

PM: Höstpokalen Nord

Rytmisk gymnastik

GCF Uppsala och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Höstpokalen Nord den 2 december 2023 i Uppsala.

Höstpokalen Nord vänder sig till föreningar i följande regioner: Öst, Mellansvenska, Uppsvenska, Mitt, Norr.

Tävlingsklasser

Lagtävling: Ett lag består av 3-6 gymnaster som kör totalt 6 stycken program. Ungdomsgymnaster får köra fristående. En gymnast kan endast ingå i ett lag.

Separat tävling för DT och trupp med följande klasser:

DT senior:	Valfritt redskap (2 försök)
DT junior:	Valfritt redskap (2 försök)
DT ungdom:	Valfritt redskap (2 försök)
Seniortrupp:	Valfritt redskap (2 försök)
Juniortrupp:	Valfritt redskap (2 försök)
Ungdomstrupp:	Fristående (2 försök)

Fria klassen trupp och DT Valfritt redskap (1 försök)

För redskap i respektive klass, se [tävlingsbestämmelserna](#). För tävlingsupplägg, se [arrangörsreglementet](#) punkt 3.3.

Information

Inga individuella poäng redovisas i lagtävlingen. Laget får en gemensam totalpoäng. För DT ungdom och ungdomstrupp och utnämns en vinnare, övriga lag kommer på delad andra plats och alla tilldelas en medalj och diplom. För Junior- och Seniortrupp samt DT junior och DT senior ges placering 1-3, övriga kommer på delad fjärde placering. För fria klassen gäller placering 1-3, övriga kommer på delad fjärde placering. Klasserna delas in efter anmälan enligt bestämmelserna i fria bedömningsreglementet.

Mer information kan fås genom:

Tävlingsledare

Malin Hed
076 – 311 91 22
Hed.malin@gmail.com

Föreningskansliet/annan instans

www.gcfuppsala.se
018 – 22 50 25
info@gcfuppsala.se

Viktiga datum

10 november PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning

17 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.



Tävlingshall

Fyrishov, B-hall

Idrottsgatan 2

753 33 Uppsala

Tävlingsgolv & takhöjd

Tävlingsmatta beige från Speith. Takhöjd cirka 10 meter.

Tävlings- och träningstider

Tävlingsstart klockan 09.00. Tävlingshallen öppnar en timme innan tävlingsstart för uppvärmning och förträning.

08.00	Hallen öppnar för förträning
09.00	Tävlingsstart DT ungdom, junior och senior
09.45	Tävlingsstart lagtävling, omgång 1
10.50	Tävlingsstart lagtävling, omgång 2
11.50	Lunch
12.45	Tävlingsstart lagtävling, omgång 3
13.45	Tävlingsstart lagtävling, omgång 4
14.20	Prisutdelning alla klasser

Startordning

DT ungdom, junior och senior – starttid 09.00

OBS! Alla duo och trios kör två försök.

Startnr	DT	Lag	Gymnast	Redskap
1	GCF Uppsala	DT Ungdom	Juni Löf, Tindra Samuelsson och Julia Thaning	Boll
2	GCF Uppsala	DT Junior	Erika Elg och Linn Alezzi	Käglor
3	GCF Uppsala		Moa Thaning, Sofia Forsman och Saga Myhrberg	Käglor
4	GCF Uppsala	DT Junior	Nora Häggblom, Alice Johansson och Nea Harrisson	Käglor
5	GCF Uppsala	DT Junior	Maja Horrsell och Angela Enkbathar	Boll
6	Stråssa GF	DT Senior	Lowa Andersson och Hanna Alared	Tunnband
7	Stråssa GF	DT Senior	Tiara Nziza och Thanaelle Nziza	Tunnband

Lagtävling omgång 1 – starttid 09.45

Startnr	Förening	Lag	Gymnast	Redskap
1	Stockholm RG	lag 3	Uliana Holovko	Fristående
2	GCF Uppsala	lag 2	Liv Røjdeby	Fristående
3	Stråssa GF	lag 1	Melissa Rondahl	Fristående
4	Stockholm RG	lag 3	Daminika Kviatkouskaya	Fristående
5	GCF Uppsala	lag 2	Karina Nykon	Fristående
6	Stråssa GF	lag 1	Adele Engbom	Fristående
7	Stockholm RG	lag 3	Annika Sofia Baslominova	Fristående
8	GCF Uppsala	lag 2	Beatrice Edward	Boll
9	Stråssa GF	lag 1	Tiara Nziza	Boll
10	Stockholm RG	lag 3	Uliana Holovko	Tunnband
11	GCF Uppsala	lag 2	Liv Røjdeby	Band
12	Stråssa GF	lag 1	Kheira Ntwari	Käglor
13	Stockholm RG	lag 3	Daminika Kviatkouskaya	Käglor
14	GCF Uppsala	lag 2	Karina Nykon	Band
15	Stråssa GF	lag 1	Tiara Nziza	Käglor
16	Stockholm RG	lag 3	Annika Sofia Baslominova	Band
17	GCF Uppsala	lag 2	Beatrice Edward	Band
18	Stråssa GF	lag 1	Kheira Ntwari	Band

Lagtävling omgång 2 – starttid 10.50

Startnr	Förening	Lag	Gymnast	Redskap
1	Örnsköldsviks GK		Moa Österlund	Tunnband
2	Stockholm RG	lag 2	Lily Agah	Tunnband
3	GCF Uppsala	lag 1	Emma Zémann	Fristående
4	Örnsköldsviks GK		Ellen Berglund	Boll
5	Stockholm RG	lag 2	Ella Agah	Tunnband
6	GCF Uppsala	lag 1	Agnes Hammerström	Tunnband
7	Örnsköldsviks GK		Juni Ahlgren	Boll
8	Stockholm RG	lag 2	Karya Atmaca	Boll
9	GCF Uppsala	lag 1	Evelyna Omara	Tunnband
10	Örnsköldsviks GK		Moa Österlund	Band
11	Stockholm RG	lag 2	Lily Agah	Käglor
12	GCF Uppsala	lag 1	Emma Zémann	Band
13	Örnsköldsviks GK		Ellen Berglund	Käglor
14	Stockholm RG	lag 2	Ella Agah	Band
15	GCF Uppsala	lag 1	Agnes Hammerström	Käglor
16	Örnsköldsviks GK		Juni Ahlgren	Band
17	Stockholm RG	lag 2	Karya Atmaca	Käglor
18	GCF Uppsala	lag 1	Evelyna Omara	Käglor

Lagtävling omgång 3 – starttid 12.45

Startnr	Förening	Lag	Gymnast	Redskap
1	Stråssa GF	lag 2	Kendra Mahoro	Boll
2	Södertälje GSF		Liliana Nabizada	Fristående
3	Stockholm RG	lag 4	Yeva Suprun	Fristående
4	Stråssa GF	lag 2	Hanna Alared	Boll
5	Södertälje GSF		Michelle Mashyr Murga	Fristående
6	Stockholm RG	lag 4	Sofia Drutsul	Fristående
7	Stråssa GF	lag 2	Nellie Mawlod	Fristående
8	Södertälje GSF		Nikol Kachur	Fristående
9	Stockholm RG	lag 4	Roxana Yulchieva	Fristående
10	Stråssa GF	lag 2	Kendra Mahoro	Käglor
11	Södertälje GSF		Liliana Nabizada	Band
12	Stockholm RG	lag 4	Yeva Suprun	Tunnband
13	Stråssa GF	lag 2	Hanna Alared	Käglor
14	Södertälje GSF		Michelle Mashyr Murga	Band
15	Stockholm RG	lag 4	Sofia Drutsul	Band
16	Stråssa GF	lag 2	Hanna Possnert	Fristående
17	Södertälje GSF		Nikol Kachur	Band
18	Stockholm RG	lag 4	Roxana Yulchieva	Band

Lagtävling omgång 4 – starttid 13.45

Startnr	Förening	Lag	Gymnast	Redskap
1	GCF Uppsala	lag 3	Ida Røjdeby	Fristående
2	Stockholm RG	lag 1	Paulina Amarava	Tunnband
3	GCF Uppsala	lag 3	Beatrice Zhmud	Fristående
4	Stockholm RG	lag 1	Lilly Möller Maras	Tunnband
5	GCF Uppsala	lag 3	Sigrid Hellberg	Fristående
6	Stockholm RG	lag 1	Milana Zaharova	Boll
7	GCF Uppsala	lag 3	Ida Røjdeby	Band
8	Stockholm RG	lag 1	Paulina Amarava	Käglor
9	GCF Uppsala	lag 3	Beatrice Zhmud	Band
10	Stockholm RG	lag 1	Lilly Möller Maras	Käglor
11	GCF Uppsala	lag 3	Sigrid Hellberg	Band
12	Stockholm RG	lag 1	Milana Zaharova	Käglor

Prisutdelning ca. 14.20

Musik

Musik mailas till uppsalamusik@outlook.com senast den 17 november. Märk musiken med gymnastens namn + klass + förening + redskap.

Entré

80 kr för vuxen och 30 kr för barn 12-18 år. Betalas med Swish på plats.

Resultat

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

Mat

Restaurang finns på Fyrishov.

Logi

Scandic är Gymnastikförbundet partner för boende på tävlingar, konferenser och event. Hotellkedjan har ett attraktivt sporterbjudande till föreningar som väljer att bo på hotell i samband med tävling. Läs mer här: <https://www.scandichotels.se/alltid-pa-scandic/sport> eller kontakta sport@scandichotels.com.

Domare

Domarmöte klockan 08.00 på GCF Uppsalas kansli, en trappa ner från huvudentrén på Fyrishov. Ledare uppmanas att delta på domarmötet. Arrangören står för mat till domare under pågående tävling.

ET 1 – Elisabeth Cupr
ET 2 – Elena Karström
EA 1 – Irene Wennman
EA 2 – Olga Kozich

Tävlingsjury

Gymnastikförbundets representant: Irene Wennman

Tävlingsledare: Malin Hed

Samt överdomare: Elisabeth Cupr

Tävlingsregler

Samtliga tävlingsregler finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida:

<https://www.gymnastik.se/verksamheter/rytmisk-gymnastik/regler>. Eventuella frågor kan skickas till rg@gymnastik.se.

Särskilda avsteg

I tävlingsklassen junior BAS individuellt är det inte tillåtet att göra hopp med bakåtböjningar från och med 2023, se samtliga undantag som görs från Code of Points i tävlingsbestämmelserna under punkt 6.2 för samtliga tävlingsklasser.

Tävlingslicens

Varje förening ansvarar för att anmälda deltagare har giltig tävlingslicens. Licensen ska visas upp i sekretariatet innan tävlingsstart.

Utbildningskrav

I all verksamhet ska Gymnastikförbundets utbildningskrav följas:

<https://www.gymnastik.se/utbildning/utbildningskrav-behorigheter-och-validering/utbildningskrav>

Var uppmärksam på nya utbildningskrav för rytmisk gymnastik 2023!

Korrekt uppförande

Gymnaster, domare, tränare och andra ledare förväntas följa punkt 2.6 i Tekniskt reglemente. Vänligen ta del av all information [här](#).

- Uppträda korrekt gentemot varandra och funktionärer och följa Gymnastikförbundets uppförandekod.
- Följa RF:s alkohol- och tobakspolicy (ANDT-policy).
- Följa Gymnastikförbundets antidopingprogram.

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!



GCF UPPSALA



Våra huvudsponsorer

CRAFT  **tydliga**[®] **svedea**

Våra sponsorer

unisport 

Scandic

VERA
Sport

 **folkspel**