

PM 1: Rikskampen

Kvinnlig artistisk gymnastik

Västerås Gymnastikförening och Gymnastikförbundet hälsar er välkomna till Rikskampen den 11 maj 2024 i Västerås.

Tävlingsklasser

Regions lagtävling för steg 5 och steg 6. För mer info läs under rubriken Tävlingsregler.

Information

En lagtävling för alla som tävlar i steg 5 och steg 6. Alla från samma region bildar ett lag där de tre bästa resultaten går till lagpoängen.

Tävlingsledare

Christer Andersson
070-3097050
crip@vgf.nu

Föreningskansliet/annan instans

vgf.nu
021-138494
kansliet@vgf.nu

Viktiga datum

19 april PM går ut, inklusive detaljerat tidschema och startordning

26 april Deadline för musikuppladdning på (Tariff)

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

Tävlingshall

VGF-hallen, Bellevuestadion

Slånbärgsgatan 2

72223 Västerås

3 bussar tar dig till Bellevue från centralen/centrum. Man kliver av vid busshållplats Apalby.

Buss 2 mot Önsta gryta, Buss 6 mot Rönby eller buss 21 mot Skultuna.

Redskap

Gymnova redskap

Tävlings- och träningstider

11:00-12:00 Domarmöte i röda rummet inklusive lunch 12:00. Kaffe/Te serveras kl. 11:00

10:20-10:30 Ledarmöte: på friståndet vid ledarrummet.

10:30-11:00 Generell uppvärmning

11:00-12:40 Förträning på redskapen. (20 min/redskap, 10 min/hopp, en pool vilar)

12:50 Defilering

13:00 Starttid för tävlingen

ca 16:20 Sluttid för tävlingen

ca 16:30 Prisutdelning

Tävlingens upplägg:

Vi kommer att tävla på 8 pooler samtidigt, steg 5 har blåa dukar på domarborden och steg 6 har vita dukar på domarborden. Samt att vi har en pool som kommer att vara vilande.

På hopp **tävlrar och förtränar steg 6 först på hästhopp**, och **steg 5 först på mattberg**, sedan byter man hopp. 10 min per hopp under förträningen. Hästhopp utförs till hård landning i MD grop.

På friståndet tävlar varannan steg 5 och steg 6.

Då antalet gymnaster var för lite för att köra 2 subdivisioner så blir det så att vi har 5 pooler/steg och en pool blir alltså vilande i poolbytet efter fristående.

Förträningsschema, 20 min per redskap

Steg 5 blåa dukar på domarborden.

	Förtränings ordning				
Rotation	Hopp	Barr	Bom	Fri	Vila
1	POOL 1	POOL 2	POOL 3	POOL 4	POOL 5
2	POOL 5	POOL 1	POOL 2	POOL 3	POOL 4
3	POOL 4	POOL 5	POOL 1	POOL 2	POOL 3
4	POOL 3	POOL 4	POOL 5	POOL 1	POOL 2
5	POOL 2	POOL 3	POOL 4	POOL 5	POOL 1

Startordning

Steg 5 blåa dukar på domarborden.

	Tävlingsordning				
Rotation	Hopp	Barr	Bom	Fri	Vila
1	POOL 1	POOL 2	POOL 3	POOL 4	POOL 5
2	POOL 5	POOL 1	POOL 2	POOL 3	POOL 4
3	POOL 4	POOL 5	POOL 1	POOL 2	POOL 3
4	POOL 3	POOL 4	POOL 5	POOL 1	POOL 2
5	POOL 2	POOL 3	POOL 4	POOL 5	POOL 1

Förträningsschema, 20 min per redskap

Steg 6 vita dukar på domarborden.

Steg 6	Förträningsordning				
Rotation	Hopp	Barr	Bom	Fri	Vila
1	POOL 6	POOL 7	POOL 8	POOL 9	POOL 10
2	POOL 10	POOL 6	POOL 7	POOL 8	POOL 9
3	POOL 9	POOL 10	POOL 6	POOL 7	POOL 8
4	POOL 8	POOL 9	POOL 10	POOL 6	POOL 7
5	POOL 7	POOL 8	POOL 9	POOL 10	POOL 6

Startordning

Steg 6 vita dukar på domarborden.

Steg 6	Tävlingsordning				
Rotation	Hopp	Barr	Bom	Fri	Vila
1	POOL 6	POOL 7	POOL 8	POOL 9	POOL 10
2	POOL 10	POOL 6	POOL 7	POOL 8	POOL 9
3	POOL 9	POOL 10	POOL 6	POOL 7	POOL 8
4	POOL 8	POOL 9	POOL 10	POOL 6	POOL 7
5	POOL 7	POOL 8	POOL 9	POOL 10	POOL 6

Musik

Friståendemusiken laddas upp via Sport Event Systems programmet Tariff senast den 26 april. Märk musiken med namn och förening.

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

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 resultatshantering i kvinnlig artistisk gymnastik skötas enligt nedan:

Svenska Stegserierna

Steg 5-6

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 av valörerna guld, silver eller brons. Alla gymnaster får medalj/plakett.

Entré

Vuxen 150: - Barn 2-16år 75: -

Webbsändning: Vi kommer att streama tävlingen.

Återkommer om webbadress till den längre fram.

Inom gymnastiken har streaming av tävlingar och andra events blivit ett mycket uppskattat verktyg för gymnaster och supportrar för att följa och sprida sporten. Gymnastiken ska vara en tillgänglig idrott, så även för de med skyddad identitet. Om ni har deltagare med skyddad identitet finns möjlighet att kontakta Gymnastikförbundet, för att hitta en lösning tillsammans med vårdnadshavare, förening och eventuellt streamingföretag.

WWW

Besök gärna vår hemsida, vgf.nu

Cafeteria

Lättare förtäring finns att köpa i cafeterian på Bellevuestadion.

Mat

Arrangören står för mat till domare under pågående tävling.

Logi

Scandic är Gymnastikförbundet partner för 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 kontakta sport@scandichotels.com.

Kvällsaktivitet

Rikskampen Camp startar efter tävlingen och vi samlas direkt efter tävlingen för lite genomgång av upplägget.

Domare

Domarmöte genomförs lördagen den 11 maj klockan 11:00-12:00 i röda rummet.
Mat kommer att serveras kl. 12:00 i röda rummet.
Lista på domare som dömer, se längre ner.

Tävlingsjury

Gymnastikförbundets representant: Rebecca Lyrdal, KTK representant för KvAG.
Tävlingsledare: Christer Andersson ”Crip”
Samt D1-domare i aktuellt redskap

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 Pensums register till arrangörsföreningen. Gymnaster som saknar giltig tävlingslicens får inte ställa upp i tävlingen.

Utbildningskrav

I all verksamhet ska Gymnastikförbundets utbildningskrav följas:
<https://www.gymnastik.se/utbildning/utbildningskrav-behorigheter-och-validering/utbildningskrav>

Korrekt uppförande

Gymnaster, domare, tränare och andra ledare förväntas följa punkt 2.6 i tekniskt reglemente. Vänligen ta del av all information [här](#).

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

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.

Sverige är försatt i säkerhetsläge 4 efter att Säpo meddelade att försämrat säkerhetsläge i Sverige den 27 juni 2023. Såväl Säpo som regeringen betonar dock att allmänheten inte ska behöva vara rädd- men vara medveten om att det är ett allvarligt läge och mana till vaksamhet. Såväl arrangörsförening som Gymnastikförbundet har som uppdrag att säkerställa beredskap och omhänder tagande 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 till Västerås!

Domarlista

Domare Steg 5 Rikskampen

Hopp		
Svenska Gymnastikförbundet	Filip Montelin	D1
Umeå GF	Karin Levander	D2 + E1
Tölö GF	Jessica Dornerus	E2
Lulegymnasterna	Annelie Lyckestig	E3

Barr		
Svenska Gymnastikförbundet	Mattias Hörnsten	D1
Gefle GF	Katarina Helling	D2
GF Unik	Hossam Al-Naib	E1
Falu Gymnastikklubb	Carin Ahlgren	E2
Norrköpings Gymnastikförening	Anna Kostmann	E3

Bom		
Svenska Gymnastikförbundet	Sofia Winqvist	D1
Umeå GF	Hanna Ekholm	D2 + E1
GF Unik	Nora Tränk Rustén	E2
Norrköpings Gymnastikförening	Jens Jörheden	E3

Fri		
Svenska Gymnastikförbundet	My Lindskog Andersson	D1
Gefle GF	Peter Törqvist	D2
Östersundsgymnasterna	Lina Åkerlind Nilzen	E1
Uppsala Stars	Sven Söderkvist	E2
GF Unik	Ulrika Torssell	E3

Domarlista Steg 6

Hopp		
Svenska Gymnastikförbundet	Cecilia Holmgren	D1
Sollentunagymnasterna	Gabriella Franzén	D2/E1
Vänersborgs GF	Klara Jonsson	E2
Uddevalla Gymnastik och Parkour Förening	Elin Naghi	E3

Barr		
Svenska Gymnastikförbundet	Pia Rothe	D1
GF Nikegymnasterna	Maja Malm	D2
GCF Uppsala	Helena Ludström	E1
Västerås GF	Elvira Molander	E2
Tölö GF	Alexander Fjellström	E3

Bom		
Svenska Gymnastikförbundet	Elise Fryxell	D1
Sollentunagymnasterna	Sarah Allotey-Pappoe	D2
GCF Uppsala	Maja Lönnstedt	E1
Västerås GF	Felicia Arborelius	E2
Västerås GF	Wilma Quintino	E3


Fri		
Svenska Gymnastikförbundet	Ewa Fryxell	D1
GF Unik	Annika Lundqvist	D2
Östersundsgymnasterna	Line Samuelsson	E1
Västerås GF	Mathilda Rexhepi	E2
GF Nikegymnasterna	Martina Strandberg Alvåg	E3

Startlistor 

Startordning steg 5: Blåa dukar på domarborden.

1:a Redskap					
Nummer		tävl	Gymnast	Region	Förening
1	POOL 1	Hopp	Denise Westman	Uppsvenska	Falu Gymnastikklubb
2	POOL 1	Hopp	Meja Westman	Uppsvenska	Falu Gymnastikklubb
3	POOL 1	Hopp	Alicia Berglund	Uppsvenska	Falu Gymnastikklubb
4	POOL 1	Hopp	Isabelle Dornerus	Väst	Tölö GF
5	POOL 1	Hopp	Luna Fjellström	Väst	Tölö GF
6	POOL 1	Hopp	Jouline Hylén	Väst	Tölö GF
7	POOL 1	Hopp	Iselin Haugland	Väst	Tölö GF
8	POOL 1	Hopp	Svea Skantze	Väst	Tölö GF
9	POOL 1	Hopp	Elsa Hylén	Väst	Tölö GF
10	POOL 1	Hopp	Lisella Eliasson Omma	Norr	Lulegymnasterna
11	POOL 1	Hopp	Sigrid Åkeblom	Norr	Lulegymnasterna
12	POOL 1	Hopp	Novalie Jonsson	Norr	IFK Arvidsjaur GK
13	POOL 2	Barr	Åsa Tanhua	Norr	GK Norra Norden
14	POOL 2	Barr	Lova-Li Henriksson	Norr	GK Norra Norden
15	POOL 2	Barr	Ariel Lundbäck	Norr	GK Norra Norden
16	POOL 2	Barr	Jasmine Lantto	Norr	GK Norra Norden
17	POOL 2	Barr	Dahlia Eriksson	Öst	Sollentunagymnasterna
18	POOL 2	Barr	Nova Pettersson	Öst	Sollentunagymnasterna
19	POOL 2	Barr	Niki Anglestam	Öst	Sollentunagymnasterna
20	POOL 2	Barr	Ava Kofoed	Öst	Sollentunagymnasterna
21	POOL 2	Barr	Ida Bengtsson	Öst	Sollentunagymnasterna
22	POOL 2	Barr	Hilma Jäder	Uppsvenska	Gefle GF
23	POOL 2	Barr	Lovis Asplund	Uppsvenska	Gefle GF
24	POOL 2	Barr	Ester Norling	Uppsvenska	Gefle GF
25	POOL 3	Bom	Majken Schoede	Mellansvenska	Norrköpings Gymnastikförening
26	POOL 3	Bom	Sara Olofsson	Mellansvenska	Norrköpings Gymnastikförening
27	POOL 3	Bom	Joline Jörheden	Mellansvenska	Norrköpings Gymnastikförening
28	POOL 3	Bom	Hedda Karlsson	Mellansvenka	GF Nikegymnasterna
29	POOL 3	Bom	Embla Josefsson	Mellansvenka	GF Nikegymnasterna
30	POOL 3	Bom	Idun Jönsson	Mellansvenka	GF Nikegymnasterna
31	POOL 3	Bom	Luca Lengyel	Mellansvenka	GF Nikegymnasterna
32	POOL 3	Bom	Wera Piehl	Mellansvenka	GF Nikegymnasterna
33	POOL 3	Bom	Elvira Westner	Mitt	Östersundsgymnasterna
34	POOL 3	Bom	Flora Morgan	Uppsvenska	Uppsala Stars
35	POOL 3	Bom	Mika Söderkvist	Uppsvenska	Uppsala Stars
36	POOL 4	Fristående	Aliya Al-Naib	Syd	GF Unik
37	POOL 4	Fristående	Elsie Dovberg	Syd	GF Unik
38	POOL 4	Fristående	Héloise Hansson	Syd	GF Unik
39	POOL 4	Fristående	Alice Webster	Syd	GF Unik

			Sara Sevelsted		
40	POOL 4	Fristående	Forsgren	Syd	GF Unik
41	POOL 4	Fristående	Tuva Simonsson	Syd	GF Unik
42	POOL 4	Fristående	Minelle Mazhari	Syd	GF Unik
43	POOL 4	Fristående	Lovisa Frennmark	Syd	GF Unik
44	POOL 4	Fristående	Emilia Hed	Syd	GF Unik
45	POOL 4	Fristående	Noelle Birger	Syd	GF Unik
46	POOL 5	Vila	Wilma Malm	Mellansvenska	Västerås GF
47	POOL 5	Vila	Lova Jeppsson	Mellansvenska	Västerås GF
48	POOL 5	Vila	Ally Strömblad	Mellansvenska	Västerås GF
49	POOL 5	Vila	Ella Galante	Mellansvenska	Västerås GF
50	POOL 5	Vila	Eira Hu Törnqvist	Mellansvenska	Västerås GF
51	POOL 5	Vila	Emilia Bodhagen	Mellansvenska	Västerås GF
52	POOL 5	Vila	Alva Nolén	Mellansvenska	Västerås GF
53	POOL 5	Vila	Sophia Åling	Mellansvenska	Västerås GF
54	POOL 5	Vila	Isabelle Widerstedt	Mellansvenska	Västerås GF
55	POOL 5	Vila	Céline Nitka	Mellansvenska	Västerås GF

Steg 6 nästa sida. 

Startordning steg 6: Vita dukar på domarborden.

1:a Redskap					
Nummer		tävl	Gymnast	Lag	Förening
56	POOL 6	Hopp	Leia Botold	Mellansvenska	Västerås GF
57	POOL 6	Hopp	Jolina Edberg	Mellansvenska	Västerås GF
58	POOL 6	Hopp	Rut Ersberg	Mellansvenska	Västerås GF
59	POOL 6	Hopp	Lisa Blomster	Mellansvenska	Västerås GF
60	POOL 6	Hopp	Bonnie Amundin	Mellansvenska	Norrköpings Gymnastikförening
61	POOL 6	Hopp	Stina Kostmann	Mellansvenska	Norrköpings Gymnastikförening
62	POOL 6	Hopp	Thelma Annerman	Mellansvenska	Norrköpings Gymnastikförening
63	POOL 6	Hopp	Johanna Landgren	Uppsvenska	GCF Uppsala
64	POOL 6	Hopp	Isabelle Arends	Uppsvenska	GCF Uppsala
65	POOL 6	Hopp	Fanny Taxén	Uppsvenska	GCF Uppsala
66	POOL 6	Hopp	Leia Bultmark	Uppsvenska	GCF Uppsala
67	POOL 6	Hopp	Anna Kolseth	Uppsvenska	GCF Uppsala
68	POOL 7	Barr	Nellie Sörensson	Väst	Uddevalla Gymnastik och Parkour Förening
69	POOL 7	Barr	Maja Hillbom	Väst	Uddevalla Gymnastik och Parkour Förening
70	POOL 7	Barr	Cornelia Karlsson	Väst	Uddevalla Gymnastik och Parkour Förening
71	POOL 7	Barr	Millie Netshagen	Väst	Uddevalla Gymnastik och Parkour Förening
72	POOL 7	Barr	Emilia Svegelius	Väst	Tölö GF
73	POOL 7	Barr	Ines Gunnarsson	Väst	Tölö GF
74	POOL 7	Barr	Ella Törn	Väst	Tölö GF
75	POOL 7	Barr	Stella Müller	Väst	Tölö GF
76	POOL 7	Barr	Dagmar Torssell Leonie Wurm	Syd	GF Unik
77	POOL 7	Barr	Johansson	Syd	GF Unik
78	POOL 7	Barr	Fanny Weibull	Syd	GF Unik
79	POOL 7	Barr	Filippa Hallquist	Syd	GF Unik
80	POOL 8	Bom	Liv Lyckestig	Norr	Lulegymnasterna
81	POOL 8	Bom	Emilia Åström	Norr	Lulegymnasterna
82	POOL 8	Bom	Amanda Hedman Stina Lundmark	Norr	Lulegymnasterna
83	POOL 8	Bom	Brorson	Norr	Lulegymnasterna
84	POOL 8	Bom	Saga Lövgren	Norr	Lulegymnasterna
85	POOL 8	Bom	Elleonora Tretten	Norr	Lulegymnasterna
86	POOL 8	Bom	Stella Hallgren	Mitt	Östersundsgymnasterna
87	POOL 8	Bom	Lovisa Falk	Mitt	Östersundsgymnasterna
88	POOL 8	Bom	Anna Mårtensson	Mitt	Östersundsgymnasterna
89	POOL 8	Bom	Kerstin Biasoletto	Mitt	Östersundsgymnasterna
90	POOL 8	Bom	Ella Åkerlind	Mitt	Östersundsgymnasterna
91	POOL 8	Bom	Kristin Samuelsson	Mitt	Östersundsgymnasterna
92	POOL 8	Bom	Lykke Norén	Mitt	Östersundsgymnasterna

93	POOL 9	Fristående	Agnes Bergqvist	Väst	Vänersborgs GF
94	POOL 9	Fristående	Victoria Adam	Väst	Vänersborgs GF
95	POOL 9	Fristående	Hedda Meivert	Väst	Vänersborgs GF
96	POOL 9	Fristående	Lilly Igestrand	Väst	Vänersborgs GF
97	POOL 9	Fristående	Ellen Bylund	Väst	Vänersborgs GF
98	POOL 9	Fristående	Sara Eriksson	Norr	Umeå GF
99	POOL 9	Fristående	Alma Berlin	Norr	Umeå GF
100	POOL 9	Fristående	Marie Zurner	Norr	Umeå GF
101	POOL 9	Fristående	Cajsa Högbom	Norr	Umeå GF
102	POOL 9	Fristående	Elin Ekholm	Norr	Umeå GF
103	POOL 9	Fristående	Elwina Wennstedt	Norr	Umeå GF
104	POOL 9	Fristående	Melina Harr	Norr	Umeå GF
105	POOL 10	Fristående	Moa Landstedt	Norr	IFK Arvidsjaur GK
106	POOL 10	Vila	Tess Helling Nike Micklesson	Uppsvenska	Gefle GF
107	POOL 10	Vila	Svensk	Uppsvenska	Gefle GF
108	POOL 10	Vila	Mollie Asplund	Uppsvenska	Gefle GF
109	POOL 10	Vila	Valdy Hellström	Uppsvenska	Gefle GF
110	POOL 10	Vila	Alice Törnqvist	Uppsvenska	Gefle GF
111	POOL 10	Vila	Filippa Linebäck	Mellansvenska	GF Nikegymnasterna
112	POOL 10	Vila	Kajsa Wärnelius	Mellansvenska	GF Nikegymnasterna
113	POOL 10	Vila	Emily Klaff	Mellansvenska	GF Nikegymnasterna
114	POOL 10	Vila	Majken Jacobsen	Mellansvenska	GF Nikegymnasterna
115	POOL 10	Vila	Vilma Billborn	Öst	Sollentunagymnasterna
116	POOL 10	Vila	Stella Jestin	Öst	Sollentunagymnasterna
117	POOL 10	Vila	Ella Benson	Öst	Sollentunagymnasterna



Våra huvudsponsorer

CRAFT

tydliga[®]

svedea

Våra sponsorer

UNISPORT

VERA
Sport

Scandic