PM: Höstcupen och Svenska Cupen

Kvinnlig artistisk gymnastik

Västerås Gymnastikförening och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Höstcupen och Svenska cupen den 21 till november 2026 i Västerås.

Information från arrangörsföreningen och specifikt för tävlingen:

Tävlingsklasser

Tävlingsform Höstcupen:

- Individuell mångkamp
- Grenmedaljer delas ut baserat på mångkampsresultat
- Lagtävling. Hela föreningen tävlar som ett lag. Tre högsta resultaten per redskap räknas till lagpoängen

Tävlingsform Svenska cupen:

- Individuell mångkamp
- Grenmedaljer delas ut baserat på mångkampsresultat
- Lagtävling 5-5-3

Information

Mer information kan fås genom:

Tävlingsledare:	**Föreningskansliet:**
Christer Andersson	www.vasterasgf.se
070-309 70 50	021- 13 84 94
crip@vgf.nu	kansliet@vgf.nu

Viktiga datum

25 oktober	Sista dag att skicka in beställning för kost för domare
Vecka 44	PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning
15 november	Deadline för inlämning av musik/Deadline för musikuppladdning (Tariff)
18 november	Sista dag för beställning av kläder med tävlingsloggan för leverans till tävlingen

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.

Bellevuestadion, Slånbärsgatan 4, Västerås

Från Västerås bussterminal går följande bussar till Bellevuestadion, hållplats **Apalby:**

- Buss 2 mot Norra gryta
- Buss 6 mot Rönnby
- Buss 21 mot Skultuna

Redskap

Samtliga redskap är Gymnova

Hopp sker till hård landning i MD-grop

Tävlings- och träningstider

Höstcupen

07.50	Ledarmöte
08.00–08.30	Generell uppvärmning
08.15	Domarmöte
08.30–09.30	Schemalagd förträning
09.35	Defilering
ca 11.50	Prisutdelning Höstcupen

Svenska cupen subdivision 1 (sporthallen öppnar 11.30)

12.00–12.30	Generell uppvärmning i Sporthallen (Tidigare ABB-hallen)
12.10	Ledarmöte
12.30	Domarmöte
12.30–13.30	Schemalagd förträning
13.35	Defilering

Svenska cupen subdivision 2

15.45–16.15	Generell uppvärmning i Sporthallen (Tidigare ABB-hallen)
15.55	Ledarmöte
16.15–17.15	Schemalagd förträning
17.20	Defilering
ca 20.00	Prisutdelning Svenska cupen

Förträningsschema

Höstcupen

Förträning	Pool 1	Pool 2	Pool 3
08.30–08.45	Barr	Bom	Fristående
08.45–09.00	Bom	Fristående	Hopp
09.00–09.15	Fristående	Hopp	Barr
09.15–09.30	Hopp	Barr	Bom

Svenska cupen subdivision 1

Förträning	Pool 4	Pool 5
12.30–12.45	Barr	Bom
12.45–13.00	Bom	Fristående
13.00–13.15	Fristående	Hopp
13.15–13.30	Hopp	Barr

Svenska cupen subdivision 2

Förträning	Pool 6	Pool 7
16.15–16.30	Barr	Bom
16.30–16.45	Bom	Fristående
16.45–17.00	Fristående	Hopp
17.00–17.15	Hopp	Barr

”30 sekunder”

Under tävlingen har gymnasten rätt till två uppvärmningshopp och 30 sekunders känn i bom och fristående samt 50 sekunder på barr (inkl preparation av barrholmarna). I barr och bom kommer ”saxad värmning” genomföras. Startnr. 1 och 2 värmer, startnr. 1 tävlar, startnr. 3 värmer osv.

Startordning

Höstcupen

Pool 1	Gymnast	Hopp, Barr, Bom, Fristående	Steg
1	Skilla Löndqvist	Hammarbygymnasterna	Steg 7
2	Vera Frankel	Hammarbygymnasterna	Steg 7
3	Maria-Dolores Lilja	Hammarbygymnasterna	Steg 7
4	Noomi Carnérus	KFUM Umeå	Steg 7
5	Stina Lundmark Brorson	Lulegymnasterna	Steg 7
6	Ingrid Wigh	Norrköpings GF	Steg 7
7	Rut Ersberg	Västerås GF	Steg 7
8	Emilia Cadario	Hammarbygymnasterna	Steg 9
9	Alice Owenius	Stockholm Top Gymnastics	Steg 9
Pool 2	**Gymnast**	**Barr, Bom, Fristående, Hopp**	**Steg**
10	Vilda Hagstedt	Eskilstuna GF	Steg 7
11	Alison Ngoasong	Eskilstuna GF	Steg 7
12	Mollie Reling	Eskilstuna GF	Steg 7
13	Iris Enström	Falu Gymnastikklubb	Steg 7
14	Majken Jacobsen	GF Nikegymnasterna	Steg 7
15	Victoria Cardinali	GK Motus-Salto	Steg 8
16	Vera Östner	GK Motus-Salto	Steg 9
17	Nina Rajkovic	GK Motus-Salto	Steg 9
18	Eliana Yousef	Eskilstuna GF	Steg 9
Pool 3	**Gymnast**	**Bom, Fristående, Hopp, Barr**	**Steg**
19	Luna Fjellström	Tölö GF	Steg 7
20	Jouline Hylen	Tölö GF	Steg 7
21	Lola Netshagen	Uddevalla GP	Steg 7
22	Stella Hallgren	Umeå GF	Steg 7
23	Cornelia Karlsson	Uddevalla GP	Steg 8
24	Alice Norberg	Umeå GF	Steg 8
25	Elwina Wennstedt	Umeå GF	Steg 8
26	Rosa Abrahamsson	Vänersborgs GF	Steg 8

Svenska cupen

Subdivision 1		
Pool 4	**Gymnast**	**Hopp, Barr, Bom, Fristående**
1	Hanna Berg	Umeå GF
2	Ella Södergren	Umeå GF
3	Freja Krylén	Umeå GF
4	Maja Rhodin	Umeå GF
5	Stina Karvonen	Vänersborgs GF
6	Astrid Lagerlöf	Vänersborgs GF
7	Saga Buchar	Sollentunagymnasterna
8	Nella Nylén	Sollentunagymnasterna
9	Emilia Wallentin	Sollentunagymnasterna
10	Isabella Allotey-Pappoe	Sollentunagymnasterna
11	Embla Molander	GF Atletica
12	Majken Ihrlund	GF Atletica
Pool 5	**Gymnast**	**Barr, Hopp, Fristående, Bom**
13	Melissa Sandberg	Stockholm Top Gymnastics
14	Matilda Gunnarsson	Gråbo Gymnastikförening
15	Ella von Hofsten	Gråbo Gymnastikförening
16	Soli Hellman	Alingsås IF GF
17	Thilda Brandin	Alingsås IF GF
18	Matilda Johannesson	Alingsås IF GF
19	Amanda Melander	Alingsås IF GF
20	Maja Wold Hedlund	Alingsås IF GF
21	Lisa Malmberg	GK Motus-Salto
22	Nora Hanfelt	GK Motus-Salto
23	Svea Hallgren	GK Motus-Salto

Subdivision 2		
Pool 6	**Gymnast**	**Hopp, Barr, Bom, Fristående**
24	Maja Sandfridsson	Tidaholms GS
25	Liv Winterqvist	GF Nikegymnasterna
26	Beata Brånby	GF Nikegymnasterna
27	Alba Zika Strandlund	GF Nikegymnasterna
28	Emma Bergqvist	GCF Uppsala
29	Wilma Amberntson Qvist	GCF Uppsala
30	Greta Sundberg	GCF Uppsala
31	Ellen Gakios	All Star Gymnastics GF
32	Julia Gakios	All Star Gymnastics GF
33	Sofia Johansson	All Star Gymnastics GF
34	Jaroslava Lapshina	All Star Gymnastics GF
Pool 7	**Gymnast**	**Barr, Hopp, Fristående, Bom**
35	Alma Olsson	Sundsvallsgymnasterna GK
36	Elsa Hedlund	Hammarbygymnasterna
37	Maja Haglund	Västerås GF
38	Maja Göransson	Västerås GF
39	Rut Bergenström	Västerås GF
40	Hanna de Waal	Västerås GF
41	Selma Fredriksson	Västerås GF
42	Malene Thunberg	Västerås GF
43	Maja Rohlin	Västerås GF
44	Leia Botold	Västerås GF
45	Nora Pettersson	Västerås GF
46	Maxine Finnberg	Umeå GF

Musik

Musik laddas upp via Sport Event Systems i programmet Tariff mellan måndag 9 november till söndag 15 november.

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://score.sporteventsystems.se. Efter tävlingen publiceras resultaten på Gymnastikförbundets hemsida.

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

Steg 7–10: Aktiva och ledare ska delges de egna aktivas poäng under tävlingens gång, till exempel via whiteboardtavla vid domarbordet. En fullständig resultatlista ska presenteras efter tävlingens slut.

Gymnasterna belönas med guld-, silver- och bronsmedalj/plakett. Vid fyra eller färre startande tilldelas alla medaljer guld, silver och brons. Gymnaster under 10 år tillåts delta utom tävlan och tilldelas deltagarmedalj vid prisutdelning. Det är önskvärt att alla gymnaster får medalj/plakett.

Mat

Bellevue har en kafeteria med lättare förtäring som korv och toast samt fikabröd.

Mat till domare

Arrangören står för mat till de D1 domare som först dömer Höstcupen och sedan dömer Svenska Cupen

Logi

Rocklunda stugby, stugor för boende upp till åtta personer. Ca 200 m från tävlingsarenan

Bokning via: https://online.bookvisit.com/accommodation/list?channelId=afca9ccd-7e2b-48c0-880a-eeb56d649333

Ange kod: rs-vgf

Good morning hotel. Direkt anslutning till tävlingsarenan

Ange: Västerås gymnastikförening

Mail: vasteras@gmorninghotels.se, 021-12 02 20

OBS! Minst en ledare som har fyllt 18 år ska bo tillsammans med gymnasterna.

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

Barn från 2–16 år	75 kr
Vuxna från 17 år	150 kr

Webbsändning

Ingen webbsändning av tävlingen sker

Fotograf

Arrangören kommer inte ha någon fotograf på plats

Kläder

Möjlighet finns att beställa kläder med respektive tävlings logga på. Beställning sker genom respektive länk nedan. Om alternativet ”hämtas i butik” kryssas i levereras beställningen till tävlingen förutsatt att beställningen genomförs senast 18 november.

Höstcupen

Svenska cupen

Domare

Domarmöte genomförs den 21 november klockan 08.15 i klubbrummet för Höstcupen, och klockan 12.30 för Svenska cupen. Arrangören står för lunch till domare som dömer både Höstcupen och Svenska cupen. Lunch för domare på Svenska cupen serveras inte, men kaffe/te och smörgås finns att tillgå under tävlingens gång.

Höstcupen			
VT		**UB**	
D1/E1	Mattias Hörnsten	D1	Sigrid Risberg
D2/E2	Cajsa Högbom	D2/E1	Martina Strandberg Alvåg
E3	Henrik Nohrborg	E2	Karin Petrander
E4	Nicoletta Kalaitzidou	E3	Matilda Borg Wigh
		E4	Filip Montelin

BB		**FX**	
D1	Tina Hultén	D1	Sofie Malm
D2/E1	Felicia Arborelius	D2/E1	Lovis Eklund
E2	Rebecca Eriksson Lyrdal	E2	Dulce Vargas Florencia
E3	Sandra Mathiasen	E3	Sofia Fredriksson
E4	Patricia Skoog	E4	Pia Rothe

Svenska Cupen			
VT/BB		**UB/FX**	
D1	Maria Lindström Bagge	D1	Sigrid Risberg
D2/E1	Josephine Göransson	D2/E1	Filip Montelin
E2	Sofie Malm	E2	Tina Hultén
E3	Mattias Hörnsten	E3	Pia Rothe
E4	Rebecca Eriksson Lyrdal	E4	Nora Tränk

Tävlingsjury

Gymnastikförbundets representant: Anna-Lena Malm, tävlingskommittén för kvinnlig artistisk gymnastik
Tävlingsledare: Christer Andersson
Samt D1-domare i aktuellt redskap

WWW

Besök gärna vår hemsida, www.vgf.nu.

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!

SVENSK GYMNASTIK

Våra huvudsponsorer

CRAFT tydliga® svedea

Våra sponsorer

UNISPORT VERA Sport Scandic