



SUNDSVALLS jaktfalken
GYMNASTERNA

Inbjudan

Birstacupen

Steg 1 - Steg 10

Klubb-, Region- och Rikspokalen

CoP Youth, Junior & Senior

10–11 oktober 2026

Tävlingsklasser

Svenska Stegserierna Steg 1–10, Klubb-, Region- och Rikspokalen samt CoP Youth, Junior och Senior

Information

Svenska Stegserierna, Steg 1–4

Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Lägsta ålder: 7 år

Svenska Stegserierna, Steg 5–10

Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Vid fem eller fler startande delas grenmedaljer ut till 1:a, 2:a och 3:e plats. Vid tre till fyra startande delas endast 1:a plats ut
- Lägsta ålder: 7 år

Svenska Pokalenserierna, Klubbpokalen

Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Vid fem eller fler startande delas grenmedaljer ut till 1:a, 2:a och 3:e plats. Vid tre till fyra startande delas endast 1:a plats ut
- Lägsta ålder: 8 år

Svenska Pokalenserierna, Region- och Rikspokalen

Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Vid fem eller fler startande delas grenmedaljer ut till 1:a, 2:a och 3:e plats. Vid tre till fyra startande delas endast 1:a plats ut
- Lägsta ålder: 10 år

Code of Points 2025-2028, Youth 14 år (USM-regler)

Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Vid fem eller fler startande delas grenmedaljer ut till 1:a, 2:a och 3:e plats. Vid tre till fyra startande delas endast 1:a plats ut
- Ålder: 13–15 år

Code of Points 2025-2028, Junior

Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Vid fem eller fler startande delas grenmedaljer ut till 1:a, 2:a och 3:e plats. Vid tre till fyra startande delas endast 1:a plats ut
- Ålder: 13–17 år

Code of Points 2025-2028, Senior

Tävlingsformer:

- Individuell mångkamp
- Vid fem eller fler startande delas grenmedaljer ut till 1:a, 2:a och 3:e plats. Vid tre till fyra startande delas endast 1:a plats 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](#).

Tävlingsledning

Ewa Fryxell, 070-351 98 78

Filip Montelin, 076-794 74 14

kvag@sundsvallsgymnasterna.se

Viktiga datum

13 september Anmälan till tävlingen stänger

20 september Sista datum för efteranmälan

4 september Sista datum för inlämning av friståendemusik

v.40 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 ordinarie anmälningsavgift + 200 kr (550 kr) / gymnast. Avgiften faktureras efter anmälningstidens 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 13 september. Sista datum för efteranmälan är 20 september 2026.

Tävlingshall

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

Musik

Friståendemusiken mailas i mp3-format till kvag@sundsvallsgymnasterna.se i samband med anmälan, dock senast 4 september. Märk musiken med gymnastens namn, förening samt tävlingsklass.

Redskap

Hopp: Gymnova (ev. stabiliserad landning i MD-grop)

Barr: Gymnova alt. Spieth

Bom: Gymnova

Fristående: Gymnova samt ev. vötlänga

Mat

Försäljning av lättare förtäring samt varma och kalla drycker.

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



SUNDSVALLS joktfolkens
GYMNASTERNA

Preliminära tider

Lördag 10/10

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	~ kl. 13.00

Steg 7-10, Klubb-, Region-, Rikspokal, CoP

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

Söndag 11/10

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	~ kl. 13.40

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

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

På **Steg 1-4** görs en helhetsbedömning vid varje redskap av gymnastens framträdande. Domarna ska inte basera bedömningen enbart på enskilda detaljer, utan ta hänsyn till helheten.

Resultatet är av mindre vikt. Det viktigaste är att gymnasterna får en positiv upplevelse av tävlingarna. Gymnasterna belönas med en deltagarmedalj. Inga resultat nämns under tävlingens gång. Tränarna ges en fullständig resultatlista utan rangordning efter tävlingens slut.

På **Steg 5-6** ska 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 guld, silver och brons. Alla gymnaster får medalj/plakett.

På **Steg 7–10** ska aktiva och ledare ska delges de egna aktivas poäng under tävlingens gång, till exempel via whiteboardtavla vid domarbordet. En fullständig resultatlista ska presenteras efter tävlingens slut.

Gymnasterna belönas med guld-, silver- och bronsmedalj/plakett. Vid fyra eller färre startande tilldelas alla medaljer guld, silver och brons. Gymnaster under 10 år tillåts delta utom tävlan och tilldelas deltagarmedalj vid prisutdelning. Alla gymnaster får medalj/plakett.

Domare

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 samt Klubbpokalen och Steg 3 domare eller högre för resterande klasser.

- En domare per 6 gymnaster för steg 1–4 namnges i samband med anmälan
- En domare per 4 gymnaster för steg 5–6 samt Klubbpokalen namnges i samband med anmälan
- En domare per 4 gymnaster för steg 7–10, CoP och Pokalenserierna namnges i samband med anmälan

Vänligen notera att det krävs separata domare för Klubbpokalen, eftersom denna klass tävlar i en egen rotation. Steg 7-10, Regionspokalen, Rikspokalen och CoP-klasserna tävlar i samma rotation och kan därför dela domaruppsättning. Vid frågor, vänligen kontakta tävlingsledningen.

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:
<https://www.gymnastik.se/verksamheter/kvinnlig-artistisk-gymnastik/regler>.

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 mail till respektive föreningsrepresentant

Varmt välkomna!

