



Inbjudan: Snöstjärnan

Kvinnlig artistisk gymnastik

Östersundsgymnasterna hälsar er välkomna till tävling den 12:e december 2026 i Östersund.

Tävlingsklasser

Steg 1-8 + Klubb, Region och Rikspokal

Information

Svenska Stegserierna, Steg 1–4

Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Lägsta ålder: 7 år

Svenska Stegserierna, Steg 5–8

Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Vid fem eller fler startande delas grenmedaljer ut till 1:a, 2:a och 3:e plats. Vid tre till fyra startande delas endast 1:a plats ut

- Lägsta ålder: 7 år

Svenska Pokalenserierna, Klubbpokalen

Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Vid fem eller fler startande delas grenmedaljer ut till 1:a, 2:a och 3:e plats. Vid tre till fyra startande delas endast 1:a plats ut
- Lägsta ålder: 8 år

Svenska Pokalenserierna, Region- och Rikspokalen

Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Vid fem eller fler startande delas grenmedaljer ut till 1:a, 2:a och 3:e plats. Vid tre till fyra startande delas endast 1:a plats ut
- Lägsta ålder: 10 år

Viktiga datum

2026-11-14	Anmälan till tävlingen stänger.
2026-11-21	Sista dag för efteranmälan.
2026-11-28	Deadline för inlämning av musik/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 sker via [Tävlingsanmälan](#). Vänligen notera att deltagande på Svenska Stegserierna i åldern 7–9 år endast erbjuds till föreningar tillhörande närliggande regioner. För åldern 10 år och uppåt för Svenska Stegserierna samt övriga klasser erbjuds föreningar från hela Sverige att delta.

Sista anmälan är 2026-11-14.

Anmälningsavgiften är 300 kr per gymnast.

Tävlingshall

Östersunds Arena
Arenavägen 27
83158 Östersund

Redskap

Hopp: Gymnova + Spieth
Barr: Gymnova
Bom: Gymnova
Fristående: AVAI



Preliminära tider

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

Steg 1-4

Uppvärmning 8.00-8.30

Ledarmöte 8.10

Förträning 8.30-9.30

Domarmöte 8.40

Defilering 9:40

Prisutdelning ~ 12:30

Steg 5-8 + klubb, region och Rikspokal

Uppvärmning 13.15-13.45

Ledarmöte 13.25

Förträning 13.45-14.45

Domarmöte 14.00

Defilering 14:55

Prisutdelning ~ 18.30

Musik

Friståendemusiken mailas till kvag@ostersundsgymnasterna.se senast 2026-11-28. Märk musiken med förening, gymnastens namn och steg.

Resultat

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

På **Ettan till Fyran** görs en helhetsbedömning vid varje redskap av gymnastens framträdande, domarna får inte hänga upp bedömningen på detaljer.

Resultatet är av mindre vikt. Det viktigaste är att gymnasterna får en positiv upplevelse av tävlingarna. Gymnasterna belönas med en deltagarmedalj. Inga resultat nämns under tävlingens gång. Tränarna ges en fullständig resultatlista utan rangordning efter tävlingens slut.

På **Femman och Sexan** ska aktiva och ledare delges de egna aktivas poäng under tävlingens gång. Inga resultatlistor visas under tävlingens gång eller på internet. Tränarna ges en fullständig resultatlista efter tävlingens slut.



Gymnasterna belönas med guld-, silver- och bronsmedalj/plakett, resterande delar på fjärde plats. Vid fyra eller färre startande tilldelas alla medaljer guld, silver och brons. Alla gymnaster får medalj/plakett.

På **Sjuan till Åttan** Aktiva och ledare ska delges de egna aktivas poäng under tävlingens gång. 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

Arrangören står för fika och frukt till domare under pågående tävling.

Försäljning av lättare förtäring samt varma och kalla drycker finns eventuellt på Arenan vid annat fall finns ICA Maxi inom gångavstånd. OBS! Totalt nötförbud gäller i hela tävlingshallen.

Domare

Obs! Rätt licens krävs till rätt steg för de anmälda gymnasterna. Steg 1 domare eller högre för steg 1-4, steg 2 domare eller högre för steg 5-6 samt Klubbpokalen och Steg 3 domare eller högre för resterande klasser.

En domare per 6 gymnaster för steg 1-4, namnges i samband med anmälan.

En domare per 4 gymnaster för steg 5-6 samt Klubbpokalen, namnges i samband med anmälan.

En domare per 4 gymnaster för steg 7-8 samt regions och rikspokalen, namnges i samband med anmälan.

Saknas domare tillkommer en avgift om 3000kr/antalet erfordrade domare. Det är ej tillåtet för föreningar att dela på domare.

Mer information kan fås genom:

Tävlingsledare

Sofia Hildingsson

073-9863885

Pierre Wingqvist

070-7190357

kvag@ostersundsgymnasterna.se

Föreningskansliet

<https://www.ostersundsgymnasterna.se/>

070-303 03 71

kansliet@ostersundsgymnasterna.se



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!

