PM: Höstpokalen Nord

Rytmisk gymnastik



Örnsköldsviks Gymnastikklubb och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Höstpokalen Nord den 21 november 2026 i Örnsköldsvik.

Information från arrangörsföreningen och specifikt för tävlingen:

Tävlingsklasser

Lagtävling

Ett lag består av tre till sex gymnaster som kör totalt sex 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 (två försök)
DT junior Valfritt redskap (två försök)
DT ungdom Valfritt redskap (två försök)
Seniortrupp Valfritt redskap (två försök)
Juniortrupp Valfritt redskap (två försök)
Ungdomstrupp Fristående (två försök)

Tävlingen bedöms på ET och DB.

Separat tävling för **fria klassen** med bedömning enligt fria reglementet:
Duo/trio - Valfritt redskap (2 försök)

Mer info i tävlingsbestämmelserna

Information

Mer information kan fås genom:

Tävlingsledare:	**Annan föreningskontakt:**
Liselotte Pettersson	Irene Wennman
070-516 06 01	070-791 15 19
Pettersson.liselotte@telia.com	irene@wennman.eu

Viktiga datum

11 oktober	Anmälan till tävlingen stänger
vecka 43	PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning
15 november	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.

Tävlingshall

Örnsköldsviks Sporthall, Paradiset

Lasarettsgatan 15, Örnsköldsvik

Centralt belägen, ca 500 m från Resecentrum.

Tävlingsgolv & takhöjd

Golv: Beige RG matta för tävling och förträning.

Takhöjd: 13 meter

Tävlings- och träningstider

Domar-Ledarmöte kl. 9.00-9.30 konferensrum Adam (källarplan).
Uppvärmning/förträning: hallen öppnar kl. 8.30

09.45 -10.00 Fria klassen (två försök)
10.00-11.00 DT + ungdomstrupp (två försök)
11.00-11.15 Paus
11.15-12.30 Omgång 1 (4 lag)
12.30-13.15 Lunch
13.15-14.15 Omgång 2 (3 lag)
14.15-14.30 Paus
14.30-15.30 Omgång 3 (3 lag)
Ca 15.45 Prisutdelning

Förträningsschema

Fri förträning på uppvärmningsmattan.

Möjlighet att träna på tävlingsmattan 8.30-9.45 samt under lunchen 12.30-13.15

Startordning

Se separat bilaga.

Musik

Musik laddas upp via Sport Event Systems i programmet Tariff under tidsperioden lördagen den 31 oktober och söndagen den 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 har eller fått inloggningsuppgifterna hör av er till rg@gymnastik.se.

Mat

Hallen är belägen centralt. Restauranger och mataffärer finn i närheten. Enklare förtäring/fika kommer att finnas köpa i hallen via arrangörsföreningens kafeteria.

Arrangören står för mat till domare under pågående tävling.

Logi

- Hotell Focus, Lasarettsgatan 9, tel: 0660-821 00
- Elite Plaza Örnsköldsvik, Hotellgatan 9, 0660-235100
- Örnsköldsviks vandrarhem, Viktoriaesplanaden 32, tel: 0660-29 61 11
- Scandic Örnsköldsvik Hästmarksvägen 4, tel: 0660-27 22 00

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.

Domare/ledare

Kombinerat Domar- och ledarmöte genomförs klockan 9.00 i konferensrum Adam.

Ledare uppmanas att deltaga på domarmötet. Arrangören står för mat till domare under pågående tävling.

Alla domare och ledare ska ha på sig ledar/-domar-identifiering vid alla tillfällen på tävlings- och träningsytor. Hämtas i sekretariatet innan tävlingsstart.

Malin Hed (D1)
Elena Karström
Jennifer Pettersson

Viktoriya Pelikhataya

Domare Fria klassen: Malin Hed och Sally Evans.

Entré

100 kr för vuxen och 50 kr för barn/ungdom 7-18 år. Barn under 7 år går gratis.
Betalas med Swish.

Webbsändning

Ingen webbsändning av tävlingen sker.

Fotograf

Fotografering kommer ske vid prisutdelning. Vill du som gymnast eller ledare inte vara med på bild, hör av dig till arrangörsföreningen.

Tävlingsjury

Gymnastikförbundets representant: Iréne Wennman, RTK representant
Tävlingsledare: Liselotte Pettersson
Samt överdomare D1: Malin Hed

Information från Gymnastikförbundet:

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. *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.*

Observera specifikt den nya bilagan om tillåtna kroppssvårigheter och uppdaterade åldersklasser från 2025.

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.

Resultat

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

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.

Var uppmärksam på nya utbildningskrav för rytmisk gymnastik 2026!

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