

Inbjudan Höstpokalen

Kvinnlig artistisk gymnastik

Gråbo Gymnastik och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till höstpokalen den 29 november 2025 i Gråbo, Lerums kommun.

Information från arrangörsföreningen och specifikt för tävlingen:

Tävlingsklasser

Rikspokalen, Svenska pokalensserierna version 2025. [Bestämmelser och reglementen](#) | [Svenska Gymnastikförbundet](#)

Information

Individuell mångkamp med grensegrar. Valfria serier på Rikspokalen. Mångkamp där de som placerar sig på plats 1–24 tas ut till 2025 års Aspiranterna. Åldersgräns från 13 år.

Mer information kan fås genom:

Tävlingsledare

Judith Buchar von Hofsten

0705-733113

Karin Forsberg

0730-577358

Mail: gymnastikgrabo@gmail.com

Viktiga datum

- 19 oktober Anmälan till tävlingen stänger
- 1 november Sista dag för domare att skicka in kost/matpreferenser
- vecka 45 PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning
- 11 november 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.



Anmälan

Anmälan görs på <https://tavlingsanmalan.gymnastik.se>. Sista anmälan är den 19 oktober.

Anmälningsavgiften vid samtliga nationella tävlingar är 600 kr per gymnast. Anmälningsavgiften faktureras av Gymnastikförbundet efter genomförd tävling. Därutöver ger arrangören rätt att ta ut en administrativ avgift om 100 kr/gymnast, som faktureras tillsammans med anmälningsavgiften.

Tävlingshall

Tävlingshallen ligger i centrala Gråbo och heter Hjällsnäshallen. Adressen är: Lundbyvägen 34B, 443 42 Gråbo.

Det är begränsat med parkeringar. Vi hänvisar därmed även till Mjörnbatorget samt Röselidsskolan som ligger inom gångavstånd. I PM kommer karta bifogas över området.

Redskap

Hopp	Gymnova Pegasus
	Satsbrädor: Spieth Satsbräda
Barr	Gymnova
Bom	Gymnova
Fristående	Gymnovagolv. Säkerhetsytan (det röda) är 0,5 meter.

Preliminära tider

Fredag

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

Subdivision 1 lördag

08.00 Tävlingshall öppnar
08.30 Uppvärmning
08.40 Ledarmöte
08.50 Domarmöte
09.00-10.00 Schemalagd förträning på redskap
10.10 Defilering

Subdivision 2 lördag

13.30 Uppvärmning
13.35 Ledarmöte
14.15-15.15 Schemalagd förträning på redskap
15.25 Defilering
18.20 Prisutdelning

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

Musik

Friständemusiken mailas till gymnastikgrabo@gmail.com senast den 11 november. Märk musiken med gymnastens namn och förening.

Mat

Arrangören står för mat till samtliga domare under Höstpokalen. Vänligen mejla in dina matpreferenser till gymnastikgrabo@gmail.com senast den **1 november**.

Cafeteria kommer finnas i hallen och det kommer serveras fika, dryck och matigare alternativ.

På gångavstånd finns två mataffärer Bonum och Coop. Inom gångavstånd finns även en thairesurang, sushi och pizzeria.

Vi vill uppmärksamma er om att det råder nötförbud i vår anläggning.

Logi och transport

Gråbo ligger 25 kilometer från Göteborg och 30 kilometer från Alingsås. Kommer ni med tåg rekommenderar vi att man bor på ett hotell nära centralstationen i Göteborg.

För subdivision 1 kommer vi erbjuda upphämtning vid Stenkullen station som ligger 6 km från Gråbo klockan 07.50 då direktbussen till Gråbo på lördagarna börjar gå 10.35. Ni åker från Åkarplatsen i Göteborg till Stenkullen station klockan 07.20.

För subdivision 2 kan ni ta bussen Gråbo Snabben från Åkareplatsen till Gråbo busstation och bussresan tar 35 minuter.

Ni hittar information om kollektivtrafik på: [Reseplaneraren](#) | [Västtrafik](#). Vi rekommenderar även appen Västtrafik.

Tips på hotell i Göteborg nära centralstationen är Scandic Europa, Scandic Crown, Clarion Post, First Hotell och Radisson Blue.

Kommer ni med bil finns det närmare alternativ som Nääs Fabriker, Aspenäs herrgård eller Öijared Resort.

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>

Domare

Deltagande förening ska anmäla en domare per påbörjat 4-tal gymnaster till Höstpokalen. Gymnastikförbundet tar ut D1-domare i varje redskap till Höstpokalen. Avgift för saknad domare är 4 000 kr/domare och faktureras av Gymnastikförbundet efter genomförd tävling.

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.

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 mejl och läggs upp på hemsidan tre veckor innan tävlingen.

Varmt välkomna!



Våra huvudsponsorer

CRAFT  **tydliga**[®] **svedea**

Våra sponsorer

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