Västerås Gymnastikförening
Christer Andersson 070-309 7050 crip@vgf.nu	vgf.nu 021-13 84 94 kansliet@vgf.nu

Viktiga datum

15 mars Anmälan till tävlingen stänger
Senast 5 april PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning
18 april Deadline för musikuppladdning (Tariff), dock
17 april Deadline för anmälan till den gemensamma middagen.

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
Slånärsgratan 2
722 23 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

Alla redskap är Gymnova. OBS: Hopp sker till hård landning i MD grop.

Tävlings- och träningstider

Lördag 25 april

Sub 1

07:45 Hallen öppnar
08:00 Uppvärmning
08:10 Ledarmöte vid bommarna
08:30 Domarmöte i Röda rummet
08:30-09:30 Förträning på redskap
09:40 Defilering och tävlingsstart
09:40-12:40 Tävling
Ca 13:00 Lunch för domarna i klubbbrummet

Sub 2

12:30 Uppvärmning (VGF-sporthall)
12:40 Ledarmöte i VGF-sporthall
13:00-14:00 Förträning på redskap
14:15 Defilering och tävlingsstart
14:15-17:15 Tävling
Ca 17:30 Prisutdelning: Individuellt och lag

Direkt efter prisutdelningen samlas alla tränare som har gymnaster på finalplats eller reservplats vid tumblingen.

18:30 –21:00 Gemensam middag för alla deltagare/ledare/domare i VGF sporthall. (Tidigare ABB-hallen).

Pris: 129,- per person. **Anmälan till detta måste ske senast den 17 april.**

Länk till anmälan som är per individ för att vi lättast ska kunna få in alla allergier.

Länk anmälan gemensam middag: [Vårpokalen Middag](#)

Söndag 26 april

08:30 Hallen öppnar.
09:00-09:30 Generell uppvärmning
09:30-10:30 Fri uppvärmning på redskapen.
10:00 Domarmöte
10:40 Defilering för Hopp.
Ca 11:15 Defilering för Barr
Ca 11:45 Defilering för Bom
Ca 12:15 Defilering för Fristående.
Ca 13:00 Prisutdelning för grenfinalerna

Förträningsschema

Sub 1	Hopp	Barr	Bom	Fristående
08:30-08:45	Pool 4	Pool 1	Pool 2	Pool 3
08:45-09:00	Pool 3	Pool 4	Pool 1	Pool 2
09:00-09:15	Pool 2	Pool 3	Pool 4	Pool 1
09:15-09:30	Pool 1	Pool 2	Pool 3	Pool 4

Sub 2	Hopp	Barr	Bom	Fristående
13:00-13:15	Pool 8	Pool 5	Pool 6	Pool 7
13:15-13:30	Pool 7	Pool 8	Pool 5	Pool 6
13:30-13:45	Pool 6	Pool 7	Pool 8	Pool 5
13:45-14:00	Pool 5	Pool 6	Pool 7	Pool 8

"30 sekunder"

Under tävlingen har gymnasten som tävlar ett hopp rätt till ett uppvärmningshopp och 30 sekunders käll i bom och fristående samt 50 sekunder på barr (inkl preparation av barrholmarna). De gymnaster som försöker kvala till grenfinal har rätt till tre uppvärmningshopp. I grenfinal har gymnasten rätt till två uppvärmningshopp.

Startordning

Sub 1		
Pool 1	Uppv: Barr, Bom, Fri, Hopp	Tävlar: Hopp, Barr, Bom, Fri
1	Sundsvallsgymnasterna GK	Emma Larsson
2	Sundsvallsgymnasterna GK	Awa Diakite
3	Vänersborgs GF	Astrid Lagerlöf
4	Vänersborgs GF	Stina Karvonen
5	Vänersborgs GF	Elvira Åhlund
6	Vänersborgs GF	Rosa Abrahamsson
7	Vänersborgs GF	Agnes Bergqvist
8	GCF Uppsala	Wilma Amberntson Qvist
9	GCF Uppsala	Greta Sundberg
10	GCF Uppsala	Emma Bergqvist

Pool 2	Uppv: Bom, Fri, Hopp, Barr	Tävlar: Barr, Bom, Fri, Hopp
11	Eskilstuna GF	Joline Larsson
12	Eskilstuna GF	Eliana Yosef
13	Alingsås IF GF	Thilda Brandin
14	Alingsås IF GF	Juli Junholt
15	Alingsås IF GF	Esther Klassen
16	Alingsås IF GF	Stella Wahlberg
17	Alingsås IF GF	Saga Bergqvist
18	Alingsås IF GF	Soli Hellman
19	Alingsås IF GF	Amanda Melander
20	Alingsås IF GF	Maja Wold Hedlund

Pool 3	Uppv: Fri, Hopp, Barr, Bom	Tävlar: Bom, Fri, Hopp, Barr
21	Västerås GF	Maja Rohlin
22	Västerås GF	Malene Thunberg
23	Västerås GF	Selma Fredriksson
24	Västerås GF	Hanna Gissladottir
25	Västerås GF	Wilma Quintino
26	Västerås GF	Hanna de Waal
27	Västerås GF	Nora Pettersson
28	Idrottsklubben Ymer	Ellie Särén
29	Idrottsklubben Ymer	Astrid Ottosson
30	Idrottsklubben Ymer	Lova Grahm

Pool 4	Uppv: Hopp, Barr, Bom, Fri	Tävlar: Fri, Hopp, Barr, Bom
31	GF Gymnos	Rut Bergenström
32	Västerås GF	Tilda Persson
33	Västerås GF	Maja Göransson
34	Västerås GF	Leia Botold
35	Västerås GF	Maja Haglund
36	Västerås GF	Alice Möller
37	Västerås GF	Märta Nyquist
38	Sollentunagymnasterna	Isabella Allotey-Pappoe
39	Sollentunagymnasterna	Saga Buchar
40	Sollentunagymnasterna	Nella Nylén

Sub 2		
Pool 5	Uppv: Barr, Bom, Fri, Hopp	Tävlar: Hopp, Barr, Bom, Fri
41	GF Nikegymnasterna	Beata Brånby
42	GF Nikegymnasterna	Filippa Andersson
43	GF Nikegymnasterna	Majken Jacobsen
44	GF Nikegymnasterna	Liv Winterqvist
45	GF Nikegymnasterna	Alba Strandlund
46	GF Nikegymnasterna	Elna Molin
47	Göteborgs Turnförening	Josefin Quirbach
48	Göteborgs Turnförening	Elvira Lennartsson Thorén
49	Göteborgs Turnförening	Celia Blomqvist
50	Göteborgs Turnförening	Ida Welén

Pool 6	Uppv: Bom, Fri, Hopp, Barr	Tävlar: Barr, Bom, Fri, Hopp
51	GK Motus-Salto	Sabina Kristensen
52	GK Motus-Salto	Lisa Malmberg
53	GK Motus-Salto	Nellie Andersson
54	GF Atletica	Embla Molander
55	GF Atletica	Emilia Wollbrant
56	GF Atletica	Hennie Martinsdottir
57	GF Atletica	Selma Jonasdottir
58	GF Atletica	Astrid Fredriksson
59	GF Atletica	Bianca Ljungqvist
60	GF Atletica	Majken Ihlund

Pool 7	Uppv: Fri, Hopp, Barr, Bom	Tävlar: Bom, Fri, Hopp, Barr
61	All Star Gymnastics GF	Vieronica Shevchenko
62	All Star Gymnastics GF	Molly Lindell
63	All Star Gymnastics GF	Maria-Gabriella Chetu
64	Gråbo Gymnastikförening	Matilda Gunnarsson
65	Gråbo Gymnastikförening	Ella von Hofsten
66	Tidaholms GS	Ella Tollmén
67	Tidaholms GS	Maja Bertilsson
68	Tidaholms GS	Maja Sandfridsson
69	SOL GF	Elin Roos

Pool 8	Uppv: Hopp, Barr, Bom, Fri	Tävlar: Fri, Hopp, Barr, Bom
70	All Star Gymnastics GF	Signe Jensen
71	All Star Gymnastics GF	Ingrid Hågstrand Heller
72	All Star Gymnastics GF	Julia Gakios
73	All Star Gymnastics GF	Ellen Gakios
74	All Star Gymnastics GF	Jaroslava Lapchine
75	All Star Gymnastics GF	Emelie Westerberg
76	All Star Gymnastics GF	Nellie Alén
77	All Star Gymnastics GF	Sofia Johansson
78	All Star Gymnastics GF	Naomi Mac-Kwahie

Musik

Musik laddas upp via Sport Event Systems i programmet Tariff under tidsperioden lördagen den 11 april till 18 april.

Logga in via - <http://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 fått inloggningsuppgifterna hör av er till kvag@gymnastik.se.

Resultat

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

Mat

Bellevue har en kafeteria med lättare förtäring som korv och toast samt fikabröd. Ica Kvantum finns 5 min med bil, 10 min promenad från hallen och även ChopChop finns i samma område. Önsta Pizzeria finns inom 10 min promenad från Bellevue.

Vårpokalenkläder, t-shirt, hoodie med mera

Förbeställ kläder med Vårpokalen loggan på så ligger det och väntar på er när ni kommer. Fyll i att ni hämtar i butik så kommer det att finnas att hämta på tävlingen. Dela denna länk till era gymnaster så de kan förbeställa.

[Vårpokalen kläder](#)

Logi

Vi kan rekommendera **Rocklunda stugby** för övernattning, 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 för rabatt: rs-vgf

Good Morning hotell som ligger precis bredvid arenan:

Ange kod för rabatt: Västerås Gymnastikförening

Mail: bokning.vastera@godmorninghotels.se 021-120220

Med Scandic Sports så får gymnaster, ledare och domare en helt annan standard än det hårda golvet i skolsalen, till ett förmånligt pris. Vila i sköna sängar, god frukostbuffé och tillgång till konferensrum för taktiksnack. Scandic Sports ger de bästa förutsättningar att prestera på topp helt enkelt! Använd Gymnastikförbundets avtalskod (D359102282) och var med och bidra till en kickback på alla bokningar som görs. Läs mer om Scandic Sports här. <https://www.gymnastik.se/om-oss/samarbetspartners/scandic>

Entré Förmiddag/ Eftermiddag

Barn från 2–16 år 75: -

Vuxna från 17år 150: -

Entré Heldag

Barn från 2–16 år 75: -

Vuxna från 17 år 150: -

Fotograf

Västerås GF kommer att ha en fotograf på plats under delar av tävlingsdagarna som kommer fotografera. Vill du som gymnast eller ledare inte vara med på bild, hör av dig till crip@vgf.nu.

Kvällsaktivitet

18:30 –21:00 Gemensam middagsbuffé (kyckling med potatisgratäng) för alla deltagare/ledare/domare i VGF sporthall. (Tidigare ABB-hallen).

Pris för middagen: 129: -/person. **Anmälan till detta måste ske senast den 17 april.**

Länk till anmälan som är per individ för att vi lättast ska kunna få in alla allergier.

Länk anmälan gemensam middag: [Vårpokalen Middag](#)

Domare

Domarmöte genomförs lördagen den 25 april klockan 08:30 i Röda rummet.

Domarmöte genomförs söndagen den 26 april klockan 10:00 i Röda rummet.

Arrangören står för mat till domare under pågående tävling. Alla domare förväntas döma både mångkampen och grenfinalerna.

Lördag 25/4 Mångkamp

Hopp

D1	Erika Folestad
D2	Tina Hultén
E1	Sandra Mathiasen
E2	Petra Petrande
E3	Karin Forsberg
E4	Sofia Fredriksson
E5	Malin Nyström

Bom

D1	Maria Lindström Bagge
D2	Filip Montelin
E1	Annika Molander
E2	Klara Jonsson
E3	Felicia Arborelius
E4	Ewa Helsing Kallryd
E5	Martina Strandberg Alvåg

Barr

D1	Lina Malm
D2	Adina Rumbutis
E1	Helena Wagner
E2	Pia Rothe
E3	Michelle Wiksten
E4	Jeanette Hasselhuhn
E5	Mia Stenborg

Fristående

D1	Josephine Göransson
D2	Ylva Aspenberg
E1	Sofie Malm
E2	Karin Wold
E3	Edith Edman
E4	Nicoletta Kalaitzidou
E5	Anna-Lena Malm

Söndag 26/4 Grenfinaler

Hopp

D1	Erika Folestad
D2	Tina Hultén
E1	Sofie Malm
E2	Karin Wold
E3	Edith Edman
E4	Nicoletta Kalaitzidou
E5	Anna-Lena Malm

Barr

D1	Lina Malm
D2	Adina Rumbutis
E1	Sandra Mathiasen
E2	Petra Petrande
E3	Karin Forsberg
E4	Sofia Fredriksson
E5	Malin Nyström

Bom

D1	Maria Lindström Bagge
D2	Filip Montelin
E1	Helena Wagner
E2	Pia Rothe
E3	Michelle Wiksten
E4	Jeanette Hasselhuhn
E5	Mia Stenborg

Fristående

D1	Josephine Göransson
D2	Ylva Aspenberg
E1	Annika Molander
E2	Klara Jonsson
E3	Felicia Arborelius
E4	Ewa Helsinger Kallryd
E5	Martina Strandberg Alvåg

Tävlingsjury

Gymnastikförbundets representant: Tova Jonsson, KTK tova.jonsson@gymnastik.se

Tävlingsledare: Christer Andersson

Samt D1-domare i aktuellt redskap

WWW

Besök gärna vår hemsida, [Västerås GF](http://www.gymnastik.se)

Information från Gymnastikförbundet:

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.*

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 till Västerås!





————— Våra huvudsponsorer ————

CRAFTi:•

tydliga® svedea

----- Våra sponsorer -----

LIIII5P□I21J'

**ERlh
Sport**

Scandic