



Inbjudan Höstpokalen i Västerås

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

Rikspokalen, Svenska pokalensserierna version 2025. [Bestämmelser och reglementen](#) | [Svenska Gymnastikförbundet](#)

Information

Individuell mångkamp med grensegrar. Valfria serier på Rikspokalen. Mångkamp där de som placerar sig på plats 1–24 tas ut till 2027 års Aspiranterna. Åldersgräns från 13 år.

Mer information kan fås genom:

Tävlingsledare

Christer Andersson
070-309 7050
crip@vgf.nu

Västerås Gymnastikförening

vgf.nu
021-13 84 94
kansliet@vgf.nu

Viktiga datum

- 18 oktober Anmälan till tävlingen stänger
- 1 november Sista dag för domare att skicka in kost/matpreferenser
- vecka 45 PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning
- 22 november Deadline för inlämning av musik, via Tariff via Sport Event Systems.

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 18 oktober.

Anmälningsavgiften vid samtliga nationella tävlingar är 600 kr per gymnast. Anmälningsavgiften faktureras av Gymnastikförbundet efter genomförd tävling. Därutöver ger arrangören rätt att ta ut en administrativ avgift om 100 kr/gymnast, som faktureras tillsammans med anmälningsavgiften.

Tävlingshall

VGF-hallen
Slånbärgsgatan 2
722 23 Västerås

Från Västerås Bussterminal/Centralen kan man ta följande bussar till tävlingshallen. Bellevuestadion eller Apalby som hållplatsen heter.

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

Redskap

Hopp	Gymnova Pegasus,satsbrädor Gymnova
Barr	Gymnova
Bom	Gymnova
Fristående-golv	Gymnovagolv

OBS: Hopp sker till hård landning i MD grop.

Preliminära tider

Subdivision 1 lördag

08.00 Tävlingshall öppnar
08.30 Uppvärmning
08.40 Ledarmöte
08.50 Domarmöte
09.00-10.00 Schemalagd förträning på redskap
10.10 Defilering

Subdivision 2 lördag

13.30 Uppvärmning
13.35 Ledarmöte
14.15-15.15 Schemalagd förträning på redskap
15.25 Defilering
18.20 Prisutdelning

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

Musik

Musiken laddas upp via Tariff via sport events systems senast den 22 november.

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 **1 november till crip@vgf.nu**

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

Cafeteria finnas i på Bellevue.

Vi vill uppmärksamma er om att det råder **nötförbud** i vår anläggning.

Resultat

Redovisas på Sport Event System hemsida.

Logi och transport

Vi kan rekommendera Rocklunda stugby för övernattning, stugor för boende upp till 8 personer. Det ligger på andra sidan gatan ca 200 meter från arenan.

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

Ange kod för rabatt: rs-vgf

Good Morning hotell som ligger precis bredvid arenan:

Ange kod för rabatt: Västerås Gymnastikförening

Mail: bokning.vastera@godmorninghotels.se 021-120220

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

Deltagande förening ska anmäla en domare per påbörjat 4-tal gymnaster till Höstpokalen. Gymnastikförbundet tar ut D1-domare i varje redskap till Höstpokalen.

Avgift för saknad domare är 4 000 kr/domare och faktureras av Gymnastikförbundet efter genomförd tävling.

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.

Tävlingslicens

Varje förening ansvarar för att anmälda deltagare har giltig tävlingslicens.

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.

PM

PM skickas ut via mejl och läggs upp på hemsidan tre veckor innan tävlingen.

Varmt välkomna till Höstpokalen i Västerås!





Våra huvudsponsorer

CRAFT  **tydliga**[®] **svedea**

Våra sponsorer

UNISPORT  **VERA**
Sport **Scandic**