PM: Höstpokalen

Kvinnlig artistisk gymnastik

Västerås Gymnastikförening och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Höstpokalen den 28 november 2026 i Västerås.

Information från arrangörsföreningen och specifikt för tävlingen:

Tävlingsklasser

Tävlingsform Höstpokalen:

- Individuell mångkamp
- Grenmedaljer delas ut baserat på mångkampsresultat
- Lagtävling. Hela föreningen tävlar som ett lag. Tre högsta resultaten per redskap räknas till lagpoängen
- De 28 högst placerade i mångkampen tas ut till Aspiranterna 2027

Information

Mer information kan fås genom:

Tävlingsledare:	**Föreningskansliet:**
Christer Andersson	www.vasterasgf.se
070-309 70 50	021- 13 84 94
crip@vgf.nu	kansliet@vgf.nu

Viktiga datum

15 november	Sista dag att skicka in beställning för kost för domare
Vecka 45	PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning
22 november	Deadline för inlämning av musik/Deadline för musikuppladdning (Tariff)
25 november	Sista dag för beställning av kläder med tävlingsloggan för leverans till tävlingen

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

VGF-hallen på Bellevuestadion.

Bellevuestadion, Slånbärsgatan 4, Västerås

Från Västerås bussterminal går följande bussar till Bellevuestadion, hållplats **Apalby:**

- Buss 2 mot Norra gryta
- Buss 6 mot Rönnby
- Buss 21 mot Skultuna

Redskap

Samtliga redskap är Gymnova

Hopp sker till hård landning i MD-grop

Tävlings- och träningstider

Subdivision 1

08.00	Hallen öppnar
08.20	Ledarmöte
08.30–09.00	Generell uppvärmning
08.50	Domarmöte
09.00–10.00	Schemalagd förträning
10.05	Defilering

Subdivision 2

12.50	Ledarmöte
13.00–13.30	Generell uppvärmning
13.30–14.30	Schemalagd förträning
14.35	Defilering
ca 17.15	Prisutdelning

Förträningsschema

Subdivision 1

Förträning	Pool 1	Pool 2	Pool 3	Pool 4
09.00–09.15	Barr	Bom	Fristående	Hopp
09.15–09.30	Bom	Fristående	Hopp	Barr
09.30–09.45	Fristående	Hopp	Barr	Bom
09.45–10.00	Hopp	Barr	Bom	Fristående

Subdivision 2

Förträning	Pool 5	Pool 6	Pool 7	Pool 8
13.30–13.45	Barr	Bom	Fristående	Hopp
13.45–14.00	Bom	Fristående	Hopp	Barr
14.00–14.15	Fristående	Hopp	Barr	Bom
14.15–14.30	Hopp	Barr	Bom	Fristående

”30 sekunder”

Under tävlingen har gymnasten rätt till ett uppvärmningshopp/planerat tävlingshopp och 30 sekunders känn i bom och fristående samt 50 sekunder på barr (inkl preparation av barrholmarna).

Startordning

Subdivision 1		
Pool 1	**Gymnast**	**Hopp, Barr, Bom, Fristående**
1	Lisa Malmberg	GK Motus-Salto
2	Alicia Lindberg	Göteborgs Turnförening
3	Josefin Quirbach	Göteborgs Turnförening
4	Elvira Lennartsson Thorén	Göteborgs Turnförening
5	Nova Hafström	Göteborgs Turnförening
6	Celia Blomqvist	Göteborgs Turnförening
7	Ida Welén	Göteborgs Turnförening
8	Astrid Ottosson	Idrottsklubben Ymer
9	Ellie Särén	Idrottsklubben Ymer
Pool 2	**Gymnast**	**Barr, Bom, Fristående, Hopp**
10	Selma Fredriksson	Västerås GF
11	Maja Rohlin	Västerås GF
12	Isabella Lennell	Västerås GF
13	Nora Pettersson	Västerås GF
14	Amanda Karlsson	Västerås GF
15	Leia Botold	Västerås GF
16	Malene Thunberg	Västerås GF
17	Ella von Hofsten	Gråbo Gymnastikförening
18	Matilda Gunnarsson	Gråbo Gymnastikförening
Pool 3	**Gymnast**	**Bom, Fristående, Hopp, Barr**
19	Rut Bergenström	Västerås GF
20	Elvira Monrad	Västerås GF
21	Maja Haglund	Västerås GF
22	Hanna de Waal	Västerås GF
23	Märta Nyquist	Västerås GF
24	Maja Göransson	Västerås GF
25	Ally Strömblad	Västerås GF
26	Elin Roos	SOL GF
Pool 4	**Gymnast**	**Fristående, Hopp, Barr, Bom**
27	Embla Molander	GF Atletica
28	Selma Jonasdóttir	GF Atletica
29	Emilia Wollbrant	GF Atletica
30	Kaja Rybarczyk	GF Atletica
31	Astrid Fredriksson	GF Atletica
32	Linnea Frimodig Kristiansson	GF Atletica
33	Ella Tollmén	Tidaholms GS
34	Maja Sandfridsson	Tidaholms GS
35	Maja Bertilsson	Tidaholms GS

Subdivision 2		
Pool 5	**Gymnast**	**Hopp, Barr, Bom, Fristående**
36	Elsa Krögen	Uddevalla GP
37	Amanda Melander	Alingsås IF GF
38	Saga Bergqvist	Alingsås IF GF
39	Thilda Brandin	Alingsås IF GF
40	Matilda Johannesson	Alingsås IF GF
41	Maja Wold Hedlund	Alingsås IF GF
42	Minea Olzon	Alingsås IF GF
43	Soli Hellman	Alingsås IF GF
Pool 6	**Gymnast**	**Barr, Bom, Fristående, Hopp**
44	Signe Jensen	All Star Gymnastics GF
45	Naomi Mac-Kwashie	All Star Gymnastics GF
46	Ellen Gakios	All Star Gymnastics GF
47	Nellie Alén	All Star Gymnastics GF
48	Julia Gakios	All Star Gymnastics GF
49	Jaroslava Agnija Lapshina	All Star Gymnastics GF
50	Indra Skoog	All Star Gymnastics GF
51	Ingrid Beata Hågstrand Hellner	All Star Gymnastics GF
Pool 7	**Gymnast**	**Bom, Fristående, Hopp, Barr**
52	Stina Karvonen	Vänersborgs GF
53	Astrid Lagerlöf	Vänersborgs GF
54	Lilly Igestrand	Vänersborgs GF
55	Elsa Stenborg	Vänersborgs GF
56	Rosa Abrahamsson	Vänersborgs GF
57	Sigrid Holm Fjällstål	Vänersborgs GF
58	Agnes Bergqvist	Vänersborgs GF
59	Awa Diakite	Sundsvallsgymnasterna GK
60	Alma Olsson	Sundsvallsgymnasterna GK
Pool 8	**Gymnast**	**Fristående, Hopp, Barr, Bom**
61	Emilia Wallentin	Sollentunagymnasterna
62	Isabella Allotey-Pappoe	Sollentunagymnasterna
63	Saga Buchar	Sollentunagymnasterna
64	Nella Nylén	Sollentunagymnasterna
65	Greta Sundberg	GCF Uppsala
66	Wilma Amberntson Qvist	GCF Uppsala
67	Sofia Lönnstedt	GCF Uppsala
68	Beata Brånby	GF Nikegymnasterna
69	Liv Winterqvist	GF Nikegymnasterna
70	Alba Zika Strandlund	GF Nikegymnasterna

Musik

Musik laddas upp via Sport Event Systems i programmet Tariff senast 22 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 fått inloggningsuppgifterna hör av er till kvag@gymnastik.se.

Resultat

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

Mat

Bellevue har en kafeteria med lättare förtäring som korv och toast samt fikabröd. Vi vill uppmärksamma er om att det råder **nötförbud** i vår anläggning.

Mat till domare

Arrangören står för mat till samtliga domare under Höstpokalen.

Vi erbjuder sallad i lite olika former så svara med en siffra 1–4 vad ni önskar så ska vi lösa det. Vänligen mejla mig senast **6 november till crip@vgf.nu**

1: Pastasallad med kyckling.
2: Pastasallad med ost och skinka.
3: Pastasallad med räkor.
4: Pastasallad Vegetarisk.

Logi

Rocklunda stugby, stugor för boende upp till åtta personer. Ca 200 m från tävlingsarenan

Bokning via: https://online.bookvisit.com/accommodation/list?channelId=afca9ccd-7e2b-48c0-880a-eeb56d649333

Ange kod: rs-vgf

Good morning hotel. Direkt anslutning till tävlingsarenan

Ange: Västerås gymnastikförening

Mail: vasteras@gmorninghotels.se, 021-12 02 20

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.

Entré

Barn från 2–16 år	75 kr
Vuxna från 17 år	150 kr

Webbsändning

Ingen webbsändning av tävlingen sker

Fotograf

Arrangören kommer inte ha någon fotograf på plats

Kläder

Möjlighet finns att beställa kläder med respektive tävlings logga på. Beställning sker genom respektive länk nedan. Om alternativet ”hämtas i butik” kryssas i levereras beställningen till tävlingen förutsatt att beställningen genomförs senast 25 november.

Höstpokalen

Domare

Domarmöte genomförs den 28 november klockan 08.50 i klubbrummet.

Arrangören står för mat till samtliga domare under Höstpokalen.

Vi erbjuder sallad i lite olika former så svara med en siffra 1–4 vad ni önskar så ska vi lösa det. Vänligen mejla mig senast **6 november till** crip@vgf.nu

1: Pastasallad med kyckling.
2: Pastasallad med ost och skinka.
3: Pastasallad med räkor.
4: Pastasallad Vegetarisk.

Höstpokalen			
VT		**UB**	
D1	Tina Hultén	D1	Julia Rumbutis
D2/E1	Petra Petrander	D2	Sofie Malm
E2	Patricia Skoog	E1	Victoria Göransson
E3	Sofia Fredriksson	E2	Pia Rothe
E4	Mia Stenborg	E3	Stina Sjöberg
E5	Nicoletta Kalaitzidou	E4	Petra Johansson
		E5	Martina Strandberg Alvåg

BB		**FX**	
D1	Sara Rumbutis	D1	Elisabeth Boltemo
D2/E1	Josephine Göransson	D2	Frida Eriksson
E2	Vera Brice-Nicolson	E1	Filip Montelin
E3	Lisa Jönsson	E2	Maja Carlsson
E4	Jeanette Hasselhuhn	E3	Mattias Hörnsten
E5	Klara Kry	E4	Felicia Arborelius
		E5	Annika Molander

Tävlingsjury

Gymnastikförbundets representant: Anna-Lena Malm, tävlingskommittén för kvinnlig artistisk gymnastik
Tävlingsledare: Christer Andersson
Samt D1-domare i aktuellt redskap

WWW

Besök gärna vår hemsida, www.vasterasgf.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.

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. *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.*

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.

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