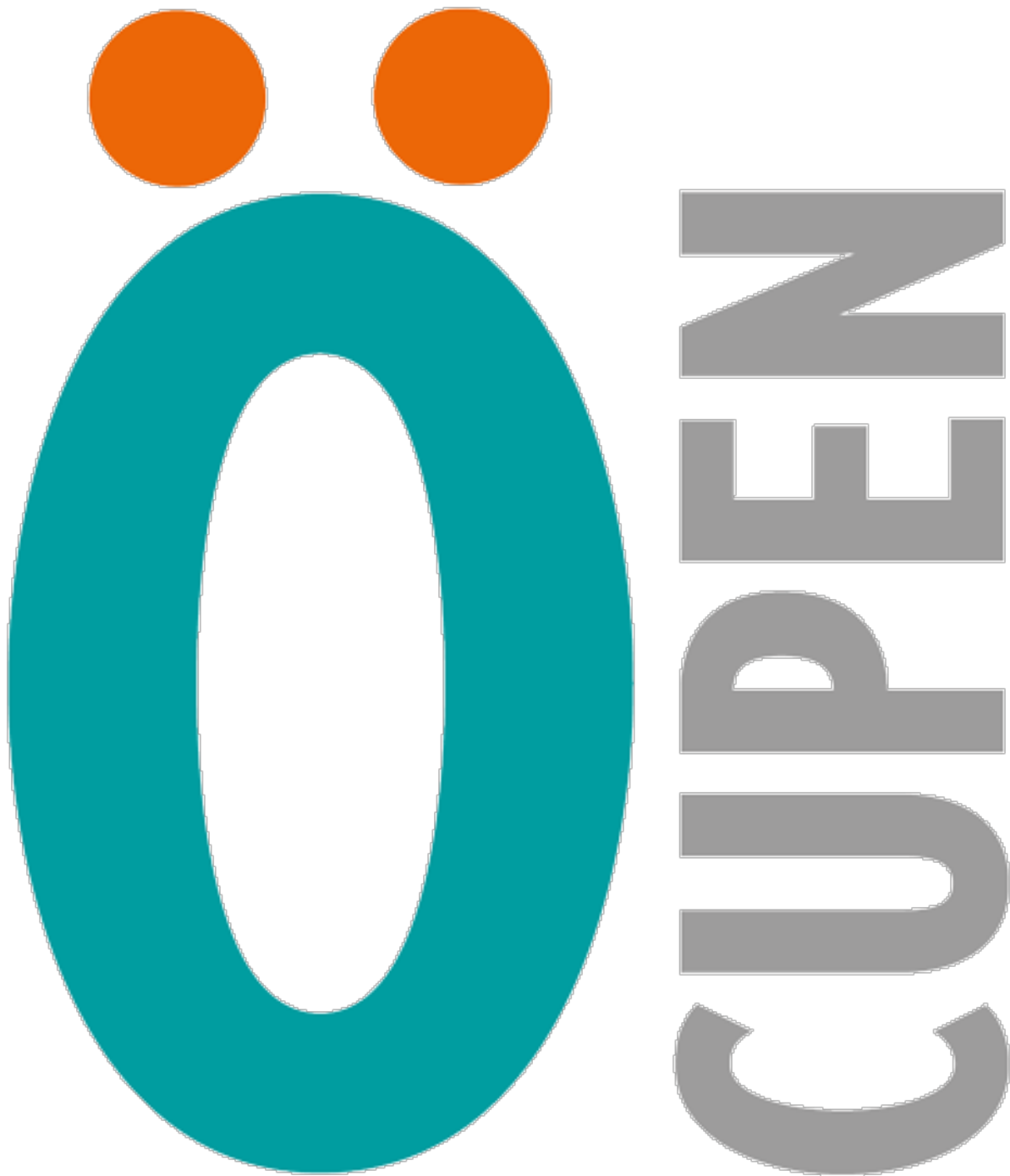


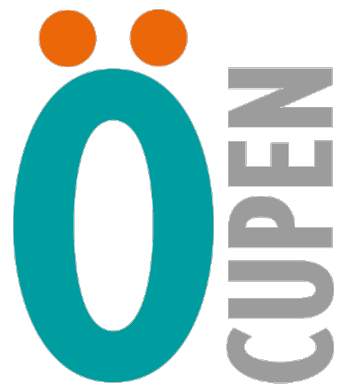


Hjärtligt välkomna
till vår digitala
ledarsamling för
Ö-cupen



Vi kommer gå igenom

- Tävlingsbestämmelser & bedömningsreglementet
- Förberedelser innan tävling
- Viktigt under tävling
- Prisutdelning, poäng och feedback



Att förhålla sig till innan

Bedömningsreglemente och tävlingsbestämmelser:

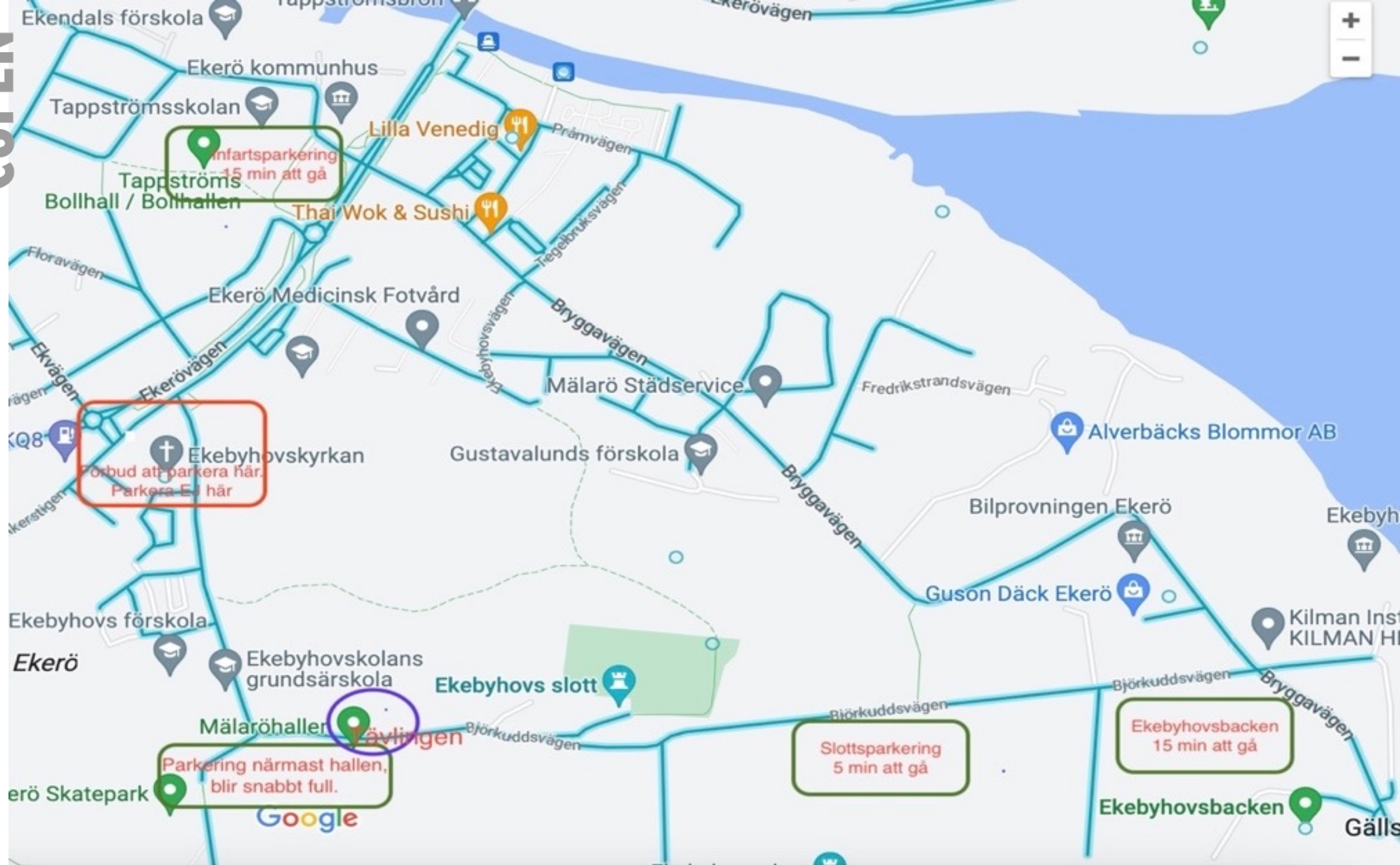
<https://www.gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler/regionala-tavlingsregler-6-9>

Samt vårt utskick PM 2



Parkering

- Det är ont om parkeringsplatser bredvid hallen
- Kommunen har beställt lapplisor – så nu hjälps vi åt att nå ut med information
- Avlämningsyta – ni som tränare får möta upp så att föräldrarna kan åka och parkera
- Uppmana till att samåka
- Alternativa parkeringsplatser på bilden



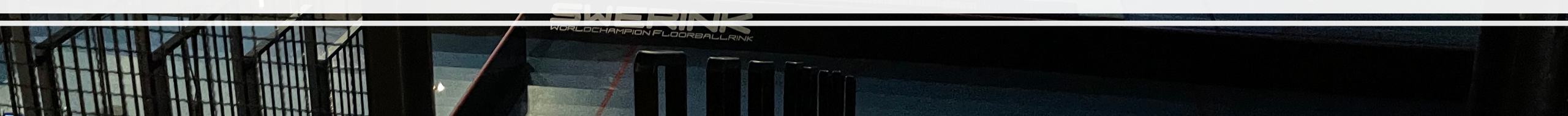
När ni kommer till hallen

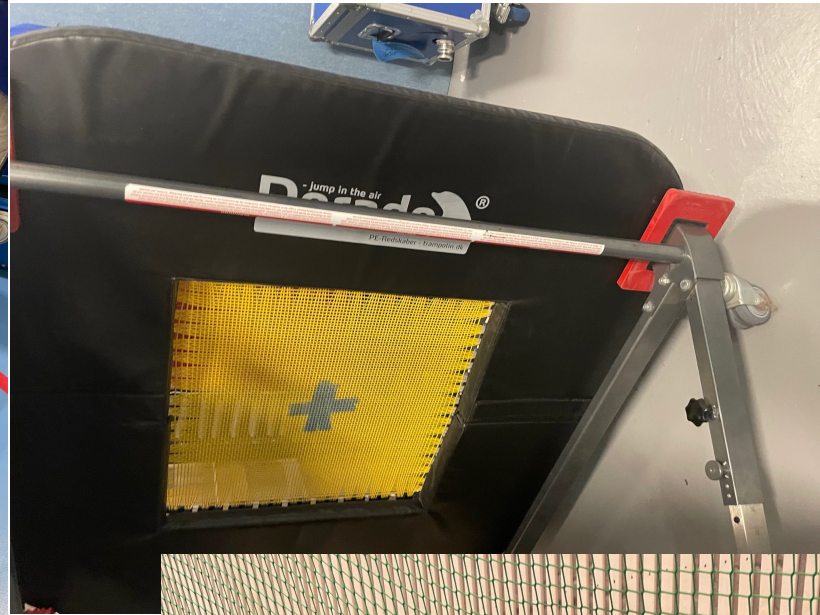
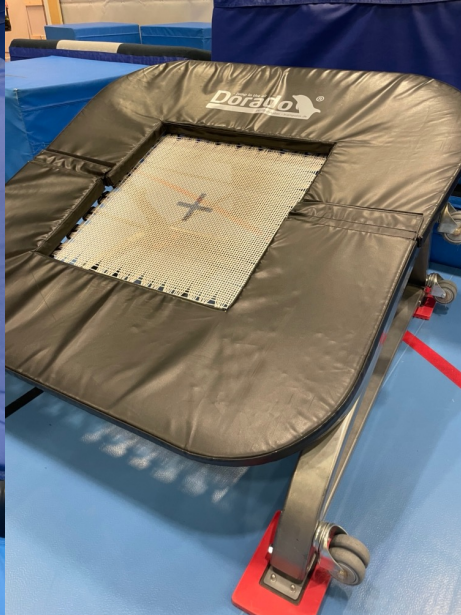
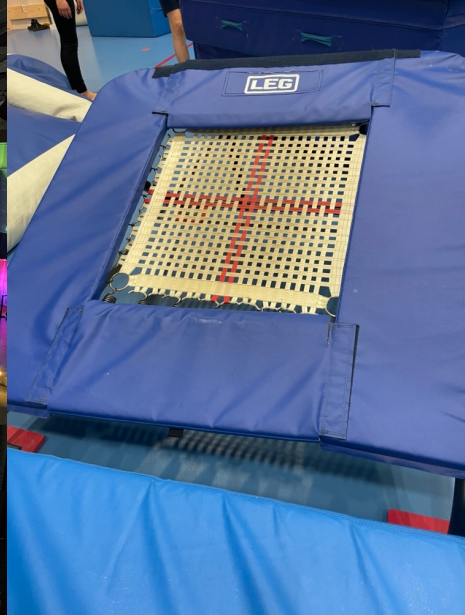
- Ackreditering – finns vid nedre entrén
- Ta med:
 - Deltagarlista
 - Pensumlista
 - Bedömningsunderlag – 5 av varje redskap
 - Redskapsönskemål fylls i på plats, en lapp får ni av oss.





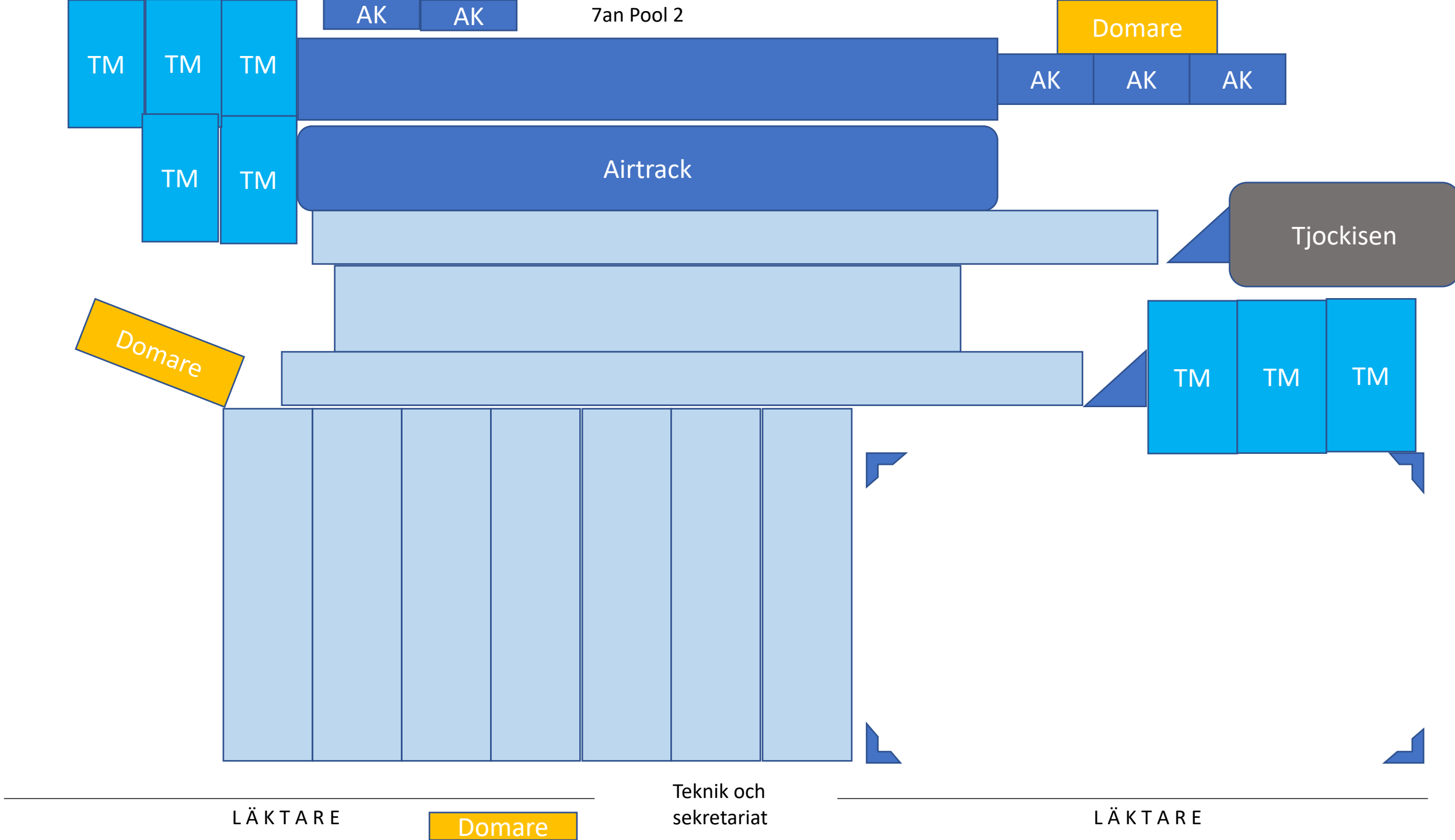
Mälaröhallen





Våra redskap och en bild över hallen

Förening		Lagnamn		Trampett Startnummer -
Trampett/hopp	Varv 1	Varv 2	Varv	
Vilken trampett - fjädrar				
Vinkel (28 ställs in själv)				
Mattberg + höjd (60/90/120 cm)				
Bordhöjd eller plint + delar				
Softmatta ja/nej				
Ansatsklossar + antal				
Förening		Lagnamn		Tumbling Startnummer -
Tumbling/matta	Varv 1	Varv 2	Varv	
Softmatta ja/nej				
Handståendefall-station				
Handvoltstation				



Omklädningsrummen

- Hjälps åt att hålla snyggt, städa efter era gymnaster
- Ingen hårspray, luften är dålig redan som den är i korridoren
- Det kommer vara trångt 2 lag under tävling och uppemot 4 lag i bytena. Samla ihop er saker och hjälps åt.

Uppvärmning

- Ytorna som finns inomhus och utomhus
 - Utomhus
 - I korridoren
 - i fyrkanten
- Inomhusskor och eller utomhusskor =)
Innan man ska in på ytan och tävla
- Innan tävling - kan ni värma upp i ena ändan av hallen

Förträning

- Tidshållning
- Speaker ropar upp
- 4 minuter – det är kort om tid så var välorganiserade
- Var snälla/hjälpsamma mot varandra
- Förträningen är till för att känna på redskapen
- Dela upp laget och kör fler stationer samtidigt – tex. Handståendefall/mattvåd, mattberg/fritt osv.
- 1 hopp omgång på förträning med undantag för sexan och femman.
- Ni behöver vara väl förberedda

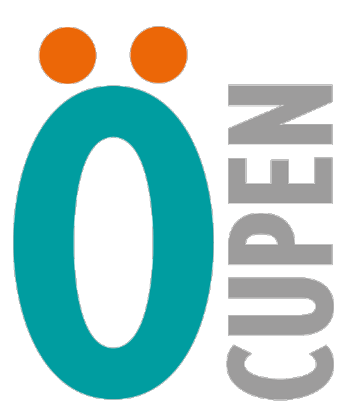
Defilering

- Ordningen – står i PM 2
- Vart vi går in
- Vi går ett varv
- Samma förening – väljer om ni vill gå tillsammans eller inte. Viktigt att ni meddelar, så att speakern vet



Innan och efter tävling

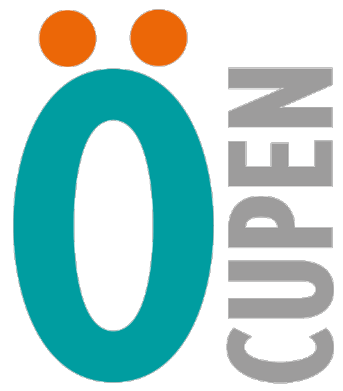
- När ni kommer är det sannolikt en klass igång, visa respekt i omklädningsrum.
- Gå ej in på tävlingsytan
- Var snabba ut efter tävlingens genomgång och var strukturerade med vart föräldrarna får hämta, utanför hallen.
- Var inte för tidiga in innan er tävling.



Under tävling

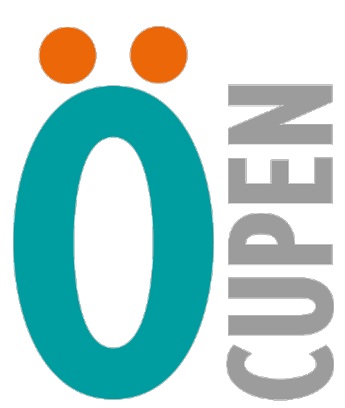
- Vi hejar på varandra - glöm inte sprida det till era gymnaster
- Vi hjälper varandra.
- Var förberedda minst 2 lag innan det är er tur.
- Stå redo vid redskapet innan det är er tur.
- Spring ut när ni är klara.
- Om något blir fel med redskap eller musik eller annan teknik - våga stoppa så börjar vi om.
- Ni är ytterst ansvariga för att redskapen är rätt iordningsställda.





Smycken och skydd

- Absolut inga smycken på tränare
- Gymnaster med nytagna hål i öronen kan tejpa
- Alla skydd är tillåtna



Domarfeedback & resultat

- Varje lag får med sig domarfeedback hem, detta så att ni framåt ska veta vad ni ska öva er på.
- Inga resultat kommer att läggas upp digitalt, från och med 8an kan man få resultatet på plats efter tävling. I 9an ges endast feedback.
- Upp till och med 7an kommer en 1a, 2a och 3a utses och få valörmedaljer. Resterande lag kommer i resultatlistan stå som 4a och även de får deltagarmedaljer. Från och med 6an får endast 1an, 2an och 3an medalj.





Frågor?

