



Hälsar varmt välkomna till

HÖSTPOKALEN

19 november 2022

Kvinnlig artistisk
gymnastik

VGF-Hallen,
Bellevuestadion
Västerås

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
Slånbärsgatan 2
722 23 Västerås

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 lagpoängen.

Aspiranterna: Mångkamp där de 24 bästa tas ut till 2023 års Aspiranterna.

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 sekunder”: Under tävlingen har gymnasten rätt till tre uppvärmningshopp och 30 sekunder känn i bom och fristående samt 50 sekunder på barr (inkl. prep. av barr holmarna).

OBS: Alla tider är preliminära.

Fredag den 18 nov: Mellan kl 15:00-21:00

Fri träning i tävlingshallen med ett schema föreningsvis med ca 2 timmar per förening.

Lördag den 19 nov:

Domarmöte kl. 09:00 i Röda rummet.

Sub 1

Tävlingstider:

Uppvärmning i ABB hallen. 08:00-08:50

Förträning på redskap 08:50-09:50 =15 min per redskap

Defilering/ Tävlingsstart: 10:00

Sub 2

Uppvärmning i ABB hallen. 11:00-11:50

Förträning på redskap 11:50-12:50 =15 min per redskap

Defilering/ Tävlingsstart: 13:00

Ev Sub 3

Uppvärmning i ABB hallen. 15:00-15:50

Förträning på redskap 15:50-16:50 =15 min per redskap

Defilering/ Tävlingsstart: 16:00

Prisutdelning ca kl. 18:00

Anmälan:

Anmälan görs på www.indta.se.

Sista anmälningsdag är den 23 oktober.

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.

- 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.
- 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/>
- Musik:** Friståendemusiken ska laddas upp via Tariff, Sport Event System **senast den 30 oktober.**
- PM:** PM skickas ut senast den 5 november.
- Redskap:** Gymnova-redskap från 2019.
- Sjukvårdare:** Sjukvårdare kommer att finnas till hands i hallen under både tävling och förträning.
- Entré:**
- | | |
|--------|--------|
| Vuxen: | 100: - |
| Barn: | 50: - |
| Barn: | 0-15år |

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. Maila 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

PM:

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

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.

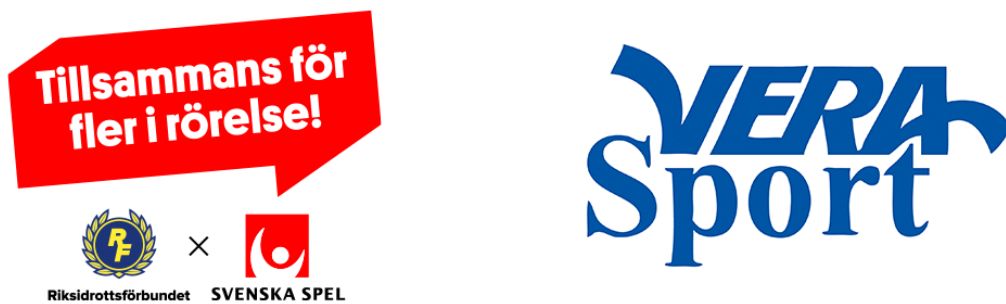
Varmt välkomna till Västerås!

Gymnastikförbundet

————— Våra huvudsponsorer —————



————— Våra sponsorer —————



Scandic