



PM2

Mälarögymnasterna välkomnar er till

Mini-Cupen

14 oktober 2023

En nybörjartävling för såväl gymnaster, tränare och domare

Här kommer PM2

Kontakt

info@malaromoves.se

Tävlingshall

Minicupen äger rum i fantastiska Mälaröhallen på Ekerö. Adressen är Björkuddsvägen 100. Utanför hallen finns gratis parkering. Skulle platserna ta slut kommer en funktionär att hänvisa till närliggande parkeringar.

Åker man kommunalt heter busstationen för avstigning Ekvägen. Därefter är det cirka 8 minuters gång till hallen.

Entré och ackreditering

Samla ihop alla gymnaster innan ni går in i hallen. Gymnaster och tränare går in genom nedre entrén och publik genom övre entrén.

Ackreditering sker vid den nedre entrén. Det är där ni ledare anmäler ert lag och lämnar in era

5 bedömningsunderlag/gren, deltagarlista samt visar upp **pensumlista** (tävlingslicenser). Dessa dokument hittar du på www.gymnastik.se.

Vid ackrediteringen får ni en redskapslapp som ni ska lämna till redskapsfunktionärerna.

Det sitter lappar vid nedre entrén om vilket omklädningsrum ni ska använda.

Mälarögymnasterna ansvarar inte för värdesaker som lämnas i omklädningsrummen.

Alla blir glada när ni lämnar omklädningsrummen som ni själva vill ha dem när ni kommer. Använd papperskorgar och respektera skogräns. Om ni ska använda hårspray, gör det utomhus.

Bedömning

Enligt Gymnastikförbundets anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik får en rangordning av lagen inte ske för gymnaster yngre än 10 år. Därför kommer samtliga deltagande gymnaster i både 9an och 8an att få medalj för sin insats och det kommer inte presenteras någon rangordning.

Vid efterfrågan kan tränare få ta del av en resultatlista efter genomförd tävling. Resultaten får inte delas över internet utan bara på plats efter tävlingen vid önskan om det.

Förutom en poängbedömning kommer domarna att skriva lite feedback till tränarna.

Publik

Vi hälsar all publik välkommen och hoppas att det blir en bra stämning på läktaren och att ni hejar på alla lag! Mälaröhallen finns läktare för publik längs med ena långsidan. Gott om plats för hejarklackar!

Entréavgifter

Vuxen - 85 kr

Barn 7 - 17 år - 40 kr

Barn 0 - 7 år - gratis

Entréavgift betalas på plats i entrén med Swish eller kontanter.

**MG Café**

I anslutning till läktaren finns MG café. Här säljer vi kaffe, fika, korv, dricka med mera. Man kan betala med Swish eller kontanter.

Uppvärmning och förträning

Vi har ingen separat uppvärmningshall, dock kommer det att finnas uppvärmningsmattor utrullade som man kan använda innan förträning. Se till att hjälpa varandra och värms gärna upp gemensamt med andra lag för att hjälpas åt med ytorna. Vi kommer att ha gemensam dansuppvärmning med en våra tränare för alla som vill. Ca 20-15 minuter innan förträning, tiderna för respektive tävling står i hålltider.

Hålltider, förträningsschema och startordning finns längre ner i detta dokument.

Vi kommer att sätta upp lappar runt om i hallen och en speaker kommer att hjälpa till att hålla tiderna.

Tävlingen

Ditt lag ska vara beredd vid inspringet till tävlingsgolvet när det är två lag kvar till tävlingsstart.

Om ni märker att det är något fel med redskapen ska ni signalera det innan ni startar.

Våra funktionärer har svarta funktionärströjor, behöver du hjälp kan du fråga någon av dem.

Musik

Musik för de grenar ni ska delta i skickar ni in snarast till: musik.minicupen@gmail.com Musiken ska vara i mp3-format. Skicka gärna alla tre grenars musik i samma mail. Namnge låtarna med nivå, gren och lag. Om ni inte skickar in musiken i tid, så blir ni tilldelade en låt i matta och hopp.

Redskap

Hallen kommer att vara utrustad med följande redskap:

Dorado-trampetter (32, 36,40 fjädrar)

LEG - trampett (28-fjädrad)

LEG - mattvåd, LEG - ansatsklossar, Vippbräda, Stratumbräda, Plint, Pegasus/bord

Defilering

Alla lag och alla gymnaster är med på defileringen som går enligt startordningen. Ta gärna med en egen fana eller skylt.

Ledar- & domarsamling

Ledar- och domarsamlingarna sker i tävlingshallen, bakom sekretariatet. Tiderna finns längre ner i detta dokument. Domarinformation skickas i ett separat mail till domarna.

Sjukvård

Sjukvårdare hittar du i röd väst inne på tävlingsgolvet.

Digital ledarsamling

Onsdag 27 september 18.30-19.30

https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_Y2JkNzliN2MtZWY0My00MjRmLTlmZjgtNmRiYWMwZmUyYjMy%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%226d6e0666-0d07-4655-be09-8263804ac54a%22%2c%22Oid%22%3a%22c8a255bb-4168-4b84-a9b7-548579304693%22%7d

Digital domarsamling

Torsdag 28 september 19.00-20.00

https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_MjdmYTdlZGYtY2EyMC00YmZiLWI2MmYtZTYxMTNkYjRiNWNi%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%226d6e0666-0d07-4655-be09-8263804ac54a%22%2c%22Oid%22%3a%22c8a255bb-4168-4b84-a9b7-548579304693%22%7d

MG Sjuan
Hålltider

Hallen öppnar 08.00
 Ledarsamling 08.35
 Dansuppvärmning 08.40-08.45
 Domarsamling 08.50
 Förträning 09.00-09.45
 Defilering 09.50
 Tävling ca. 09.55-11.15
 Prisutdelning ca. 11.15-11.30

Förträning

Förträningstid	Fristående	Matta	Hopp
09.00-09.05	Norrtälje TG 34 Blå	MG Team Grön	MG Team Blå
09.05-09.10	Värmdö Onyx	Trosa Trupp Grön	MG Team Lila
09.10-09.15	MG Team Grön	MG Team Svart	Norrtälje TG 34 Blå
09.15-09.20	Trosa Trupp Grön	MG Team Blå	Värmdö Onyx
09.20-09.25	MG Team Svart	MG Team Lila	MG Team Grön
09.25-09.30	MG Team Blå - Sol	Norrtälje TG 34 Blå	Trosa Trupp Grön
09.30-09.35	MG Team Blå - Måne	Värmdö Onyx	MG Team Svart
09.35-09.40	MG Team Lila X		
09.40-09.45	MG Team Lila Y		

Lagens perspektiv

Lagen	Fristående	Matta	Hopp
MG Team Grön	09.10-09.15	09.00-09.05	09.25-09.30
Norrtälje TG 34 Blå	09.00-09.05	09.25-09.30	09.10-09.15
Värmdö Onyx	09.05-09.10	09.30-09.35	09.15-09.20
MG Team Lila	09.35-09.45	09.20-09.25	09.05-09.10
MG Team Blå	09.25-09.35	09.15-09.20	09.00-09.05
Trosa Trupp Grön	09.15-09.20	09.05-09.10	09.25-09.30
MG Team Svart	09.20-09.25	09.10-09.15	09.30-09.35

Tävling - Startordning MG Sjuan

Startnummer	Lag	Redskap
1	Mälarögyptnasterna Team Blå - Sol	Fristående
2	Norrtälje Gymnastikförening TG34 Blå	Matta
3	Mälarögyptnasterna Team Grön	Hopp
4	Mälarögyptnasterna Team Lila X	Fristående
5	Värmdö Gymnastikakademi Onyx	Matta
6	Mälarögyptnasterna Team Svart	Hopp
7	Trosa Gymnastik Trupp Grön	Fristående
8	Mälarögyptnasterna Team Blå	Matta
9	Värmdö Gymnastikakademi Onyx	Hopp
10	Norrtälje Gymnastikförening TG34 Blå	Fristående
11	Mälarögyptnasterna Team Grön	Matta
12	Trosa Gymnastik Trupp Grön	Hopp
13	Mälarögyptnasterna Team Svart	Fristående
14	Mälarögyptnasterna Team Lila	Matta
15	Mälarögyptnasterna Team Blå	Hopp
16	Värmdö Gymnastikakademi Onyx	Fristående
17	Trosa Gymnastik Trupp Grön	Matta
18	Mälarögyptnasterna Team Lila	Hopp
19	Mälarögyptnasterna Team Grön	Fristående
20	Mälarögyptnasterna Team Svart	Matta
21	Mälarögyptnasterna Team Blå - Måne	Fristående
22	Norrtälje Gymnastikförening TG34 Blå	Hopp
23	Mälarögyptnasterna Team Lila Y	Fristående

Lagens perspektiv - startordning

Lagen - startnummer	Fristående	Matta	Hopp
MG Team Grön	19	11	3
Norrtälje TG 34 Blå	10	2	22
Värmdö Onyx	16	5	9
MG Team Lila	4 & 23	14	18
MG Team Blå	1 & 21	8	15
Trosa Trupp Grön	7	17	12
MG Team Svart	13	20	6

MG Åttan
Hålltider

Ledarsamling 11.30
 Dansuppvärmning 11.30-11.35
 Domarsamling 11.45
 Förträning 11.50-12.40
 Defilering 12.45
 Tävling ca. 12.50-14.35
 Prisutdelning ca. 14.35-14.50

Förträning

Förträningstider	Fristående	Matta	Hopp
11.45-11.50	Strängnäs GF 2014		
11.50-11.55	GTV Minitruppen svart	MG Delfinerna	MG Team Röd
11.55-12.00	Trosa Trupp Gul	MG Team Vit	Huddinge TTY Röd
12.00-12.05	JG Trupp grön 14 A	Strängnäs GF 2014	Huddinge TTY Lila
12.05-12.10	MG Antiloperna	GTV Minitruppen svart	MG Delfinerna
12.10-12.15	MG Team Röd	Trosa Trupp Gul	MG Team Vit
12.15-12.20	Huddinge TTY Hundarna	JG Trupp grön 14 A	Strängnäs GF 2014
12.20-12.25	Huddinge TTY Katterna	MG Antiloperna	GTV Minitruppen svart
12.25-12.30	MG Delfinerna	MG Team Röd	Trosa Trupp Gul
12.30-12.35	MG Team Vit	Huddinge TTY Röd	JG Trupp grön 14 A
12.35-12.40	Strängnäs GF 2014	Huddinge TTY Lila	MG Antiloperna

Lagens perspektiv - förträning

Lagen	Fristående	Matta	Hopp
GTV Minitruppen svart	11.50-11.55	12.05-12.10	12.20-12.25
MG Delfinerna	12.25-12.30	11.50-11.55	12.05-12.10
MG Team Röd	12.10-12.15	12.25-12.30	11.50-11.55
Trosa Trupp Gul	11.55-12.00	12.10-12.15	12.25-12.30
MG Team Vit	12.30-12.35	11.55-12.00	12.10-12.15
Huddinge TTY Röd	12.15-12.25	12.30-12.35	11.55-12.00
JG Trupp grön 14 A	12.00-12.05	12.15-12.20	12.30-12.35
Strängnäs GF 2014	11.45-11.50 & 12.35-12.40	12.00-12.05	12.15-12.20
Huddinge TTY Lila	Ej frist.	12.35-12.40	12.00-12.05
MG Antiloperna	12.05-12.10	12.20-12.25	12.35-12.40

Tävling - Startordning MG Åttan

Startnummer	Lag	Redskap
1	GT Vikingarna Minitruppen svart	Fristående
2	Mälarögyptnasterna Delfinerna	Matta
3	Mälarögyptnasterna Team Röd	Hopp
4	Trosa Trupp Gul	Fristående
5	Mälarögyptnasterna Team Vit	Matta
6	Huddinge GF TTY Röd	Hopp
7	Järfällagymnasterna Trupp grön 14 A	Fristående
8	Strängnäs GF 2014	Matta
9	Huddinge GF TTY Lila	Hopp
10	Mälarögyptnasterna Antiloperna	Fristående
11	GT Vikingarna Minitruppen svart	Matta
12	Mälarögyptnasterna Delfinerna	Hopp
13	Mälarögyptnasterna Team Röd	Fristående
14	Trosa Trupp Gul	Matta
15	Mälarögyptnasterna Team Vit	Hopp
16	Huddinge GF TTY Röd Hundarna	Fristående
17	Järfällagymnasterna Trupp grön 14 A	Matta
18	Strängnäs GF 2014	Hopp
19	Huddinge GF TTY Röd Katterna	Fristående
20	Mälarögyptnasterna Antiloperna	Matta
21	GT Vikingarna Minitruppen svart	Hopp
22	Mälarögyptnasterna Delfinerna	Fristående
23	Mälarögyptnasterna Team Röd	Matta
24	Trosa Trupp Gul	Hopp
25	Mälarögyptnasterna Team Vit	Fristående
26	Huddinge GF TTY Röd	Matta
27	Järfällagymnasterna Trupp grön 14 A	Hopp
28	Strängnäs GF 2014	Fristående
29	Huddinge GF TTY Lila	Matta
30	Mälarögyptnasterna Antiloperna	Hopp
31	Strängnäs GF 2014	Fristående

Lagens perspektiv - startordning MG Åttan

Lagen - startnummer	Fristående	Matta	Hopp
GTV Minitruppen svart	1	11	21
MG Delfinerna	22	2	12
MG Team Röd	13	23	3
Trosa Trupp Gul	4	14	24
MG Team Vit	25	5	15
Huddinge TTY Röd	16+19	26	6
JG Trupp grön 14 A	7	17	27
Strängnäs GF 2014	28 & 31	8	18
Huddinge TTY Lila	Ej fristående	29	9
MG Antiloperna	10	20	30



MG Nian

PM2

Hålltider

Ledarsamling 14.50
 Dansuppvärmning 14.50-14.55
 Domarsamling 15.05
 Förträning 15.10-16.00
 Defilering 16.05-16.10
 Tävling ca. 16.10-17.30
 Prisutdelning ca.17.30-17.45

Förträning

Förträningstid	Fristående	Matta	Hopp
15.10-15.15	MG Girafferna	Huddinge GF FT Grön	Waxholm SnowAngels
15.15-15.20	Tumba Red Hearts	Trosa Gymnastik Trupp Blå	MG Pandorna
15.20-15.25	Tumba Gymnastik Diamonds		MG Späckhuggarna
15.25-15.30	Waxholm SnowAngels	MG Girafferna	Huddinge GF FT Grön
15.30-15.35	MG Pandorna	Tumba Red Hearts	Trosa Gymnastik Trupp Blå
15.35-15.40	MG Späckhuggarna	Tumba Gymnastik Diamonds	
15.40-15.45	Trosa Gymnastik Trupp Blå	Waxholm SnowAngels	MG Girafferna
15.45-15.50	Huddinge FT Grön - Split	MG Pandorna	Tumba Red Hearts
15.50-15.55	Huddinge FT Grön - Spagat	MG Späckhuggarna	Tumba Gymnastik Diamonds

Lagens perspektiv - förträning

Lagens perspektiv	Fristående	Matta	Hopp
Huddinge GF FT Grön	15.45-15.55	15.10-15.15	15.25-15.30
MG Girafferna	15.10-15.15	15.25-15.30	15.40-15.45
Waxholm TG 1415F - SnowAngels	15.25-15.30	15.40-15.45	15.10-15.15
Tumba Red Hearts	15.15-15.20	15.30-15.35	15.45-15.50
Trosa Gymnastik Trupp Blå	15.40-15.45	15.15-15.20	15.30-15.35
MG Pandorna	15.30-15.35	15.45-15.50	15.15-15.20
Tumba Gymnastik Diamonds	15.20-15.25	15.35-15.40	15.50-15.55
MG Späckhuggarna	15.35-15.40	15.50-15.55	15.20-15.25

Tävling - Startordning MG Nian

Startnummer	Lag	Redskap
1	Huddinge GF FT Grön - Split	Fristående
2	Mälarögyptnasterna Girafferna	Matta
3	Waxholms Gymnastikförening TG 1415F - SnowAngels	Hopp
4	Tumba Red Hearts	Fristående
5	Trosa Gymnastik Trupp Blå	Matta
6	Mälarögyptnasterna Pandorna	Hopp
7	Tumba Gymnastik Diamonds	Fristående
8	Mälarögyptnasterna Späckhuggarna	Matta
9	Huddinge GF FT Grön	Hopp
10	Mälarögyptnasterna Girafferna	Fristående
11	Waxholms Gymnastikförening TG 1415F - SnowAngels	Matta
12	Tumba Red Hearts	Hopp
13	Trosa Gymnastik Trupp Blå	Fristående
14	Mälarögyptnasterna Pandorna	Matta
15	Tumba Gymnastik Diamonds	Hopp
16	Mälarögyptnasterna Späckhuggarna	Fristående
17	Huddinge GF FT Grön	Matta
18	Mälarögyptnasterna Girafferna	Hopp
19	Waxholms Gymnastikförening TG 1415F - SnowAngels	Fristående
20	Tumba Red Hearts	Matta
21	Trosa Gymnastik Trupp Blå	Hopp
22	Mälarögyptnasterna Pandorna	Fristående
23	Tumba Gymnastik Diamonds	Matta
24	Mälarögyptnasterna Späckhuggarna	Hopp
25	Huddinge GF FT Grön - Spagat	Fristående

Lagens perspektiv - startordning

Lagen startnummer	Fristående	Matta	Hopp
Huddinge GF FT Grön	1 & 25	17	9
MG Girafferna	10	2	18
Waxholm TG 1415F - SnowAngels	19	11	3
Tumba Red Hearts	4	20	12
Trosa Gymnastik Trupp Blå	13	5	21
MG Pandorna	22	14	6
Tumba Gymnastik Diamonds	7	23	15
MG Späckhuggarna	16	8	24