

Inbjudan:

RG-stjärnan Höst

Rytmisk gymnastik

Tävlingskommittén för Rytmisk gymnastik (RTK) och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till RG-stjärnan Höst den 3 till 11 oktober 2026.

Information om tävlingen:

Tävlingsklasser

Fristående mindre trupp 3-5 pers
Fristående större trupp 6 pers eller fler
Handredskap individuellt
Handredskap duo
Handredskap mindre trupp 3-5 pers
Handredskap större trupp 6 pers eller fler
Öppna klassen (endast Uttryck bedöms, från 12 år)

För redskap i respektive klass, se [Fria reglementet](#). För tävlingsupplägg, se [arrangörsreglementet](#).

RG-stjärnan är en tävling för alla som tränar rytmisk gymnastik i Sverige oavsett nivå och lämpar sig bra för nybörjare eller den som vill tävla mot andra gymnaster från hela Sverige. Bedömningen görs på Fria reglementet och fokus ligger på rörelseglädje, innovation och modet att visa upp sig och kanske utmana med klädsel, musik och tema.

OBS! Gymnaster kan delta i *max två program och då behöver programmen vara i olika tävlingsklasser*. Tävlingen sker endast digitalt och är öppen från det år gymnasten fyller 7 år.

Tävlingsklasserna bestäms slutgiltigt efter sista anmälningssdag och de kan då skilja något från ovan uppställning. Då delas gymnasterna in efter ålder och tävlingserfarenhet. Målet är att skapa så jämna tävlingsklasser som möjligt.

OBS! För att få jämna tävlingsförutsättningar är det bra om gymnasterna i duos och trupper är ungefär lika i ålder eftersom tävlingsklasserna annars riskerar att bli spretiga. Tänk också på att gymnaster 7-9 år har särskilda regler för resultat, prisutdelning mm och därför bör tävla i en egen klass.



Information

RG-stjärnan Höst genomförs som digital tävling. De tävlande filmas med två försök av sin ledare i sin träningshall under en tävlingsvecka (3-10 oktober) och ledaren ansvarar för att välja ut det bästa försöket och ladda upp inspelningen på Youtube (beskrivning kommer senare). Bedömning av digitala program redovisas under kvällen den 11 oktober. Deltagarna får medalj eller diplom av sin egen förening och förslag på medaljer kommer i separat bilaga.

Mer information kan fås genom:

Tävlingsledare	Tävlingsledare
Maria Lönn 073 646 41 48 rgstjarnan@gmail.com	Helena Lönn Farias 070 497 49 27 helenalonn.farias@gmail.com

Viktiga datum

27 september	Anmälan till tävlingen stänger
Vecka 40	PM går ut med startordning och schema för bedömning
10 oktober kl. 18	Deadline för uppladdning av digitala tävlingsprogram
11 oktober kl. 17	Digitalt domarmöte för avstämning av resultat
11 oktober, kväll	Resultaten delges föreningarna per mejl

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

Anmälan

Anmälan görs via Google Drivedokument som kan nås här:

https://drive.google.com/drive/folders/1jOJLpMc6Ug4NerbSPKABa2j43Gk7Tmh3?usp=drive_link.

Eller via www.tavlingsanmalan.se alternativt via mejlutskick. I formuläret, ange gymnasternas träningsmängd, tävlingserfarenhet och ålder. Sista anmälan är den 27 september.

Administrativ avgift

Ingen anmälningsavgift tas ut.

Domare

I samband med anmälan ska föreningen även anmäla minst en domare (utbildad för fria reglementet) för att döma. Om en förening anmäler många tävlingsprogram så behövs fler domare. *Räkna ca 1 domare per 10 anmälda program.* I anmälan ange önskemål om bedömningskategori. Tävlingsledaren och fria rådet kommer därefter att utse domare. Förening som saknar domare kan ställa upp med max 3 program.

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.

Tävlingslicens

Varje förening ansvarar för att anmälda deltagare har giltig tävlingslicens. Detta krävs även vid digital tävling i egen hall.

Var uppmärksam på nya utbildningskrav för rytmisk gymnastik 2026!

Korrekt uppförande

Gymnaster, domare, tränare och andra ledare förväntas följa tekniskt reglemente:

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

PM

PM skickas ut via mejl ca 1 vecka innan tävlingsstart.

Varmt välkomna!



Våra huvudsponsorer

CRAFT

tydliga®

svedea

Våra sponsorer

UNISPORT

VERA
Sport

Scandic