

# Digital tävling steg 5-10

KTK har tagit fram en manual på hur man kan genomföra digitala tävlingar på steg 5-10.

[Manual för digitala tävlingar steg 5-10](#)

## Bakom den nya förbundskaptenen

**Nya förbundskaptenen Helena Andersson Melander och landslagschef Jonas Juhl Christiansen har haft flera och långa samtal inför tillsättningen och har diskuterat stort och smått som berört historik, nutid och framtid.**

Vi bjuder in den nyfikna att ta del av samtalet!

**Jonas:** För den som inte känner till din bakgrund Helena, kan du kort beskriva den i relation till landslagsverksamheten?

**Helena:** Mitt första landslagsuppdrag var EM i Frankrike 2008, då jag var assisterande tränare på plats. Jag minns det väl då det självklart var både fantastiskt roligt och spännande att som tränare komma ut på ett riktigt mästerskap för allra första gången. Från 2008 fram till idag har jag haft olika former av landslagsroller-och internationella uppdrag både för juniorer-och seniorlandslag och varit headcoach på världscuper, EM, VM och OS i Rio 2016. Det har verkligen blivit en hel del mästerskap/världscuper genom åren när jag tänker tillbaka.

**Jonas:** I våra samtal har du alltid visat dig ha en både bred och djup erfarenhet. Med ena ögat bakåt i tiden och det andra framåt, vad skulle du själv säga att det har lärt dig och vad kan du bidra med utifrån det?

**Helena:** Likt som jag tror att de flesta av oss känner igen oss i vår yrkesroll så kan man när man blickar tillbaka till tiden då man var nybörjare på jobbet känna att det finns saker man hade gjort annorlunda idag jämfört med då. Jag upplever inte att det under mina tidigare år fanns allt för mycket erfarenhet att hämta, så mycket kunskap söktes därför på egen hand. Jag är otroligt mån om att ständigt utvecklas i mitt ledarskap och en av de bitar som har utvecklat mig allra mest är alla de samtal och den fina kontakt som

jag än idag har med de gymnaster jag tränat tidigare genom åren. Som tränare anser jag att det är otroligt viktigt att ha ett reflekterande förhållningsätt, våga rannsaka sig själv och att stanna upp och ställa sig frågan vad jag kunde jag gjort annorlunda. Det jag kan bidra med till nya tränare är idag just erfarenheten, både av att själv tränat gymnaster från allra första början hela vägen upp till hög internationell seniornivå, hur ledarskapet ser olika ut kopplat till var gymnasten är i sin utveckling och framgången som det resulterar i att ständigt sträva efter att gymnasten ska behöva dig som tränare i allt mindre utsträckning.

**Jonas:** Just det du nämner där, att reflektera och lära av när det inte går som man tänkt eller rakt av från misstag man begått, är som jag ser det en av de absolut viktigaste delarna i en ledares utveckling. Jag upplever ganska ofta att det är en fin om inte svår balansgång mellan att ge utrymme för att lära av sina misstag samt att skapa fasta ramar som bygger på andras tidigare erfarenhet. Hur ser du på det?

**Helena:** Jag ser det som att erfarenhet, system och ramar att förhålla sig till skapar trygghet för "upcoming" ledare- och med den tryggheten finns utrymme för små misstag utan att de får negativa konsekvenser för våra aktiva. Om varje generation av tränare ska börja om från start är risken stor att samma misstag upprepas om och om igen och det är inte alltid till de aktivas fördel. Men det måste finnas utrymme för reflektion, vara högt i tak mellan landslagsledare/organisation och även bjuda in de aktiva i diskussionen för att utveckla ledare och landslagsverksamheten framåt. Erfarenheter måste delas och upplevas. Att vara ledare för kvinnlig artistisk gymnastik på högsta nivån är definitivt inte en enkel uppgift, i många länder krävs det en tränar-högskoleutbildning för att få leda på högsta nivån. Jag ser det som att i ett starkt landslagsteam, med dess olika kompetenser / utbildningar och erfarenheter finns det möjlighet för nya tränare att både utvecklas och växa som tränare men också att bidra med nya idéer och kunna skapa erfarenheter framåt. För att vara konkurrenskraftiga internationellt behöver vi vara ett större gäng ledare som målmedvetet bidrar och jobbar i samsyn mot att bygga ett starkare modernt svenskt landslag.

**Jonas:** Om vi tar ett internationellt perspektiv för en stund, så har det under 2020 varit stor medial fokus på hur vissa delar av internationell gymnastikverksamhet bedrivs och ledarskapet som kännetecknar dem. Fler tidigare aktiva (runt om i världen) har stått fram och vittnat om upplevelser som ligger långt ifrån vad någon kan anse vara ok. Så allt som görs "därute" verkar inte riktigt vara eftersträvanbart?

**Helena:** Absolut inte, det finns definitivt mycket som vi inte ska ta efter. Stora delar av den debatt som under året har pågått i världen är den samma som pågick i Sverige redan för åtta år sedan och där vi har kommit en riktigt bra bit i förändringsarbete sedan dess. Sverige ligger många gånger i framkant gällande många olika samhällsfrågor. Ta ex synen på kvinnor, något jag själv upplevt som kvinnlig förbundskapten/tränare – är det en man med i delegationen när vi åkt på internationella tävlingar, så tas det för givet av många andra gymnastiknationer att det är han som är ansvarig för landslagstruppen och de är honom man talar till. Det jag menar är att min bild är att vi som land kommit långt jämfört med många andra nationer gällande vårt förhållningsätt till de aktiva och allt gällande ledarskapsfrågor. Men då och då dyker det tyvärr upp avvikelser och felaktigt ledarskap även här i Sverige inom idrotten. Vi har en fortsatt förändringsprocess som är viktigt att inte lägga på hyllan, utan aktivt fortsätta arbeta med. En av utmaningarna inom kvinnlig artistisk gymnastik är just att vi jobbar med så unga atleter, den internationella junioråldern är 14-15 år och redan som 16-åring blir du senior, det är vad vi har att förhålla oss till och ställer ett enormt ansvar på alla vuxna omkring dessa unga, drivna aktiva att deras psykiska och fysiska hälsa är i balans. Med ett större resursteam där vi kan koppla expertis till landslaget inom områden som ligger utanför själva redskapsträningen, desto mer säkerställer vi dessa bitar och kan fånga upp problem i tid; här pratar jag om psykologer, dietister, sjukgymnaster, läkare etcetera – områden som ska skötas av experter och inte på egen hand av tränare. Här har vi i Sverige en bit kvar innan detta är på plats i den utsträckning som behövs – det landar i ekonomiska frågor men jag ser det som en förutsättning för att säkerställa elitsatsningar på högsta nivå. Det positiva idag är dock hur utvecklingen gällande ålder på seniorgymnaster går åt rätt håll, idag är det inte ovanligt att gymnaster är 25 år på ett VM, vilket inte var fallet tillbaka i tiden.

**Jonas:** I våra samtal när vi pratat om just hur man gör i andra länder, så har både du och Sebastian (landslagstränare) ofta återkommit till behovet att skapa "ett system". Kan du utveckla det lite?

**Helena:** När vi ser på de framgångsrika länderna så har de flesta en tydligare systematik för de som vill och har förutsättningarna att satsa högt. Det gäller allt från struktur, övningsprogression och ledarutveckling m.m. Det finns en förståelse för att det är lätt att gå vilse om man själv måste hitta alla svar för att nå den högsta nivån. Att nå och bedriva kvinnlig artistisk gymnastik på elitnivå omfattar så många delar att man behöver hjälp på vägen fram. Kvinnlig artistisk gymnastik har vuxit som disciplin i Sverige och vi har blivit många fler gymnaster och ledare, men trots detta så är det inte fler (utan tvärtom färre) än tidigare som kommer upp till

landslagsnivå. Här måste det göras mer; att inte ha någon struktur att förhålla sig till underifrån på vägen mot landslag; brukar jag likställa med om lärare i skolan skulle frilansa hela vägen upp till gymnasie/högskola och sen att vi ifrågasätter varför det inte är fler som når kunskapskraven för att nå landslagsnivå... Ledare behöver vägledning och aktiva behöver ett sammanhang, där just dessa individer som når landslagsnivå riskerar att bli rätt ensamma ute i sina föreningar och tar vi inte hand om dem så riskerar vi att tappa dem då de kanske inte får rätt stimulans på vägen fram, eller inte helt enkelt vågar tro på att det är möjligt att nå den nivån om ingen annan tidigare gjort det där just den gymnasten tränar. Det är lätt att man famlar i mörkret och då är det större risk att det uppstår felaktigt ledarskap när tränare blir frustrerade att det de gör inte fungerar/räcker till och att gymnasterna inte utvecklas som de önskar. Utbildningar, träffar, vägledning, coachning av tränare under landslag är avgörande för att vi ska få ett starkare och ännu bättre landslag framåt.

**Jonas:** Jag håller helt med dig. Jag ser att vi har gjort flera insatser senaste åren på många nivåer som är riktigt bra, men vi saknar fortfarande att sätta ihop det till en tydlig helhet. Om den ena inte vet vad den andra gör och ingen av dem känner syftet, så blir även det att lägga ett enkelt pussel svårt.

**Helena:** Precis. Och därför tror jag tränare till gymnaster under landslagsnivå måste träffas mer i olika sammanhang, för samverkan och vägledning. För även om vi skapar struktur, ett system som jag kallar det, så är det viktigt att vi alla förstår syftet/målsättning. I vardagen ska vi alla kunna känna oss trygga att göra insatserna i hemmamiljön, sen avstämningar regelbundet för att se om man är på rätt väg. Tränarutbildningar, utbyta erfarenheter, bli inspirerad och motiverad är självklart oerhört viktigt även som tränare och inte bara som aktiv. Det är så jag önskar att leda landslagsverksamheten och jag tror det är minst lika viktigt för de som är på väg upp mot den underifrån.

**Jonas:** Du nämner hemmamiljön som är ett av de områden vi återkommit till flera gånger. Vi har under senare åren och ser fortsatt gymnaster som flyttar och byter träningsmiljö. Hur ser du på det?

**Helena:** Gymnastens hemmamiljö är avgörande i hennes utveckling, det är ju där hon spenderar absolut flest av sina träningstimmar, det är där störst utveckling måste ske. Det är inte ovanligt att idrottare som vill lite mer än andra söker sig till nya miljöer för utveckling/sparring, jag tror det är betydligt mer utbrett inom många andra idrotter än inom gymnastiken. Inom

vår disciplin, som är en individuell disciplin, spenderar vi otroligt många träningstimmar tillsammans med de aktiva och där det också avgörande att den aktive ska "klicka" med sin ledare, därav är ett tränarteam att föredra i hemmamiljön. I grunden anser jag att vi alltid måste stötta gymnasten på bästa möjliga sätt. En gymnast som önskar byta miljö för en kortare eller längre period måste vi välkomna att få chansen att testa det.

Utgångspunkten är deras egen känsla, hur de trivs i sin förening, deras ambition och drivkraft och känslan av att de får utvecklas i en positiv träningsmiljö. Vi är få föreningar i Sverige idag med gymnaster på landslagsnivå och att driva en elitverksamhet på föreningsnivå ställer höga krav inte minst på ekonomin men i även i organisation, expertis kopplat till gruppen och tränarkompetens, vilket jag tror är en stor del till att allt färre föreningar mäktar med att ha med kvinnlig artistisk gymnastik mot elitnivå som en verksamhetsgren. Under åren 2018-2020 har jag arbetat som verksamhetsansvarig i min hemmaförening och därigenom fått en helt annan insyn i hur komplext och ekonomiskt tufft det är att bedriva elitverksamhet på föreningsnivå. Jag hoppas verkligen se fler föreningar som vill och vågar och säkerställer alla dess bitar omkring för att klara av det.

**Jonas:** Exakt, det är precis samma utveckling vi kan se inom andra discipliner och som även kännetecknar många andra idrotter. Så länge att all verksamhet drivs på föreningsnivå finns det en risk för konkurrens mellan föreningar. Vi ser samtidigt flera exempel på föreningar som samarbetar föredömligt och där det ses som en fjäder i hatten och bevis på att insatserna man bidraget med när en gymnast kan ta steget vidare till en ny miljö.

**Helena:** Och det är så jag hoppas vi vuxna kan tänka. De gymnaster jag tränar idag känner till att jag skulle stötta dem om de valde att söka hjälp på andra ställen, eller de som valt att ansluta till oss från andra föreningar att jag har full respekt om de skulle önska återvända. I träningen av Jonna Adlerteg har vi exempelvis flertal gånger peppat henne att söka sig utomlands för sparring och hon har varit iväg några tillfällen och tränat själv med andra tränare runt om i Europa. Jag tror många gånger att gymnasterna själva är bättre än vi vuxna på att hantera föreningsbyten och att se varandra som lagkompisar oavsett.

**Jonas:** Jag tror det hänger ihop med det du nämnt förut, nämligen att sätta gymnasten i centrum och utgå från hennes ambition, förutsättningar och vilja. Gör vi det som tränare och ledare så förstår vi nog bättre att det

samspel som byggs upp med gymnasten genom många års kontakt inte förminskas om gymnasten söker sig till ett nytt sammanhang.

**Helena:** Så är det, men sen är det nog såklart enklare att hantera om man är tränare i en miljö som gymnasterna ofta söker sig till än i en miljö man lämnar. Men ser vi på helheten så måste vår ambition vara att skapa så många och så bra miljöer som möjligt. Det kommer inte alla att mäkta med och därför tror jag även i framtiden att ett tätare samarbete är helt nödvändigt och att öppenheten finns och även tilliten. Jag kommer aktivt jobba för att alla tränare i alla lägen sätter gymnasten/den aktive i främsta rummet men också att landslagstränare får den stöttning i sitt ledarskap, erfarenhet och utveckling som den efterfrågar.

**Jonas:** På tal om miljö, vad skulle du säga kännetecknar en god elitutvecklingsmiljö?

**Helena:** Det är en miljö som är positiv och där både gymnaster och ledare på högsta nivå agerar som förebilder för de yngre. Gymnaster med höga ambitioner ses som något positivt och tränare och föreningsledning har full fokus på att möjliggöra dem, inte att driva sina egna. Men det är även viktigt att komma ihåg att det inte är en miljö där man bara säger ja till allt gymnasterna vill. Jag har själv genom åren tränat flera oerhört drivna tjejer och som ledarteam har det varit minst lika viktigt att vi vuxna har bromsat eller helt sagt stopp ibland, även om gymnasten inte varit nöjd med det svaret. Ska det vara hållbart för alla över tid så är det viktigt att förstå att exempelvis mer träning inte alltid är den bästa lösningen eller att gå på träning för tätt in på en skada.

**Jonas:** Men vad är då den bästa lösningen?

**Helena:** Haha, det finns inte ett enkelt svar. Men det vi kan se från andra länder och vad vi själva erfaret så är det att en kontinuerlig satsning på tränarutveckling över tid löser många frågor.

**Jonas:** Jag delar din uppfattning. För hur ska man kunna skapa [en bra elitutvecklingsmiljö](#) om man inte vet vad en framgångsrik sådan innehåller? Hur ska en tränare kunna hantera en utmaning utan att ha verktygen? Och hur ska man kunna lösa ett problem om man inte ens vet att det finns ett problem?

**Helena:** Ja, för vi får inte glömma att även om det är få som vill och har förutsättningarna att satsa högt, så har både tränare och gymnaster behov för stöd. Framgång kommer sällan av sig själv och ska vi lyckas behålla de som vill mest längre, så måste de inspireras och utmanas på sin nivå. Som förälder är skolan enkel att jämföra med. Om de mest ambitiösa och skickliga eleverna inte utmanas tillräckligt men alltid tvingas att vänta in alla andra, så ledsnar de till slut. Eller som tränare om du inte omges av personer som vill lyfta och tro på det du brinner för – och bara ser problem istället för möjligheterna så slocknar gnistan till slut och vi tappar tränare. Det tjänar ingen på och jag hoppas verkligen att de som kan och vill mycket ska få känna att de uppskattas för det och inte att de är besvärliga. De behöver uppmuntran, stöd och att verkligen få känna att deras satsning är viktig. Det är det vi måste säkerställa så att de som vill även orkar satsa högt och länge. Här ser jag att Gymnastikförbundet har en central roll i att skapa och utveckla framtida elitutvecklingsmiljöer.

## Nytt landslagsteam i kvinnlig artistisk gymnastik



Helena Andersson Melander blir ny förbundskapten och ledare inom landslaget. Helena kommer att leda teamet som även framåt kommer att inkludera Sebastian Melander och Niklas Heckscher samt sjukgymnast Anna Stenholm våren 2021.

- Det gläder mig något enormt att kunna välkomna Helena tillbaka till landslaget, nu i en roll som övergripande ansvarig för både junior- och seniorlandslaget. Helenas stora erfarenhet, passion för sporten och gymnasternas möjligheter att utvecklas samt hennes reflekterande och analyserande tankesätt blir utan tvekan en fantastisk tillgång som fulländar teamet. Jag vill inte sticka under stolen med att rollen som landslagsansvarig inom kvinnlig artistisk gymnastik under flera år har varit tuff, krävande och även ifrågasatt vilket har ledd till att flera av sagt sig landslagsuppdrag i förtid. Vi har därför haft en period utan förbundskapten där Sebastian och jag själv har delat uppgifterna mellan oss samtidigt som vi har arbetat för att skapa en mer långsiktig och hållbar situation. Det känner jag att vi har nu och därför gläder det mig oerhört att Helena delar detta och har sagt ja att bidra den kommande fyraårsperioden, säger landslagschef Jonas Juhl Christiansen.

- Jag ser mycket fram emot att ta mig an uppdraget. Landslagsverksamheten genomförs i dag på en helt annan nivå än när jag själv medverkade på mitt första EM som ledare tillbaka i 2008. Vi ska fortsätta det arbetet och skapa en så bra och positiv utvecklingsmiljö som möjligt där gymnasterna alltid är i fokus. Kvinnlig artistisk gymnastik är en individuell sport men landslaget är landslaget och där ska vi stötta och glädjas tillsammans oaktat föreningstillhörighet. Det har gymnasterna alltid varit bra på och när vi andra också hjälps åt och kämpar på mot samma mål så blir en framgång allas framgång. Det finns ett otroligt starkt driv bland tjejerna i landslaget som vi tillsammans ska ta vara på och stötta bäst möjligt. Gör vi det, så finns det goda möjligheter för att över de nästa fyra till åtta åren uppleva prestationer att vara stolta av även på de största mästerskapen, säger förbundskapten Helena Andersson Melander.

Landslaget står inför ett spännande år som förhoppningsvis innebär en återgång till en mer normal vardag och även flera markanta höjdpunkter, inte minst OS i Tokyo. Samtidigt som landslagsledningen planerar långsiktigt bibehålls fokus därför på här och nu vilket gör att olika delar hanteras stegvist som landslagschef Jonas Juhl Christiansen förklarar:

- Helenas roll påbörjas officiellt från januari, men det är med ett starkt begränsat uppdrag och förutsättningar fram till hösten. Till dess hjälper vi andra till i likhet med i år. Rollen och utrymmet trappas upp från och med september vilket är synkat med genomfört OS-satsning efter vilken Sebastians utrymme minskar och omfattningen inte klargjort fullt ut än. På liknande sätt har vi engagerat Anna Stenholm som sjukgymnast för våren 2021 för att sen följa upp med en plan för rollen och engagemang i ett mer långsiktigt perspektiv. Anna kommer med stor erfarenhet från behandling av gymnaster och är dessutom knuten till landslagsverksamheten inom trupp genom flera år. 2021 blir därmed på alla sätt ett förändringspräglad år med ambitionen att justera verksamheten så vi erbjuder ett bra stöd kortsiktigt men ett även bättre framåtriktat.



## Ledarteamet för landslaget:

- Förbundskapten: Helena Andersson Melander (2021-2024)
- Landslagstränare och SOK-head coach: Sebastian Melander (2021)
- Expertstöd: Niklas Heckscher (2021-2022)
- Fysio: Anna Stenholm (våren 2021)

[Läs en längre artikel med Helena Andersson Melander där hon och landslagschef Jonas Juhl diskuterar stort och smått som berör historik, nutid och framtid.](#)

## Tekniskt reglemente 2021

### Nu finns uppdaterat Tekniskt reglemente att läsa här!

Tekniska reglementet (TR) innehåller en del ändringar inför nästa år vilka presenteras i sammanställningen på länken nedan. Varje år beslutar förbundsstyrelsen om principer och riktlinjer för TR. Principerna och riktlinjerna är vägledande för årets ändringar och det framåtriktade arbetet. I och med årets beslut finns ett tydligt uppdrag att se över tävlingsformer och åldrar, ett arbete som inletts och som kommer att intensifieras under 2021. Du som ledare och/eller föreningsrepresentant kommer ha möjlighet att delta i olika dialogmöten kring just hur vi ska utveckla tävling inom Svensk Gymnastik.

Klicka dig vidare direkt till Tekniskt reglemente [här!](#)

## Tävlingskalender 2021

Här hittar ni tävlingskalendern för de nationella tävlingarna under 2021.

[Tävlingskalender för 2021](#)

I dagsläget vet vi inte om vi kommer att kunna arrangera nationella tävlingar i ordinarie form då det fortfarande råder osäkerhet inför 2021. Då vi ännu inte vet hur coronasituationen ser ut och vilka restriktioner som kommer att vara efter årsskiftet så är tävlingskalendern satt utifrån ett vanligt år, där scenariot är att vi inte längre lever mitt i en pandemi. Gymnastikförbundet jobbar just nu på en plan för hur tävlingar ska kunna genomföras, detta

genom att ta fram olika scenarion samt en tidsplan för när beslut om en nationell tävling kan genomföras i ordinarie form eller ej ska tas.

## European Gymnastics - Webinarium dec 2020 - mars 2021

Mellan december 2020 och mars 2021 bjuder European Gymnastics in till ett flertal olika webinarium.

[Klicka här](#) för att läsa om de olika webinariumen och för att anmäla dig.

## Landslaget 2021



**2020 har varit ett utmanande år på många sätt vilket i stor grad har påverkat landslaget. Med blicken lyft fram mot 2021 kommer här en kort uppdatering.**

2020 går definitivt till historieböckerna som ett år utan förtillfälle. Det gäller i vardagen och även i mycket stor grad för landslagsverksamheten. Förutom ett par träffar i början av året har vi tyvärr fått ställa in alla aktiviteter eller

genomfört dem genom video i stället. Det är på sin plats att lyfta ett stort tack för god dialog och samförstånd med alla föreningstränare – säger Landslagschef Jonas Juhl Christiansen och fortsätter: - Vi har nu lyft blicken mot 2021 som vi hoppas och tror blir ett helt annat år. Vi ser enormt mycket fram emot det och att äntligen kunna ses, träna och tävla tillsammans igen. Att en del anpassningar fortsatt kommer behöva göras är tydligt och vi vill därför lyfta några av dem här för alla att kunna ta del av.

Ett intensivt år väntar

Där 2020 har varit aktivitetsfattigt och präglats av inställda mästerskap, tävlingar och samlingar, så ser 2021 ut att bli ett år med mycket aktivitet. Junior-NM, EM, VM och OS samma år har inte skett tidigare så det kommer förhoppningsvis att finnas mycket att se fram emot nästa år.

Landslaget 2021

Landslagsledningen har beslutat att alla i landslaget 2020 automatiskt förlängs fram till 30 juni 2021. Det gäller både nuvarande seniorer och även juniorer som blir seniorer från årsskiftet 2021. Det kommer inte att tas ut nya till landslaget inför 2021 då ingen på de få prestationstillfällen som funnits har varit nära den prestationsnivån som krävs för att vara aktuell för mästerskapsmedverkan. Möjligheten att kvala in till landslaget under våren kommer däremot att finnas för alla. Vad som krävs för det kommer att presenteras på hemsidan när nya mästerskapsriktlinjer är fastställda av Gymnastikförbundets styrelse och när det finns lite större visshet kring vårens förutsättningar. Tills det kan tidigare års kriterier ses som vägledande, dessa finns i dokumentlistan under fliken "för aktiva" som ligger under landslagssidorna här på hemsidan.

Landslagsledning 2021 och framåt

Inspel hämtas just nu in från landslagsgymnaster och deras föreningstränare samt KTK så att ett landslagsteam kan tillsättas för en flerårig period och presenteras innan årsskiftet.

Inför Junior-NM

Under vårens checkpoints kommer landslagsledningen att bjuda in enstaka juniorer som anses eventuellt kunna vara aktuella för medverkan på Junior-NM och som förhoppningsvis kan kvala in till juniorlandslaget.

Landslagsledningen kommer att ta direktkontakt med föreningstränare till gymnaster som anses vara aktuella.

- Vår ambition som landslagsledning är att alltid bidra med tydlighet, transparens och god framförhållning. Vi kan konstatera att det har varit oerhört svårt att infria under nuvarande pandemi. När förutsättningar vi inte själva styr över påverkar kraftfullt och förändras med kort varsel, så har vi fått tänka och planera om gång på gång. Det lär vi troligen behöva ett tag till, men vi kommer inte ge upp vår ambition för det avslutar Jonas.

## Aspiranterna 2021

**Då Höstpokalen blev inställd pga Coronapandemin så kommer uttagning till aspiranterna 2021 ske i samband med Vårpokalen som planeras att genomföras i april.**

De 24 första i resultatlistan blir uttagna till gruppen.

Läger för Aspiranterna 2021

- **13-15 maj** Aspirantläger, Lingvallen
- **September** Aspirantläger (plats och datum ej bestämt)

## Seminarietips!

**Idag inleds den andra delen av det internationella gymnastikförbundets seminarieriserie. Under hösten kommer ett brett spektrum av ämnen att tas upp.**

Först ut är seminariet "Gymnastics, everyone can participate", där Margaret Sikkens Ahlquist ordförande i kommittén Gymnastics for All är huvudtalare.

Alla FIGs seminarier når du via deras [Youtube-kanal](#).

För att få mer information om höstens olika seminarier [läs här](#) och [här](#).

## SM i kvinnlig artistisk gymnastik – grenfinaler



**Under grenfinalerna i SM i kvinnlig artistisk gymnastik i Västerås plockade gårdagens mångkampsvinnare Tonya Paulsson hem två guld, i bom och fristående. Jonna Adlerteg vann inte oväntat guldmedaljen i barr och Maja Sandfridsson vann i hopp.**

Gårdagens mångkamp avgjorde vilka gymnaster som tog sig till grenfinalerna som avgjordes under söndagen i Västerås och publiken som följde tävlingarna via streaming fick se många fina prestationer.

Hopptävlingen, som inledde tävlingen blev jämn men Maja Sandfridsson från Tidaholms GS lyckades liksom i gårdagens mångkamp visa upp de bästa hoppen och tog hem segern på poängen 12.050.

I barr var givetvis Jonna Adlerteg storfavorit till segern. Trots att hon själv inte var helt nöjd med dagens prestation vann hon tävlingen på poängen 13.550.

Bommen, som är ett nervöst redskap att tävla på vanns av Tonya Paulsson från Motus-Salto i Malmö. Hon var säkerheten själv och vann grenfinalen klart med poäng 12.800, en förbättring från gårdagens mångkamp. Tonya vann även friståendet på ett övertygande sätt med poängen 12.600

[Se SVT:s inslag med Jonna Adlerteg här.](#)

Junioreernas grensegrare

- Hopp: Malva Wingren, Stockholm Top Gymnastics
- Barr: Emelie Westlund, Eskilstuna GF
- Bom: Elina Gravin, Eskilstuna GF
- Fristående: Natalie Westlund, Eskilstuna GF

[Länk till streamingen för SM och JSM i kvinnlig artistisk gymnastik som går att se på i efterhand](#)

[Resultaten från tävlingarna hittar du här](#)

## **Tonya Paulsson tog SM-guld i kvinnlig artistisk gymnastik**



**Under lördagen avgjordes mångkampen i SM i kvinnlig artistisk gymnastik i Västerås. Tonya Paulsson från Motus Salto i Malmö lyckades med starka framträdanden i alla redskap och satte personligt rekord med totalpoängen 51,400.**

Prestationen innebar vinst för Tonya som gick segrande ur mångkampen för andra året i rad och därför kan kalla sig svensk mästarinna 2020 och 2019. Förra året vann Tonya Paulsson, Alva Eriksson tog silver och Jonna Adlerteg brons.

Med inställda tävlingar under vår och sommar var det ett tävlingsсуget och stort startfält som kommit till Västerås för att tävla. Saknades gjorde tyvärr de svenska gymnasterna som bor och tränar utomlands, som på grund av coronapandemin inte haft möjlighet att förbereda sig fullt ut eller ta sig till Sverige.

- Det känns jättebra just nu! Det har varit en tuff period där vi kämpat med att inte veta när vi skulle kunna tävla igen. Jag tycker verkligen att det är kul att träna, men vill ändå gärna veta när nästa mål är. Så jag har tränat på hemma och kämpat det jag kunnat. Jag har fått ett fantastiskt stöd hemma i Motus-Salto där jag nu även tränar tillsammans med killarna, det känns jättebra! I dag var det bara skönt att vara tillbaka på tävlingsgolvet, så det

fanns liksom ingen stress, det var bara att njuta och jag är jättenöjd med min insats, kommenterar Tonya sin vinst.

Tonya Paulsson vann på poängen 51,400 följt av silvermedaljören Maya Ståhl från Tidaholms Gymnastiksällskap på poängen 44,050. Bronset tog Nora Hanfelt även hon från Motus-Salto hem på poängen 43,900.

I lagtävlingen vann Tidaholms Gymnastiksällskap före Gymnastikföreningen Atletica med Alingsås IF Gymnastikförening på tredjeplats.

Nathalie Westlund svensk juniormästarinna 2020

Under förmiddagen tävlade även juniorerna och där placerade sig Nathalie Westlund på första plats, Malva Wingren på andra och Emelie Westlund på tredjeplats efter fina framträdanden. Det var tydligt att se att alla med spänning hade sett fram emot att äntligen få ses och tävla igen.

Lagtävlingen vann GF Stockholm Top Gymnastics, silverplatsen tog Eskilstuna Gymnastikförening hand om och bronset gick till Gymnastikföreningen Atletica.

[Länk till streamingen för SM och JSM i kvinnlig artistisk gymnastik där du kan se morgondagens grenfinaler, eller dagens tävlingar igen.](#)

[Resultaten från tävlingarna hittar du här](#)

## European Gymnastics - Webinarium

**Under hösten 2020 bjuder European gymnastics in till ett flertal olika webinarium.**

[Klicka här](#) för att läsa mer om de olika webinariumen och för att anmäla dig.



# Rapport från Aspiranterna

Rapport från samträning för Aspiranterna i Vänersborg 18-20 september 2020. Temat på lägret var ”Gymnastik skall byggas utav glädje”

och vårt ordspråk för denna gång lyder:

”Kan man vara glad åt lite, har man mycket att vara glad över”

[Läs hela rapporten från träff 2 här](#)

## PM - JSM & SM

Här hittar ni PM för JSM & SM som genomförs den 10-11 oktober i Västerås.

I PM hittar ni även tidsschema och startordning för tävlingen:

[PM](#)

## Höstpokalen

Beslut har tagits att Höstpokalen kommer att genomföras den 21 november i Vänersborg. Mer information kommer.