



Inbjudan: Vårpokalen 2026 i Västerås

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

- Riksprogrammet
- Individuell tävling.
- Lagtävling/förenings tävling.

Grenfinaler som kommer att avgöras på söndagen, där de 8 främsta i varje gren från lördagen gör upp om grenmedaljerna.

Information

Lördagen den 25 april kommer som vanligt lagtävling och de individuella segrarna att avgöras men denna gång så blir det även grenfinaler på söndagen.

Det innebär att de 8 främsta i varje gren från lördagens resultat kommer att tävla om grenmedaljerna på söndagen den 26 april.

Samt att även 2 platser till Aspiranterna står på spel.

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

Tävlingsledare

Christer Andersson
070-309 7050
crip@vgf.nu

Västerås Gymnastikförening

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
17 april	Deadline för musikuppladdning (Tariff)

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 15 mars.

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

Tävlingsshall

VGF-hallen
Slånbärsgatan 2
722 23 Västerås

Redskap

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

Preliminära tider

OBS! Preliminära tider:

Lördag 25 april

Sub 1

08:00	Uppvärmning
08:10	Ledarmöte vid bommarna
08:30	Domarmöte i Röda rummet
08:30-09:30	Förträning på redskap (15 min/redskap)
09:45	Defilering och tävlingsstart
09:45-12:00	Tävling
12:30	Lunch för domarna i klubbbrummet

Sub 2

13:00	Uppvärmning
13:10	Ledarmöte vid bommarna
13:00-13:30	Förträning på redskap (15 min/redskap)
13:45	Defilering och tävlingsstart
13:45-16:00	Tävling
16:30	Prisutdelning: Individuellt och lag

Söndag 26 april

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

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

Musik

Friståendemusiken laddas upp i tariff via Sport Event Systems.

Resultat

Redovisas på Sport Event System 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.

Arrangören står för mat till domare under pågående tävling.

Logi

Vi kan rekommendera Rocklunda stugby för övernattningsstugor 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>

Domare

Deltagande förening ska anmäla en domare per påbörjat 4-tal gymnaster.

Gymnastikförbundet tar ut D1 i samtliga redskap till Vårpokalen.

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.

Varmt välkomna till Västerås!





Våra huvudsponsorer

CRAFT  **tydliga**[®] **svedea**

Våra sponsorer

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