



Inbjudan

Guldpokalen

Steg 1 –10

Regions – och Rikspokalen

CoP Junior och Senior

**6 december
2025**

**Åkeshovs
Idrottshall**



Stockholm Top Gymnastics

Information



Datum

6 December

Plats

Åkeshovs Idrottshall, Bergslagsvägen 60, Bromma (T-bana Åkeshov, grön linje)

Tävlingsklasser och resultat

Svenska stegserierna steg 1-10, (Svenska stegserierna version 2005-09-01) samt Regions- och Rikspokalen (version 2025).

Steg 1-4: Lägst ålder från 7 år (född 2018 eller tidigare) för gymnaster lokalt och i närliggande regioner. Lägst 10 år, född 2015 eller tidigare för övriga. Alla gymnaster belönas med en deltagarmedalj. Inga resultat nämns under tävlingens gång. Tränare kommer få en fullständig resultatlista via mail.

Steg 5-6: Lägst ålder från 7 år (född 2018 eller tidigare) för gymnaster lokalt och i närliggande regioner. Lägst 10 år, född 2015 eller tidigare för övriga. Individuell mångkamp och grentävling. Gymnasterna belönas med guld-, silver- och bronsmedalj. Resterande gymnaster delar på fjärdeplats och får deltagarmedaljer. Tränarna kommer få fullständiga resultatlista via mail.

Steg 7-10: Lägst ålder från 7 år (född 2018 eller tidigare) för gymnaster lokalt och i närliggande regioner. Lägst 10 år, född 2015 eller tidigare för övriga. Individuell mångkamp och grentävling. Gymnasterna belönas med guld-, silver- och bronsmedalj. Resultatet kan följas via sporteventssystem.

Regions- och Rikspokalen: Lägst ålder från 10 år för gymnaster lokalt och närliggande regioner. Lägst ålder 11 år för övriga. Individuell mångkamp och grentävling. Gymnasterna belönas med guld-, silver- och bronsmedalj.

CoP Juniorklass födda -10/-11/-12. Seniorklass lägst ålder 16 år, dvs född -09 eller tidigare. Individuell mångkamp och grentävling. Gymnasterna belönas med guld-, silver- och bronsmedalj. Resultatet kan följas via sporteventssystem.

Lagtävling i varje del

Hela föreningen deltar i laget. Fina lagpriser.



Preliminära tider

Tider sätts efter sista anmälningssdag och kommer meddelas via PM 1, när vi vet antalet anmälda. Lägare klasser tävlar på morgon (steg 1-4) och högre klasser eftermiddag/kväll.

Friståendemusik

Mailas till kanslitavling@stockholm-top.se senast den 6 november. Vänligen namnge låten med gymnastens namn, förening och tävlingsklass.

Domare

En domare per påbörjat 4-tal gymnaster med rätt utbildning. Saknar man domare så debiteras en avgift på 2 000 kr/saknad domare.

Anvisningar för barn och ungdomsgymnastik

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.

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 Pokalserierna för mer information om prisutdelningar och resultathantering. Läs anvisningarna i sin helhet på <https://www.gymnastik.se>

Tävlingslicens

Föreningarna ansvara för att gymnasterna har giltig tävlingslicens.

Cafeteria och omklädningsrum

Finns i Åkeshovshallen. Vid Brommaplan, ca 10 minuters promenad, finns restauranger och affärer.



Logi

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>

Anmälan

Anmäl via Gymnastikförbundets tävlingsanmälningssystem (TA).

<https://tavlingsanmalan.gymnastik.se>.

Sista anmälningsdag 6/11. Vid många anmälningar kan vi komma behöva begränsa antalet deltagare.

Anmälningsavgift: 300 kr/gymnast. Faktureras efter anmälningstidens utgång. Efter att anmälningstiden gått ut betalar man för alla gymnaster man anmält såvida man inte kan uppvisa läkarintyg eller annat giltigt skäl.

Vid frågor

Tävlingsledare: Maria Malmberg, mobil: 070 – 696 22 01, mail: kanslitavling@stockholm-top.se

Domaransvarig: Erika Folestad, mobil: 070 – 661 25 69. Maila: erika.folestad@ki.se

VARMT VÄLKOMNA!



HELA SVERIGES GLASMÄSTARE

