

# Inbjudan: Vårpokalen Nord

## Rytmisk gymnastik

**Gymnastik Förening StockholmRG och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Vårpokalen den 13 april 2024 i Stockholm.**

### 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.se [tävlingsbestämmelserna](#). För tävlingsupplägg, se [arrangörsreglementet](#) punkt 3.3.

### Information

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

Inga individuella poäng redovisas i lagtävlingen. Laget får en gemensam totalpoäng.

Mer information kan fås genom:

#### Tävlingsledare

Alexandra Andersson (072 207 04 57)  
Oksana Fomenko (070 475 41 10)  
Alexandra.l.alexandra@gmail.com

#### Föreningskansliet

GF Stockholm RG  
[www.stockholmrg.se](http://www.stockholmrg.se)  
styrelsen@stockholmrg.se



## Viktiga datum

10 mars	Anmälan till tävlingen stänger
V12	PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning
30 mars	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.*

## Anmälan

Anmälan görs på <https://tavlingsanmalan.gymnastik.se>. Sista anmälan är den 10 mars

*Anmälningsavgiften vid samtliga nationella tävlingar är 550 kr/individuell gymnast, 650 kr/duo/trio, 1 100 kr/trupp, 1 300 kr/lag. Anmälningsavgiften faktureras av Gymnastikförbundet efter genomförd tävling.*

## Administrativ avgift

Utöver tävlingsavgiften tillkommer en administrativ avgift enligt nedan:

- 50 kr/individuell gymnast
- 100 kr/DT
- 300 kr/trupp
- 300 kr/lag

Den administrativa avgiften faktureras av Gymnastikförbundet tillsammans med anmälningsavgiften (och tillfaller sedan arrangörsföreningen).

## Musik

Musik mailas till [musik.stockholmgr@gmail.com](mailto:musik.stockholmgr@gmail.com) senast den 30 mars. Märk musiken med gymnastens namn + klass + förening + redskap. Filen skickas i mp3-format.

## Tävlingens start och slut

Preliminär tävlingsstart klockan 10.00, preliminär avslutningstid är kl 18.00. Tävlingshallen öppnar en timma innan tävlingsstart för uppvärmning och förträning. Tider för alla klasser kommer att specificeras efter sista anmälan.

## Tävlingshall

Kanalhallen  
Folksamhuset, Skansbrogatan 5B, 118 60 Stockholm  
Våning 1

## Tävlingsgolv & takhöjd

Beige RG matta, Takhöjd ca 8 meter



## Mat

Lättare fika kommer finnas på plats i hallen. Det är gångavstånd 5-10 minuter till Köpcentrum Ringen med flera val av olika matställen. Arrangören står för mat till domare under pågående tävling.

## 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](mailto:sport@scandichotels.com).

## Domare

I samband med anmälan till Vårpokalen Syd/Nord & Höstpokalen Syd/Nord ska föreningen även anmäla en domare (minst regionsdomare) för att döma. Gymnastikförbundet kommer lotta fem av de anmälda domarna till att döma.

Arrangören står för mat till domare under pågående tävling.

## 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](mailto: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.

## 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](#).

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

## **PM**

PM skickas ut via mail fem veckor innan tävlingen.

## **Varmt välkomna!**



---

Våra huvudsponsorer

---

**CRAFT**

**tydliga**<sup>®</sup>

**svedea**

---

Våra sponsorer

---

**UNISPORT**

**VERA**  
**Sport**

**Scandic**