



Svenska Mästerskapen Manlig Artistisk Gymnastik för Seniorer och Juniorer

Konstnär: Karolina Holmlund "Tallar och gymnaster". Fotografi: Linn Wallö



Arcushallen 17-19 september 2021





folkspel



svedea



Scandic

PARTNERS TILL



Varmt välkomna till Luleå 17-19/9 2021!

För första gången någonsin har Lulegymnasterna förmånen att få hälsa gymnastiksverige varmt välkomna till Luleå! Under ett och ett halvt år har vi alla levt med en pandemi och de flesta tävlingar har blivit inställda och det gör det extra roligt att få bjuda in till ett SM i Manlig Artistisk Gymnastik. Det är också stort att vi för första gången får hela Sveriges elit i Manlig Artistisk Gymnastik hit till Luleå och att vi får genomföra tävlingen i vår nya hall.

För ungefär 10 år sedan så övertalades jag av Lina Espling att vi skulle åka med våra söner till Svenska Cupen i Solna. Två då okunniga, men nyfikna, föräldrar gav sig av och blev varmt mottagna av resten av gymnastiksverige. Det var startskottet för mitt engagemang i gymnastiken och jag hoppas att de här tävlingarna kan ge inspiration till fler föräldrar att engagera sig.

Jag vill avsluta med att rikta ett stort tack till alla som engagerat sig för att göra det möjligt att genomföra detta SM. Ett speciellt tack går till Luleå Kommun och våra sponsorer som gett oss sitt stöd.

Låt oss hoppas att helgen blir minnesvärd för gymnaster, ledare och alla engagerade runt omkring!

Välkomna!

Lars Stenberg
Verksamhetsledare Lulegymnasterna





JIAB
HYRCENTER



SM, JSM & U-cup MAG Arcushallen den 17-19 september 2021

Preliminärt tidsschema:

Fredag den 17 september

12:00-20:00	Hallen öppen för fri förträning
18:00	Tekniskt möte i Arcushallen

Lördag den 18 september

07:30	Hallen öppnar
07:45-08:15	Uppvärmning JSM & U-cup
08:00-09:15	Domarmöte JSM & U-cup
08:15-09:15	Schemalagd förträning
09:15-09:30	Inmarsch, presentationer
09:30-12:17	Tävling JSM & U-cup
12:17-12:30	Prisutdelning
12:30-13:00	Uppvärmning SM
13:45-14:15	Domarmöte SM
13:00-14:00	Schemalagd förträning
14:00-14:15	Inmarsch, presentationer
14:15-17:27	Tävling SM
17:30-17:45	Prisutdelning

Söndag den 19 september

09:00	Hallen öppnar
09:30-10:30	Uppvärmning och fri förträning till grenfinalerna
10:00	Domarmöte
10:35-10:50	Inmarsch, presentationer
10:50-13:15	Tävling
13:20-13:35	Prisutdelning & Avslutning

SSAB

MANLIG ARTISTISK GYMNASTIK

Manlig artistisk gymnastik (MAG) är en olympisk gren med lång tradition både internationellt och i Sverige. Gymnasterna tävlar i sex grenar: fristående, bygelhäst, ringar, hopp, barr och räck, som alla ställer krav på allmänt omfattande träning och allsidig fysisk kapacitet. Varje grens karaktär ställer ytterligare krav på gymnasten: fristående och hopp kallas spänstgrenar, bygelhäst och barr för stödgrenar och ringar och räck för häng-grenar.

På internationell nivå är tävlingsordningen alltid densamma och aktiverar kroppens muskler i optimal ordning. Internationella och nationella mästerskap i MAG genomförs på tre sätt: individuell mångkamp, mångkamp som lagtävling samt individuellt per gren. I den individuella mångkampen summeras gymnastens poäng för alla de sex olika grenarna. Likaså i lagtävlingen summeras alla gymnasternas poängar i alla grenar ihop.

Träningen bedrivs med fördel i särskilda gymnastikhallar försedda med en stor nedsänkt grop där det går att träna svåra akrobatiska moment med mjuk landning. Ett annat modernt träningsredskap är trampolinen där gymnasterna kan träna in svåra rotationsövningar och tidigt lära sig att orientera sig i luften. Den artistiska gymnastiken är en träningsintensiv disciplin om gymnasten vill prestera på högsta nivå, men träning och tävling finns givetvis även för de som inte vill göra den typen av satsning utan enbart ägna sig åt en rolig och utvecklande träningsform.

Fristående

Gymnasterna utför ett program, en serie bestående av volter och olika gymnastiska moment. Även balans- och styrkeövningar ingår. En serie ska vara maximalt 70 sekunder lång.

Hopp

Detta är den snabbaste grenen där man efter ett anlopp på 25 meter utför ett hopp med handisättning på den 135 cm höga hästen. Höga och långa hopp eftersträvas och landningar utan steg avgör oftast denna gren.

Bygelhäst

Detta är kanske den tekniskt svåraste grenen. Det gäller att under ständig rörelse utföra övningar på hästens olika delar. Svårighetsgraden påverkas främst av hur händerna placeras: på byglarna, eller "på lädret" utanför eller mellan byglarna.

Barr

Även om barr kallas stödgren har svingövningar på senare tid blivit allt vanligare. Gymnasterna ska utföra både stödjande och hängande övningar över och under de två parallella holmarna. Tre stillmoment per serie är tillåtna.

Ringar

Här varvas svingövningar med utmanande styrkekombinationer. Det klassiska korset finns idag i många varianter och de allra främsta ser ut att upphäva alla tyngdlagar när de visar vad de kan i denna gren.

Räck

Denna gren brukar vara den mest spektakulära på grund av de flygelement som utförs. Att släppa greppet om stången, utföra en volt med eller utan skruv, och åter ta tag är idag obligatoriskt.

Under helgen tävlar gymnasterna i mångkamp på lördagen. Mångkampens resultaten ligger även till grund för lagtävlingen. Vid söndagens grenfinaler tävlar de 6 bästa gymnasterna i respektive gren. Ordningen i vilken redskapen presenteras här, är den olympiska ordningen: fristående, bygelhäst, ringar, hopp, barr och räck.



Company Line

BE YOUR BRAND





Nåiden

Bygger på förtroenden.

Poolindelning och rotationsordning JSM & Ungdomscupen 18 september 2021

Nr	Namn														
Po 1	Fri-Bygel-Vila-Ri-Ho-Vila-Ba, Rä	Förening		Fris	Plac	Bygel	Plac	Hopp	Plac	Barr	Plac	Räck	Plac	Slutp	P
111	Lukas Norin	Hammarby	Junior												
112	Oliver Lewandowski	Hammarby	Junior												
113	Hugo Woxblom	Hammarby	Junior												
114	Aaron Coche	All Star	Junior												
115	Jonathan Smith	Göteborgs Turn	Junior												
116	Christopher Juhlin	Göteborgs Turn	Junior												
Po 2	Bygel-Vila-Ri-Ho-Vila-Ba-Rä-Vila-Fri														
117	Marcus Göransson	Alingsås IF	Junior												
118	Charlie Björsson	Alingsås IF	Junior												
119	Carl Strömö	Alingsås IF	Junior												
120	Axel M Eriksson	Lulegymn.	Junior												
121	Rasmus Larsson	Lulegymn.	Junior												
122	Olof Antti	Lulegymn.	Junior												
Po 3	Vila-Ri-Ho-Vila-Ba-Rä-Vila-Fri-Bygel														
123	Theo Holmgren	Motus-Salto	Junior												
124	Luis Melander	Motus-Salto	Junior												
125	Jacob Söderqvist	KFUM	Junior												
101	Kasper Radkvist	Lulegymn.	Ungdomsc												
102	Kasper Ericsson	Sundsvall	Ungdomsc												
103	Oskar Melander	Motus-Salto	Ungdomsc												

sport**event**systems

COMFORT  RÖR CITY I LULEÅ





Poolindelning och rotationsordning SM 18 september 2021

Nr	Namn	Förening	Fris	Plac	Bygel	Plac	Hopp	Plac	Barr	Plac	Räck	Plac	Slutp	Plac
Po 1	Fri-Bygel-Vila-Ri-Ho-Vila-Ba-Rä													
201	William Hyll	HFG												
202	Filip Lidbeck	HFG												
203	Christopher Soos	HFG												
204	Vilgot Hyll	HFG												
205	Leo Blumenberg	KFUM												
206	Didrik Fröberg	KFUM												
207	Alexander Ramm	KFUM												
Po 2	Bygel-Vila-Ri-Ho-Vila-Ba-Rä-Vila-Fri													
208	Hektor Klingberg	KFUM												
209	Mattias Larsson	Hammarby												
210	Lukas Houser	Hammarby												
211	William Sundell	Hammarby												
212	Karl Idesjö	Hammarby												
213	Adam Björs	Hammarby												
214	Kim Wanström	Hammarby												
Po 3	Vila-Ri-Ho-Vila-Ba-Rä-Vila-Fri-Bygel													
215	Johan Rosendahl	Lulegymn.												
216	Marcus Stenberg	Lulegymn.												
217	Emil Espling	Lulegymn.												
218	Nicolai Tretten	Lulegymn.												
219	David Rumbutis	All Star												
220	Joakim Lenberg	Motus-Salto												

Norrlands Bil

Mycket händer i Norrbotten just nu!

Många miljarder satsas här i Norrbotten de närmaste åren. Nya uppstartade bolag som Northvolt och H2 Green Steel väljer norra Norrland på grund av våra goda förutsättningar. LKAB och Boliden satsar stort. Om vi tittar närmare Luleå ser vi nya tekniska lösningar som Hybrit där SSAB, LKAB och Vattenfall satsar på håftiga miljövänliga lösningar.

Mycket händer i Luleå. Facebook valde Luleå. Även Luleå kommun satsar stort för att bidra till utvecklingen i länet. Vi i Lulegymnasterna har upplevt det på nära håll. Det finns en kämpaglöd här uppe. Vi kan och skall hitta lösningar! Vem hade trott att en kommun på några få år skulle kunna bygga en ny gymnastikhall? Inte bara vilken hall som helst, en hall som är tillräckligt bra för elitgymnaster.

För några år sedan tog Lulegymnasterna en kalkylerad risk och valde att satsa framåt. Det var en risk, en stor risk. Vi satsade på att expandera och drifta två gymnastikhallar. Arcushallen för tävlingsgymnastik och Voltarena för multi-gymnastik och barngymnastik. Vi visste att om vi inte lyckades skulle det innebära konkurs för föreningen. Men vi var bestämda. Vi skulle lyckas med att få föreningen att klara av utmaningen. Vi var tvungna att skära ned på många kostnader och fokusera vårt arbete på att hitta sponsring, politiskt- och kommunalt stöd, stöd från företag och stöd från många privatpersoner också.

Mycket hårt arbete från många i föreningen har lett till nya möjligheter. Alla har arbetat ideellt! På sin fritid har många tagit olika initiativ för att hitta sponsorer, skapa kontakter till politiker, kommunledning och andra beslutsfattare för att få Luleå kommun att bygga Sveriges bästa gymnastikanläggning. Tillströmningen av nya barn, ungdomar och vuxna till föreningen har gjort att behovet av ledare har ökat. Många nya föräldrar har påbörjat banan att bli tränare, ledare och domare. Våra duktiga junior- och landslagsgymnaster, tränade hela vägen av föräldrarna Lina och Lars, är goda förebilder för de många yngre pojkar som nu vill träna artistisk gymnastik. Lars och Lina är två av flera bra exempel där människor utan en gymnastikbakgrund har bestämt sig, jag skall lösa det här. Och på så sätt tagit föreningen till nya höjder.

Vi är stolta över att ha Sveriges modernaste gymnastikhall och att vi nu får äran att arrangera SM i Manlig artistisk gymnastik! Välkomna till Luleå, Arcushallen och Lulegymnasterna!

Tack för att ni vill komma till Luleå och vara med på vår resa. Ni har inte sett slutet än!

Phillip Tretten
Ordförande Lulegymnasterna



GYMNASTIKPUSSEL

Kan du hitta alla 15 ord?

Z	Ä	B	M	Å	N	G	K	A	M	P	A
L	R	T	Ä	V	L	I	N	G	N	N	V
H	R	T	S	R	X	D	W	I	G	R	B
M	A	F	T	N	R	A	T	G	Y	O	Y
E	B	A	E	R	V	R	R	R	M	N	G
Å	O	F	R	I	S	T	Å	E	N	D	E
W	S	U	S	N	P	I	M	N	A	A	L
H	J	M	K	G	Z	S	P	F	S	T	H
H	R	W	A	A	V	T	O	I	T	V	Ä
G	O	Ä	P	R	Z	I	L	N	I	O	S
Ä	M	P	C	R	P	S	I	A	K	L	T
H	S	J	P	K	H	K	N	L	K	T	Ö

Räck
Hopp
Volt

Ringar
Rondat
Barr

Grenfinal
Mångkamp
Tävling

SM
Artistisk
Gymnastik

Fristående
Mästerskap
Bygelhäst

Scandic

Luleå

Sparbanken Nord



colorama

LULEÅ

Luleå Bil & Båt KAROSSERI AB

Torpslingan 19 973 47 Luleå 0920 108 88

Lite kort om Lulegymnasternas historia



Under en stor del av 1900-talet var tre gymnastikföreningar verksamma sida vid sida inom Luleå kommun: Luleå Gymnastikförening, Skurholmens Gymnastikförening och Gymnastikklubben Stjärnan.

Den 29 oktober 1969 skedde en sammanslagning av dessa föreningar och skapade en stark och mångsidig förening – **Lulegymnasterna**.

Föreningens motto är "- Gymnastik för alla". Det innebär för oss att vi ständigt jobbar med att försöka erbjuda rörelseglädje för alla åldrar oavsett förutsättningar. Lulegymnasterna är en del av Svenska gymnastikförbundet och deras verksamhetsidé är "Rörelse genom hela livet". Det är någonting som vi inom föreningen jobbar med, att ge våra medlemmar ett aktivt liv fyllt av träningslust.

Föreningen består av ca 900 medlemmar i alla åldrar. Idag bedriver vi träningsverksamhet för barn och unga i åldrarna 2-6 år med inriktning på lek och motorisk träning, gruppträningar samt Parkour - Freerunning - Tricking (PFT). Vi erbjuder också tävlingsverksamhet inom disciplinerna Kvinnlig Artistisk Gymnastik (KvAG), Manlig Artistisk Gymnastik (MAG), Truppgymnastik och Alla Kan Gympa.

Föreningen har alltid velat att all gymnastik ska ledas på ett säkert sätt och med rätt förutsättningar. För att uppnå detta satsar vi på ledarutbildningar inom alla discipliner och en stor del av vår verksamhet utförs i specialanpassade gymnastikhallar. I dagsläget har vi två specialhallar att tillgå, VoltArenan och Arcushallen, där båda är försedda med specialanpassade redskap och hoppgröpar.

Vi är även stolta över att föreningen år 2019 blev utsedd till "Årets förening" av Gymnastikförbundet Norr och att vi 2018 hade ledaren Lars Stenberg att bli utsedd till "Årets tränare" både i regionen men också i hela landet!



LULEÅ KOMMUN

[illegible][illegible][illegible][illegible]



Kalas
Kulan

En hall fylld av drömmar - Arcus gymnastikhall



Bild: Petra Älvstrand/Frilans

Gymnastikhallens yta är 1.620 kvadratmeter. Hallen mäter 40 gånger 40 meter med en takhöjd på 14,2 meter. Byggnaden har ritats av arkitekten Mats Öhman på MAF och byggts av HÖ Allbygg. Här finns också en uppvärmningshall på 230 kvadratmeter.

På bilden ser ni placeringen av tjocka skumgummimattor i hoppgruppen, som publicerades i Norrbottens Kuriren och NSD 8 december, i artikeln *"En hall fylld av drömmar"*.

Hallen har fått en utsmyckning av ena fasaden av konstnären Karolina Holmlund, som ni finner på första sidan av detta programblad.

Arcus gymnastikhall invigdes den 9 februari 2020 och är sedan dess, sannerligen, en hall fylld av drömmar.



SVENSKA MÄSTARE MANLIG ARTISTISK GYMNASTIK

År	Namn	Född	Ålder	Förening
1945	Hellmut Röhnisch	1914	31	AGF Örebro
1946	Arne Carlsson	1924	22	AGF Örebro
1947	Arne Carlsson	1924	23	AGF Örebro
1948	Anders Lindh (4-kamp) Anders Lindh (5-kamp)	1929	19	AGF Örebro
1949	Anders Lindh (4-kamp) Anders Lindh (5-kamp)	1929	20	AGF Örebro
1950	Anders Lindh (4-kamp) Anders Lindh (5-kamp)	1929	21	AGF Örebro
1951	Börje Stattin (4-kamp) Anders Lindh (5-kamp)	1930 1929	21 22	Gefle GF AGF Örebro
1952	Börje Stattin (4-kamp) Anders Lindh (5-kamp)	1930 1929	22 23	Gefle GF AGF Örebro
1953	William Thoreson (4-kamp) Anders Lindh (5-kamp)	1932 1929	21 24	Göteborgs Turnförening AGF Örebro
1954	William Thoreson	1932	22	Göteborgs Turnförening
1955	Anders Lindh	1929	26	AGF Örebro
1956	William Thoreson	1932	24	Göteborgs Turnförening
1957	William Thoreson	1932	25	Göteborgs Turnförening
1958	William Thoreson	1932	26	Göteborgs Turnförening
1959	Jean Cronstedt	1932	27	Stockholms GF
1960	Kurt Wigartz	1933	27	AGF Örebro
1961	Stig Lindevall	1936	25	Stockholms GF
1962	Bo Wirhed	1935	27	Stockholms GF
1963	Stig Lindevall	1936	27	Stockholms GF
1964	Stig Lindevall	1936	28	Stockholms GF
1965	Christer Jönsson	1943	22	KFUM:s GA Stockholm
1966	Christer Jönsson	1943	23	KFUM:s GA Stockholm
1967	Christer Jönsson	1943	24	KFUM:s GA Stockholm
1968	Erik Rosengren	1941	27	KFUM:s GA Stockholm
1969	Christer Jönsson	1943	26	KFUM:s GA Stockholm
1970	Tommy Svensson	1944	26	KFUM:s GA Stockholm
1971	Christer Jönsson	1943	28	KFUM:s GA Stockholm
1972	Bo Strömberg	1945	27	Hammarbygymnasterna
1973	Yngve Taudien	1950	23	Eskilstuna GF
1974	Yngve Taudien	1950	24	Eskilstuna GF
1975	Göran Rynningsjö	1951	24	Eskilstuna GF
1976	Göran Rynningsjö	1951	25	Eskilstuna GF
1977	Olle Sälder	1954	23	KFUM:s GA Stockholm
1978	Paul Forselius	1955	23	Eskilstuna GF
1979	Olle Sälder	1954	25	KFUM:s GA Stockholm
1980	Paul Forselius	1955	25	Eskilstuna GF
1981	Dan Olsson	1960	21	Karlstads GF

SVENSKA MÄSTARE MANLIG ARTISTISK GYMNASTIK

År	Namn	Född	Ålder	Förening
1982	Dan Olsson	1960	22	KFUM:s GA Stockholm
1983	Johan Jonasson	1966	17	GF Brommagymnasterna
1984	Johan Jonasson	1966	18	GF Brommagymnasterna
1985	Johan Jonasson	1966	19	GF Brommagymnasterna
1986	Johan Jonasson	1966	20	GF Brommagymnasterna
1987	Johan Jonasson	1966	21	GF Brommagymnasterna
1988	Stefan Eriksson	1968	20	Västerås GF
1989	Johan Jonasson	1966	23	GF Brommagymnasterna
1990	Johan Jonasson	1966	24	GF Brommagymnasterna
1991	Johan Jonasson	1966	25	GF Brommagymnasterna
1992	Johan Jonasson	1966	26	GF Brommagymnasterna
1993	Magnus Rosengren	1973	20	GF Brommagymnasterna
1994	Magnus Rosengren	1973	21	GF Brommagymnasterna
1995	Magnus Rosengren	1973	22	GF Brommagymnasterna
1996	Magnus Rosengren	1973	23	GF Brommagymnasterna
1997	Magnus Rosengren	1973	24	GF Brommagymnasterna
1998	Anders Pettersson ^a	1979	19	Halmstad Frigymnaster
1999	Anders Pettersson ^a	1979	20	Halmstad Frigymnaster
2000	Anders Pettersson ^a	1979	21	Halmstad Frigymnaster
2001	Michael Hjorth	1978	23	GF Brommagymnasterna
2002	Anders Pettersson	1979	23	Halmstad Frigymnaster
2003	Michael Hjorth	1978	25	GF Brommagymnasterna
2004	Jimmi Boström	1982	22	GF Brommagymnasterna
2005	Jimmi Boström	1982	23	Älvsbygymnasterna Älvsby IF
2006	Jimmi Boström	1982	24	Älvsbygymnasterna Älvsby IF
2007	George Foo	1986	21	Älvsbygymnasterna Älvsby IF
2008	Jimmi Boström	1982	26	Älvsbygymnasterna Älvsby IF
2009	Björn Slånvall	1983	26	GF Brommagymnasterna
2010	George Foo	1986	24	GF Brommagymnasterna
2011	Måns Stenberg	1990	21	GF Brommagymnasterna
2012	Måns Stenberg	1990	22	GF Brommagymnasterna
2013	Christopher Soós	1994	19	Halmstad Frigymnaster
2014	Pontus Kallanvaara	1995	19	Göteborgs Turnförening
2015	Michael Trane	1995	20	GF Brommagymnasterna
2016	Michael Trane	1995	21	GF Brommagymnasterna
2017	Christopher Soós	1994	23	Halmstad Frigymnaster
2018	David Rumbutis	2000	18	Hammarbygymnasterna
2019	David Rumbutis	2000	19	All Star Gymnastics
2020	David Rumbutis	2000	20	All Star Gymnastics

a) nu: Anders Pettersson Schief

u. andersson-2019-07-03

ETT STORT TACK

TILL VÅRA PRISSPONSORER 2021



Company Line

BE YOUR BRAND





HS COPY & SKYLTFABRIKEN AB

Tel 0920-22 70 70 • hscopy.se • skyltfabriken.com