

PM



19 november 2022

Kvinnlig artistisk gymnastik

Västerås Gymnastikförening och Gymnastikförbundet hälsar dig välkommen till Höstpokalen 2022

Arrangör: **Västerås Gymnastikförening**

Information

Information kan fås genom:

Tävlingsledare:
Christer Andersson
crip@vgf.nu
070-3097050
Web: vgf.nu

Administratör:
Tina Haglund
tina@vgf.nu
Web: vgf.nu

Tävlingshall

VGF-Hallen, Bellevuestadion
Slånbärgsgatan 2
722 23 Västerås
kansliet@vgf.nu tfn.021-138494

Musik:

Friståendemusiken ska laddas upp via Tariff, Sport Event System
senast den 12 november.

<http://tariff.sporteventsystems.se/user/Login>

Samma inloggning används för alla tävlingar och alla gymnaster/lag 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.

Aspiranterna:

Mångkamp där de 24 med högst poäng tas ut till 2023 års Aspiranterna.

Tävlingsklasser:

Valfria serier enligt Svenska Pokalen serierna 1.0, 2022–2024
Födda -09 eller tidigare.

- Mångkampstävling
- Grentävling
- Lagtävling där de tre bästa grenresultaten från varje redskap ingår i lag poängen.

Tävlingsregler:

Samtliga tävlingsregler finns att hämta på Gymnastikförbundets hemsida, www.gymnastik.se under rubriken tävling – tävlingsinriktning – kvinnlig artistisk gymnastik – regler. Eventuella frågor kan skickas till kvag@gymnastik.se.

- ”30 sekunders”:** Under tävlingen har gymnasten rätt till tre uppvärmningshopp och 30 sekunders känn i bom och fristående samt 50 sekunder på barr (inkl. prep. av barr holmarna).
- Tävlingsjury** KTK-representant Sara Rumbutis
Tävlingsledare: Christer Andersson
D1-domare i aktuellt redskap
- Domarmöte:** Kl. 08:00 i VGF’s klubbrum.
- Ackreditering:** Sker på fredagens träning 15–21 eller på lördag förmiddag på VGF’s kansli.
- Domare:** Gymnastikförbundet tar ut D1 i samtliga redskap. Deltagande föreningar anmäler en domare med lägst Steg 3-utbildad per påbörjat 4-tal anmälda gymnaster.
Avgift för saknad domare är 3 000 kr/domare.
- Tävlingslicens:** Föreningarna ansvarar för att gymnasterna har giltig tävlingslicens och visar upp utdrag från Pensum i samband med ackreditering.
- Utbildningskrav:** Vid tävling ska Gymnastikförbundets utbildningskrav följas.
Det innebär att du som ledare är ansvarig för att följa kraven.
<https://www.gymnastik.se/Utbildning/kravlicenserochdispenser/Utbildningskrav/>
- Anmälningsavgift:** Anmälningsavgiften vid samtliga nationella tävlingar är 550 kr per gymnast. Detta faktureras av Gymnastikförbundet efter genomförd tävling.
- Administrativ avgift:** Arrangören äger rätt att ta ut 50 kr per individuell gymnast.
- Entré:**
- | | |
|--------|---------|
| Vuxen: | 100: - |
| Barn | 50: - |
| Barn | 0–15 år |
- Resultat:** Resultaten redovisas live på <http://score.sporteventsystems.se/>. Efter tävlingen kan man se resultaten på Gymnastikförbundets hemsida.
- Redskap:** Gymnova-redskap från 2019.

Förträningsschema fredagen den 18 november

Under denna förträning gäller detta.

30 minuter Generell uppvärmning

20 minuter per redskap.

Kl.15.00-16.50	15.30-15.50	15.50-16.10	16.10-16.30	16.30-16.50
Västerås GF	Barr	Bom	Fristående	Hopp
½ All Star Gymnastics	Bom	Fristående	Hopp	Barr
½ All Star Gymnastics	Fristående	Hopp	Barr	Bom
GF Uppsala + Stockholm Top	Hopp	Barr	Bom	Fristående

Kl.17.00-18.50	17.30-17.50	17.50-18.10	18.10-18.30	18.30-18.50
Alingsås IF + Göteborgs Turnförening	Barr	Bom	Fristående	Hopp
Nike + Sol GF	Bom	Fristående	Hopp	Barr
Sollentunagymnasterna	Fristående	Hopp	Barr	Bom
GF Gymnos	Hopp	Barr	Bom	Fristående

Kl.19.00-20.50	19.30-19.50	19.50-20.10	20.10-20.30	20.30-20.50
Östersundsgymnasterna	Barr	Bom	Fristående	Hopp
Sundsvallsgymnasterna Jaktfalken GK	Bom	Fristående	Hopp	Barr
Lulegymnasterna + Tidaholms GS	Fristående	Hopp	Barr	Bom
GF Atletica	Hopp	Barr	Bom	Fristående

Lördagen den 19 november: Tävlings dag

Domarmöte: Kl.08:00 i VGF's klubbrum.

Subdivision: 1

Ledarmöte: Kl.08:15 i ABB hallen

Uppvärmning i ABB hallen. Kl.08:00-08:45

Förträning på redskap Kl.08:45-09:45 =15 min per redskap

Indefilering/Tävlingsstart: Kl.10:00- ca. 12:30

Startlista

Pool 1	Förträning schema	Tävlings schema
	Barr, Bom, Fristående, Hopp	Hopp, Barr, Bom, Fristående
1	Hanna de Waal	Västerås Gymnastikförening
2	Maja Gustavsson	Västerås Gymnastikförening
3	Ida Ökvist	Västerås Gymnastikförening
4	Tilda Persson	Västerås Gymnastikförening
5	Malene Thunberg	Västerås Gymnastikförening
6	Smilla Andertoft	Västerås Gymnastikförening
7	Elvira Molander	Västerås Gymnastikförening
8	Ida Welén	SOL Gymnastikförening
9	Simone Norholm	SOL Gymnastikförening

Pool 2	Förträning schema	Tävlings schema
	Bom, Fristående, Hopp, Barr	Barr, Bom, Fristående, Hopp
10	Maria-Gabriela Chetu	All Star Gymnastics Gymnastikförening
11	Annalena Casas Bunse	All Star Gymnastics Gymnastikförening
12	Junia Bågfors	All Star Gymnastics Gymnastikförening
13	Molly Lindell	All Star Gymnastics Gymnastikförening
14	Judith Skoog Westerberg	All Star Gymnastics Gymnastikförening
15	Ronja Lindfeldt	All Star Gymnastics Gymnastikförening
16	Clara Sundberg	All Star Gymnastics Gymnastikförening
17	Ellen Gakios	All Star Gymnastics Gymnastikförening
18	Greta Lindbäck	All Star Gymnastics Gymnastikförening

Pool 3	Förträning schema	Tävlings schema
	Fristående, Hopp, Barr, Bom	Bom, Fristående, Hopp, Barr
19	Meja Holmgren	All Star Gymnastics Gymnastikförening
20	Julia Gakios	All Star Gymnastics Gymnastikförening
21	Amélie Huldén	All Star Gymnastics Gymnastikförening
22	Amanda Adlivankin	All Star Gymnastics Gymnastikförening
23	Mikaela Carlsson	Gymnastikföreningen Gymnos
24	Agnes Lundin	Gymnastikföreningen Gymnos
25	Alva Lindén	GF Stockholm Top Gymnastics
26	Melissa Sandberg	GF Stockholm Top Gymnastics

Pool 4	Förträning schema	Tävlings schema
	Hopp, Barr, Bom, Fristående	Fristående, Hopp, Barr, Bom
27	Soli Hellman	Alingsås IF Gymnastikförening
28	Amanda Melander	Alingsås IF Gymnastikförening
29	Matilda Johannesson	Alingsås IF Gymnastikförening
30	Filippa Andersson	GF Nikegymnasterna
31	Linnéa Raschperger	GF Nikegymnasterna
32	Liv Winterkvist	GF Nikegymnasterna
33	Alba Strandlund	GF Nikegymnasterna
34	Vega Betnér	GF Nikegymnasterna

Subdivision: 2

Ledarmöte:	Kl.12:30 i ABB hallen
Uppvärmning i ABB hallen.	Kl.12:15-13:00
Förträning på redskap	Kl.13:00-14:00 =15 min per redskap
Indefilering/Tävlingsstart:	Kl.14:15-16:45

Startlista

Pool 5	Förträning schema	Tävlings schema
	Barr, Bom, Fristående, Hopp	Hopp, Barr, Bom, Fristående
35	Moa Strid	Göteborgs Turnförening
36	Stella Wahlberg	Göteborgs Turnförening
37	Hennie Martinsdottir	Gymnastikföreningen Atletica
38	Embla Molander	Gymnastikföreningen Atletica
39	Majken Ihlund	Gymnastikföreningen Atletica
40	Ella Alfredsson	Gymnastikföreningen Atletica
41	Selma Fredriksson	Gymnastikföreningen Atletica

Pool 6	Förträning schema	Tävlings schema
	Bom, Fristående, Hopp, Barr	Barr, Bom, Fristående, Hopp
42	Saga Buchar	Sollentunagymnasterna
43	Nella Nilsson Nylén	Sollentunagymnasterna
44	Isabella Allotey-Pappoe	Sollentunagymnasterna
45	Emilia Wallentin	Sollentunagymnasterna
46	Gabriella Franzén	Sollentunagymnasterna
47	Ella Bylund	GF Uppsalaflickorna
48	Emma Bergqvist	GF Uppsalaflickorna
49	Alva Sundberg	GF Uppsalaflickorna

Pool 7	Förträning schema	Tävlings schema
	Fristående, Hopp, Barr, Bom	Bom, Fristående, Hopp, Barr
50	Hanna Söderberg	Tidaholms Gymnastiksällskap
51	Sofia Johansson	Tidaholms Gymnastiksällskap
52	Maja Sandfridsson	Tidaholms Gymnastiksällskap
53	Meya Olsson	Sundsvallsgymnasterna Jaktfalken GK
54	Erica Öhrling	Sundsvallsgymnasterna Jaktfalken GK
55	Alice Zakrisson	Sundsvallsgymnasterna Jaktfalken GK
56	Alice Engman	Lulegymnasterna
57	Ellen Larsson	Lulegymnasterna

Pool 8	Förträning schema	Tävlings schema
	Hopp, Barr, Bom, Fristående	Fristående, Hopp, Barr, Bom
58	Britta Krylén	Östersundsgymnasterna
59	Kristina Åhlin	Östersundsgymnasterna
60	Ella Nordlund	Östersundsgymnasterna
61	Ella Holgén	Östersundsgymnasterna
62	Emma Andersson	Östersundsgymnasterna
63	Alva Fredriksson	Östersundsgymnasterna
64	Freja Krylén	Östersundsgymnasterna
65	Gry Dahlgren	Östersundsgymnasterna

Prisutdelning ca kl. 17:00

Domar lunch: VGF står för lunch till domarna mellan subdivisionerna.

Domare:

	Hopp		Barr
D1	Tova Jönsson	D1	Saga Tran
D2	Anna-Lena Malm (D2/E1)	D2	Adina Rumbutis
E2	Samuel Bågfors	E1	Anna-Karin Salomonsson
E3	Maike Bensberg	E2	Pia Rothe
E4	Anna Pagander	E3	Ewa Kärnman
E5	Ella Södergren	E4	Helena Martha Wagner
		E5	Tina Hultén

	Bom		Fristående
D1	Josephine Göransson	D1	Alitze Fransson
D2	My Lindskog Andersson	D2	Filip Montelin
E1	Martina Strandberg Alvåg	E1	Annika Schmuck
E2	Simone Westerberg	E2	Annika Molander
E3	Rebecca Engman	E3	Sandra Lindfeldt
E4	Lina Malm	E4	Lisa Jönsson
E5	Carin Larsson	E5	Annika Krylén

Anmälan:

Anmälan görs på www.indta.se.
Sista anmälningdag är den 23 oktober.

Sjukvårdare:

Sjukvårdare kommer att finnas till hands i hallen under både tävling och förträning.

Streaming:

Vi kommer att streama tävling för de som inte har möjlighet att komma och titta. Ni kommer att hitta det på denna länk.

<https://vgf.streamify.io/play/broadcast/AWDjhEQBFQ>

Inom gymnastiken har streaming av tävlingar och andra events blivit ett mycket uppskattat verktyg för gymnaster och supportrar för att följa och sprida sporten. Streaming görs av externa bolag och när gymnasterna tävlar i lag presenteras inga personnamn i ljud eller bild (domare undantaget). I de individuella grenarna presenteras emellertid de enskilda gymnasterna av speaker på plats.

Gymnastiken ska vara en tillgänglig idrott, så även för de med skyddad identitet. Om ni har deltagare med skyddad identitet så finns möjlighet att höra av sig till förbund, kommitté eller arrangör. Om den situationen uppstår söker vi en lösning tillsammans med vårdnadshavare, förening och streamingföretag.

Dopingklassade läkemedel

Gymnastikförbundet står bakom en dopingfri tränings- och tävlingsverksamhet. Det innebär att du som deltagare (aktiv, ledare, domare eller funktionär) bör ta del av information gällande regler kring antidoping.

Du kan läsa Gymnastikförbundets Antidopingprogram och mycket mer på Gymnastikförbundets hemsida här: <https://www.gymnastik.se/forening/halsa/Antidoping/>

Via Antidoping Sverige kan du få mer information: <https://www.antidoping.se/>

Se om din medicin är dopingklassad här: <https://rodgronolistan.antidoping.se/index.asp>

Har du några frågor – kontakta antidoping@gymnastik.se

Mat

Det finns en cafeteria på plats vid tävlingen med enklare förtäring och dryck.

Vi rekommenderar Rocklunda restaurangen för mat, www.rocklunda.nu.

Det ligger bara 10 min gångväg från Bellevue arena.

Logi

Vandrarhem

För er som önskar bo i vandrarhem har Västerås Gymnastikförening sovsalar att erbjuda.

Det finns två rum med 10 sängplatser i våningssäng per rum och även ett mindre rum med fyra sängplatser i våningssäng.

Detta skall bokas i förväg. Mejla bokning@vgf.nu senast den 30 oktober.

Hotell

För er som önskar att bo på hotell rekommenderar vi:

Good morning hotel som ligger cirka fem minuters promenad från tävlingshallen.

Scandic

Scandic är Gymnastikförbundet partner gällande boende på tävlingar, konferenser och event. Hotellkedjan har ett attraktivt sporterbjudande till föreningar som väljer att bo på hotell i samband med tävling. Läs mer här: <https://www.scandichotels.se/alltid-pa-scandic/sport>, eller hör av dig till sport@scandichotels.com

GDPR:

I och med anmälan till tävlingen så godkänner du att personuppgifter så som kontaktuppgifter till föreningen, din mailadress och telefonnummer behandlas och lagras av Gymnastikförbundet. Vi behandlar dessa kontaktuppgifter för att kunna skicka ut tävlingsinformation till tävlingen som ni anmäler er till.

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 uppgifterna inte ska sparas längre än vad som behövs för aktuellt ändamål.

Varmt välkomna!

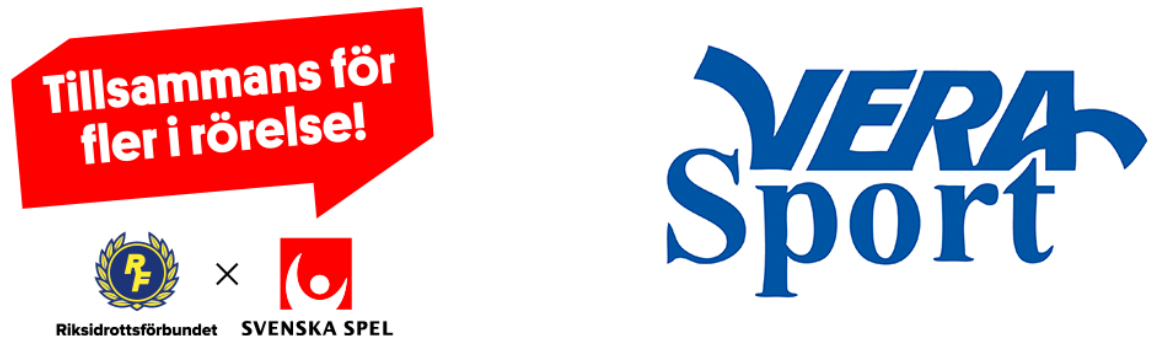
Västerås GF

Gymnastikförbundet

————— Våra huvudsponsorer —————



————— Våra sponsorer —————



Scandic