



SUNDSVALLS jaktfalken
GYMNASTERNA

INBJUDAN

BIRSTACUPEN

Steg 1 - Steg 10

Regions- och Rikspokalen

Junior och Senior CoP

18–19 oktober 2025

Tävlingsklasser

Svenska Stegserierna Steg 1–10, Regions- och Rikspokalen samt Junior och Senior CoP

Information

Svenska Stegserierna, Steg 1–4

Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Lägsta ålder: 7 år

Svenska Stegserierna, Steg 5–10

Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Grenmedaljer delas ut baserat på mångkampsresultat. Vid fem eller färre startande delas ej grenmedaljer ut.
- Lägsta ålder: 7 år

Svenska Pokalenserierna, Regions- och Rikspokalen

Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Grenmedaljer delas ut baserat på mångkampsresultat. Vid fem eller färre startande delas ej grenmedaljer ut.
- Rekommenderad ålder: Lägst 11 år

Code of Points 2025-2028, Junior

Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Grenmedaljer delas ut baserat på mångkampsresultat. Vid fem eller färre startande delas ej grenmedaljer ut.
- Ålder: 13–17 år

Code of Points 2025-2028, Senior

Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Grenmedaljer delas ut baserat på mångkampsresultat. Vid fem eller färre startande delas ej grenmedaljer ut.
- Ålder: Från 16 år

Barn ska tävla så lokalt som möjligt och under enkla former. Inom discipliner med stor geografisk spridning behöver vi fortsatt hitta mötesplatser. Som ledare är det viktigt att se till gymnastens mognad när tävlingar väljs ut så att en eventuell resa blir en positiv upplevelse för gymnasten. Ta del av Stegserierna och/eller Pokalenserierna för mer information om prisutdelningar och resultathantering. Läs anvisningarna i sin helhet [här](#).



SUNDSVALLS jaktfalken
GYMNASTERNA

Tävlingsledning

Ewa Fryxell, 070-351 98 78

Filip Montelin, 076-794 74 14

kvag@sundsvallsgymnasterna.se

Viktiga datum

20 september Anmälan till tävlingen stänger

5 oktober Sista datum för efteranmälan

v.41 PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning

Det är viktigt att respektera deadlines för arrangörsföreningens skull. Fyll i samtliga handlingar noga.

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.

Anmälningsavgiften är 350 kr/gymnast. Vid efteranmälan är avgiften 700 kr/gymnast. Avgiften faktureras efter anmälningsstidens utgång. OBS! Endast mot uppvisande av läkarintyg kan startavgiften tas bort vid ev. avhopp.

Vi förbehåller oss rätten att begränsa antalet platser till tävlingen.

Sista anmälan är den 20 september. Sista datum för efteranmälan är 5 oktober.

Musik

Friståendemusiken mailas i mp3-format till kvag@sundsvallsgymnasterna.se i samband med anmälan.

Märk musiken med gymnastens namn, förening samt tävlingsklass.

Preliminära tider

Lördag 18/10

Steg 5–6

Uppvärmning	kl. 08.30-09.00
Ledarinformation	kl. 08.35
Förträning	kl. 09.00-10.00
Domarmöte	kl. 09.10
Defilering	kl. 10.10
Prisutdelning	ca kl. 13.00

CoP, Steg 7–10, Regions- och Rikspokalen

Uppvärmning	kl. 14.00-14.30
Ledarinformation	kl. 14.05
Förträning	kl. 14.30-15.30
Domarmöte	kl. 14.40
Defilering	kl. 15.40
Prisutdelning	ca kl. 18.40



SUNDSVALLS jaktfalken
GYMNASTERNA

Söndag 19/10

Steg 1-4

Uppvärmning	kl. 10.00-10.30
Ledarinformation	kl. 10.05
Förträning	kl. 10.30-11.30
Domarmöte	kl. 10.40
Defilering	kl. 11.40
Prisutdelning	ca kl. 13.40

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

Tävlingshall

Birstahov, Birstavägen 4, Sundsvall. [Vägbeskrivning](#)

Redskap

Hopp: Gymnova

Barr: Gymnova alt. Spieth

Bom: Gymnova

Fristående: Gymnova samt ev. vottlänga

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

Steg 1-4

Inga resultat nämns under tävlingens gång. Tränarna ges en fullständig resultatlista efter tävlingens slut.

Steg 5-6

Aktiva och ledare delges de egna aktivas poäng under tävlingens gång, till exempel via whiteboardtavla vid domarbordet. 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 av valörerna guld, silver eller brons. Alla gymnaster får medalj/plakett.

Steg 7-10

Aktiva och ledare delges de egna aktivas poäng under tävlingens gång, till exempel via whiteboardtavla vid domarbordet. En fullständig resultatlista visas under tävlingens gång. Tränarna ges en fullständig resultatlista efter tävlingens slut. Gymnasterna belönas med guld-, silver- och bronsmedalj/plakett. Gymnaster under tio år tillåtes delta utom tävling och tilldelas deltagarmedalj vid prisutdelning. Det är önskvärt att alla gymnaster får medalj/plakett.



Mat

Försäljning av lättare förtäring samt varma och kalla drycker.

OBS! Totalt nötförbud gäller i hela tävlingshallen p.g.a. svår luftburen nötallergi.

Domare

En domare per 4 gymnaster namnges i samband med anmälan. Förening med domare har förtur.

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 och Steg 3 domare eller högre för resterande klasser.

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

Tävlingsregler

Samtliga tävlingsregler finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida: [Tävlingsregler](#).

Tävlingslicens

Varje förening ansvarar för att anmälda deltagare har giltig tävlingslicens.

Utbildningskrav

I all verksamhet ska Gymnastikförbundets utbildningskrav följas: [Utbildningskrav](#).

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 arrangören.

Ändamål med behandling av personuppgifter i samband med tävlingsanmälan: Tävlingsadministration, 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 till respektive föreningsrepresentant

Varmt välkomna!

