

Tävlingsguide för gymnaster och vårdnadshavare

Uppdaterad 1.7 2026

Ibland kan det kännas som att man inte riktigt förstår eller hänger med, men ingen fara, det är helt normalt. Då kan du kolla denna lilla guide eller så går det alltid bra att fråga en tränare. Det är mycket att ta in och hålla koll på, ingen fråga är dum.

De obligatoriska tävlingsklasserna inom Voimisteluliitto (de tävlingar vi kallar för SVOLI-tävlingar), Finlands Svenska Gymnastikförbund (FSG) och Österbottens Idrottsdistrikt (ÖID) är klass B, C och D och de valfria klasserna är E, F, G och H.

Före man kan börja tävla:

Före man kan delta i SVOLI-tävlingar behöver man genomgå en STARA (om man än yngre än 13 år), sådana ordnas med jämna mellanrum inom rimligt avstånd. Föreningen kan också ordna egen STARA om behovet är stort. En STARA är en uppvisning där alla belönas med medalj och diplom och man får också skriftlig feedback på sin prestation.

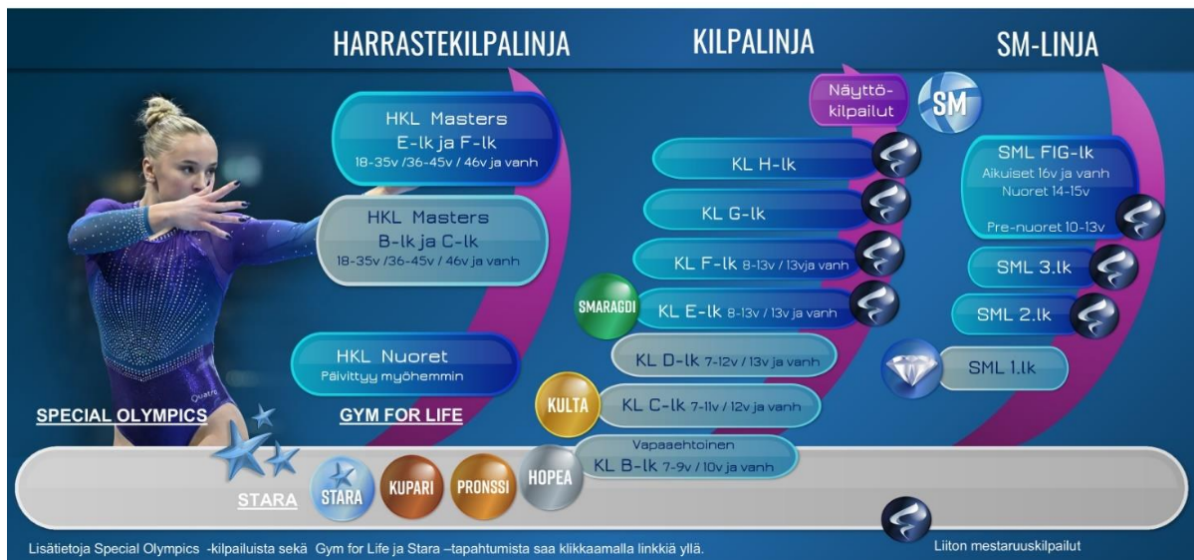
Man kan börja tävla på hösten det år man fyller 7 år. Innan man kan börja tävla i klass B behöver man ha silvermärket avklarat (och tidigare koppar- och bronsmärket) och för klass C behöver man ha avklarat guldmärke. Efter guldmärket kan man även utföra Smaragdmärket och/eller Diamantmärket.

Man kan hitta videos på de olika märkena på YouTube, sök bara på t.ex. ”Gymnastikmärke bronsmärket”. Märkena avläggs inom föreningen på vanliga träningstider så långt det bara är möjligt.

För att få delta i FSGs tävlingar krävs att bronsmärket är avlagt.

För att delta i ÖIDs tävlingar finns det inga krav på märken.

Från och med 1.1 2026 togs ett nytt tävlingssystem i bruk och medförde en hel del ändringar. Det kommer säkert att komma en hel del nya direktiv ännu.



Ovanstående bild förklarar i korthet hur tävlingssystemet fungerar. Vi håller till i den så kallade kilpalinja och till den hör de obligatoriska klasserna B, C och D samt de valfria klasserna E, F, G och H.

På tävlingen

Klädsel och hår:

På tävlingar använder vi i allmänhet föreningens tävlingsdräkt och föreningens vindtäta dräkt. Men detta är absolut inget tvång och det går lika bra med en annan gymnastikdräkt eller svarta shorts och svart topp. Det är tillåtet att använda shorts eller långa tights under tävlingsprestationen. Istället för vindtäta dräkten används föreningens svarta piruetti långärmade tröja/collegetröja eller en annan helsvart långärmad tröja + svarta piruetti tightsen eller andra helsvarta tights.

Håret ska vara uppsatt ordentligt så att det inte hänger i ögonen och inga smycken är tillåtna! Vi tävlar barfota och strumpor är inte tillåtet. Dessutom gillar många att ha glitterspray i håret, men absolut inget krav. Smink är förbjudet att använda för gymnaster under 12 år.



tävlingsdräkten



vindtäta dräkten



Piruetti tröja + byxor



Collegetröjan

Spelregler på tävlingar och gymnastikarrangemang:

- Föreningens namn får inte användas för privat bruk.
- Om licensen inte är betald kommer anmälningen inte att gå igenom i systemet och gymnasten kan inte delta i tävlingen. Detta gäller svolis tävlingar.
- Man kan inte delta i Svolis tävlingar utan att ha genomgått en Stara.
- Då en anmäld gymnast inte deltar i en tävling är det många som berörs:
Föreningen har domarplikt enligt antal anmälda gymnaster. Vi har inte alltid domare så att det räcker och då behöver vi att betala ett domarstraff. Föreningen kan alltså behöva betala ett domarstraff som vi egentligen inte skulle ha behövt.
- Om man har anmält sig och inte deltar blir man själv tvungen att betala deltagaravgiften som föreningen annars står för (40 € på Svolis tävlingar, 30€ på FSG, 15 € på ÖID).
- Vid sjukdom måste ett sjukintyg uppvisas så snabbt som möjligt, annars blir ni själva tvungna att betala deltagaravgiften.
- Du får vara beredd på att träning och tävling inte alltid sker på hemmaplan, gymnasterna, tränarna och domarna behöver då hjälp med transport till och från tränings-/tävlingsplatsen. I samband med tävlingsanmälningar uppger man om man har plats för tränare/domare i bilen, om man inte har plats uppbär föreningen 20€ för att täcka upp tränarnas resekostnader.
- Föreningens gymnaster har regelbundet möjlighet att delta i olika läger. Gymnasterna betalar själva lägerkostnaderna och i vissa fall uppbär föreningen också en avgift på 30€/lägerdag som ska täcka bland annat den medföljande tränarens lönekostnader. Om föreningen uppbär den extra avgiften meddelas detta om i samband med anmälan.

På tävlingen:

- Kom i tid till tävlingen så att alla är med på den gemensamma uppvärmningen.
- Vi strävar till att alla ska använda föreningens dräkter på tävlingar, om man inte har fått sina dräkter så kan man försöka låna av någon. Använd underkläder som inte sticker fram.
- Inga smycken. Håret ska vara snyggt uppsatt och inget som hänger i ögonen.
- Poängen kan man inte förvänta sig ska vara höga de första gångerna man deltar i en tävling eller de första gångerna man tävlar i en ny klass.
- Poängen diskuteras inte förrän efter prisutdelningen, detta gäller såväl gymnaster som föräldrar.
- Tävlingen är inte avslutad före efter prisutdelningen och alla gymnaster deltar i den.
- Vi håller gott humör på tävlingarna, tittar och hejar på varandra. Under tävlingen håller gymnasterna sig till tränaren och gruppen och föräldrarna sitter på området för publik. Avvikelse från detta får inte ske under tävlingens gång.
- Föräldrarna ger enbart positiv feedback till gymnasterna efter tävlingen, om det finns behov för genomgång av det tekniska utförandet av tävlingen så sköts detta av tränaren.

Uppvärmning, redskapsprovning och tävlingens gång:

I klass B, C och D hålls en gemensam uppvärmning 20-30 minuter innan tävlingens början. Därefter ställer gymnasterna upp för inmarsch och gymnasterna presenteras föreningsvis. Efteråt börjar gymnasterna tävlingen med att gå till sitt första redskap. En övningsserie är tillåten innan det är tävlingsdags. Gymnasterna tävlar i ordningen hopp, barr, bom, matta och beroende på vilken grupp gymnasterna är i har de olika startredskap.

I klass E-F hålls en gemensam uppvärmning 20-30 minuter innan tävlingens början och därtill får gymnasterna öva 1 minut på varje redskap innan tävlingsprestationen.

Gymnasterna delas in enligt ålder i yngre- och äldre:

Klass B	Yngre 7-9 år	/	Äldre från 10 år
Hösten 2026:	2017-2019 födda	/	2016 och äldre
Våren 2027:	2018-2019 födda	/	2017 och äldre
Hösten 2027:	2018-2020 födda	/	2017 och äldre
Klass C	Yngre 7-11 år	/	Äldre från 12 år
Hösten 2026:	2015-2019 födda	/	2014 och äldre
Våren 2027:	2016-2019 födda	/	2015 och äldre
Hösten 2027:	2016-2020 födda	/	2015 och äldre
Klass D	Yngre 7-12 år	/	Äldre från 13 år
Hösten 2026:	2014-2019 födda	/	2013 och äldre
Våren 2027:	2015-2019 födda	/	2014 och äldre
Hösten 2027:	2015-2020 födda	/	2014 och äldre
Klass E	Yngre 8-13 år	/	Äldre från 13 år*
Hösten 2026:	2013-2018 födda	/	2013 och äldre
Våren 2027:	2014-2018 födda	/	2014 och äldre
Hösten 2027:	2014-2019 födda	/	2014 och äldre

* I klass E äldre består mångkampresultatet av bästa resultatet från tre redskap inte 4 som i övriga fall.

Klass F	Yngre 8-13 år	/	Äldre från 13 år*
Hösten 2026:	2013-2018 födda	/	2013 och äldre
Våren 2027:	2014-2018 födda	/	2014 och äldre
Hösten 2027:	2014-2019 födda	/	2014 och äldre

* I klass F äldre består mångkampresultatet av bästa resultatet från tre redskap inte 4 som i övriga fall.

I klass G och H används inte åldersklasser.

Poäng:

De obligatoriska seriernas utgångspoäng är 10,00 poäng/redskap. På varje redskap (hopp, barr, bom och matta) bedöms serierna av domarna (2-4 st/redskap, undantag i klass B kan endast 1 domare dömma om den har högre domarkort) med 0,10 poängs noggrannhet och ett medeltal räknas ut. I en felfri tävlingsrunda skulle totala maxpoängen alltså kunna vara 40,00, vilket i stort sätt är helt omöjligt. Åtminstone har det aldrig skådats tidigare på någon av de tävlingar föreningen har deltagit i.

På Kilpalinjas obligatoriska serier (B-D) skrivs domarnas poäng in i resultatserviceprogrammet (SES). Poängen visas med en halv nummers (6-10) noggrannhet enligt följande:

9,5-10 (9,5 - 10,00)

9-9,5 (9 - 9,45)

8,5-9 (8,5 - 8,95)

8-8,5 (8 - 8,45)

7,5-8 (7,5 - 7,95)

7-7,5 (7 - 7,45)

6,5-7 (6,5 - 6,95)

6-6,5 (6 - 6,45)

Under 6

Resultaten kan följas på <https://live.sporteentsystems.se/Score/?country=fin> eller via www.kisanet.fi/. I resultaten kan följande ord och förkortningar förekomma:

VT/hyppy = Hopp

UB/eritasonojapuut = Barr/räck

BB/puomi = Bom

FX/permanto = Matta

Kom ihåg att resultaten inte ses på eller diskuteras innan prisutdelningen.

Det är inte alls ovanligt att redskapspoängen på de första tävlingarna är under 6. Det tar tid att lära sig och vänja sig med tävlingsnerverna. När man börjar tävla är poängen inte särskilt viktig utan det viktigaste är att man tycker det är roligt och är nöjd med att man har gjort sitt bästa. **Vårdnadshavarnas ansvar är inte** att ge tekniska instruktioner till gymnasterna eller sätta onödigt mycket vikt vid slutresultatet, det lämnar vi till tränarna.

Vi önskar att du som vårdnadshavare uppmuntrar din gymnast och alltid tycker att din gymnast är den duktigaste av alla oavsett hur det går, ert positiva stöd betyder otroligt mycket!

I tävlingsresultatet räknas också alla slutpoäng för de fyra redskapen ihop och gymnasten får en helhetsbedömning som sätts in i en kategori:

kategori VII, om de totala poängen är ≥ 35

utmärkt prestation

kategori VI, om de totala poängen är 34–34,95

berömlig prestation

kategori V, om de totala poängen är 33–33,95

mycket god prestation

kategori IV, om de totala poängen är 32–32,95	god prestation
kategori III, om de totala poängen är 30–31,95	ganska god
kategori II, om de totala poängen är 28–29,95	nöjaktig prestation
kategori I, om de totala poängen är under 28	svag prestation

I de valfria klasserna E, F, G, H bedöms gymnasterna på ett lite annorlunda sätt och de får också poäng beroende på hur svåra rörelser de utför samt om de uppfyller de krav som finns i serierna. Annars bedöms prestationen på samma sätt med utgångspoäng 10,00.

Hyppy	Eritasonojapuut	Puomi	Permanto	Yhteensä
10,800	11,050	10,950	10,500	43,300
D: 1,6	D: 2,30	D: 2,90	D: 2,70	
E: 9,200	DV: 0,8 CR: 1,5 CV: 0,0	DV: 1,4 CR: 1,5 CV: 0,0	DV: 1,2 CR: 1,5 CV: 0,0	
	E: 8,750	E: 8,050	E: 7,800	

Så här kan t.ex. ett resultat för en gymnast i klass F se ut. En liten förklaring:

E = prestationen, utförandet = avdragen med utgångspoäng 10,00

D = totala poängen för svårigheten på rörelserna + kraven i serierna t.ex. ett krav i klass F barr är att det ska finnas en volt bak som nedslagshopp. D poängen ses som + poäng och därför kan ett resultat på ett redskap överstiga 10,00

DV = difficulty requirement = svårigheterna på rörelserna

CR = composition requirement = kraven i serierna

(CV = connection value används inte i klass E och F)

Specialmästerskap, mångkamp, lagtävling?

Voimisteluliittos tävlingar (kilpalinja) är alltid en mångkampstävling. Det vill säga att slutpoängen för de fyra redskapen (3 redskap i klass E och F äldre) räknas ihop och prisutdelningen sker baserat på totalpoängen. Inom FSG har man mångkampstävling på våren men på hösten är det alltid specialmästerskap. Inom ÖID har man numera alltid specialmästerskap, både höst och vår. Specialmästerskap betyder att prisutdelning sker för varje redskap. Det vill säga att det delas ut guld, silver och brons för varje redskap (hopp, barr, bom, matta).

Om tävlingsarrangören så önskar kan de även arrangera lagtävlingar. Detta är vanligt vid Voimisteluliittos tävlingar (kilpalinja). Lagets poäng räknas så att poängen från de tre bästa gymnasterna från föreningen per redskap räknas in i lagets slutpoäng.

Klassbyte:

Stigpoängen för att få flytta upp en klass är följande:

Från B till C: tränarens val, men kategori IV på Voimisteluliittos tävling rekommenderas

Från C till D: minst kategori IV på Voimisteluliittos tävling

Från D till E: minst kategori IV på Voimisteluliittos tävling

När en gymnast har uppnått kategori 5 i klass D kan hon välja att antingen fortsätta upp till de valfria klasserna E, F, G, H eller övergå till SM-linja (tidigare landslagslinjen). För att fortsätta till E, F, G, H behöver man ha avklarat smaragdmärke (även om man fyllt 13 år) och för att fortsätta till SM-linja behöver man ha avklarat Diamantmärke.

För att flytta mellan klasserna E, F, G, H finns inga egentliga krav på stigpoäng men nog rekommendationer av Voimisteluliitto gällande krav som ska uppfyllas innan man gör en förflyttning.

Kostnad:

Föreningen bekostar varje termin en hemma-svoli-tävling (Voimisteluliittos tävling) samt ÖID och FSG tävlingar. *Vill man delta i fler tävlingar betalar man själv anmälningsavgiften å 40€ på Voimisteluliittos tävlingar, denna avgift faktureras i slutet av terminen.* Det som ni vårdnadshavare behöver ta ansvar över är eventuell licens (krävs för Voimisteluliittos tävlingar, närmare instruktioner hittas längre fram i detta dokument) och skjutsar till och från tävlingarna om ingen gemensam transport arrangeras av föreningen. Man bör också vara beredd på att man någon gång behöver ställa upp och ta med sig föreningens tränare och domare till tävlingarna.

Licens behövs också för att delta i en STARA, man kan då välja att köpa en engångslicens eller en licens som räcker för hela säsongen ifall gymnasten tänker tävla. Säsongslicenserna är alltid i kraft 1.9-31.8.

Mer funderingar?

Det kommer säkert att dyka upp tiotals frågor i huvudet om du är vårdnadshavare till en gymnast som gillar att tävla. Då är det bara att höra av sig till någon av tränarna eller fråga någon annan vårdnadshavare.

Så här köper du licens

För att delta i Suomen Voimisteluliittos tävlingar (s.k. Svoli-tävlingar), behöver gymnasten en tävlingslicens. Licensen köps årsvis, och är i kraft 1.9–31.8. Licensen kan du köpa när som helst under året men den måste vara i kraft då gymnasten anmäls till Svoli-tävling. Fr.o.m 1.9.2025 köper du licens via www.suomisport.fi.

Det finns fyra olika licenser:

- *Kilpailisenssi*: tävlingslicens, för alla tävlingsgymnaster baserat på ålder, d.v.s. födelseår.
- *Kertalisenssi*: engångslicens, som är i kraft tills den använts en gång.
- *Starttilisenssi*: nybörjarlicens, som motsvarar den tidigare Stara-licensen.
- *Valmentajalisenssi*: för tränare och domare.

Skapa användarkonto i Suomisport

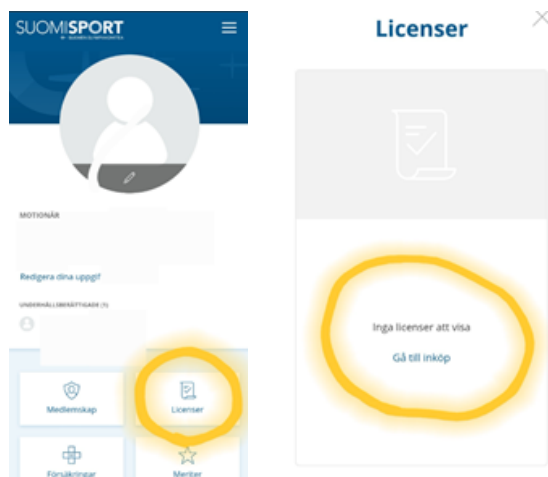
Suomisports instruktion för att skapa eller logga in i ett Suomisport-konto, hittar du via den här länken:

<https://suomisport.freshdesk.com/sv-SE/support/solutions/articles/44001856851-hur-loggar-jag-in-pa-suomisport-hur-skapar-jag-ett-sportkonto-#Titta-p%C3%A5-instruktionsvideon-f%C3%B6r-att-skapa/logga-in-p%C3%A5-ett-Sportkonto>

Där finns också en instruktionsvideo.

Instruktion för köp av licens i Suomisport

1. Logga in på ditt Suomisport-konto på www.suomisport.fi
2. Välj Licenser, sen Gå till inköp.



3. Välj Licens/spelpass.
4. Välj Till mitt barn.
5. Skriv in gren: *Naisten telinevoimistelu*.



6. Sen väljer du den licens du vill köpa.
7. Välj därefter förening: *Närpes Gymnastikklubb-Artistica Rf*



8. Om gymnasten behöver en försäkring så väljer du den i nästa steg. Om gymnasten redan har en försäkring, scrolla ner och klicka på ”Jag har redan tecknat en försäkring som täcker verksamheten någon annanstans”

9. Bekräfta ditt köp genom att klicka på ”Det ser bra ut, låt oss gå vidare till betalning” längst ner.

10. Välj önskat betalningssätt.

11. Genomför köpet och licensen blir genast giltig.

Frågor?

Kontakta register@ngkartistica.fi