

Hjärtligt välkomna till vår digitala ledarsamling för Minicupen



# Vi kommer gå igenom

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

# Vilka är vi och vilka är här?

- Mälare Moves & Mälaregymnasterna
- Tävlingsledning
- Vilken förening och lag representerar du?



# Att förhålla sig till innan

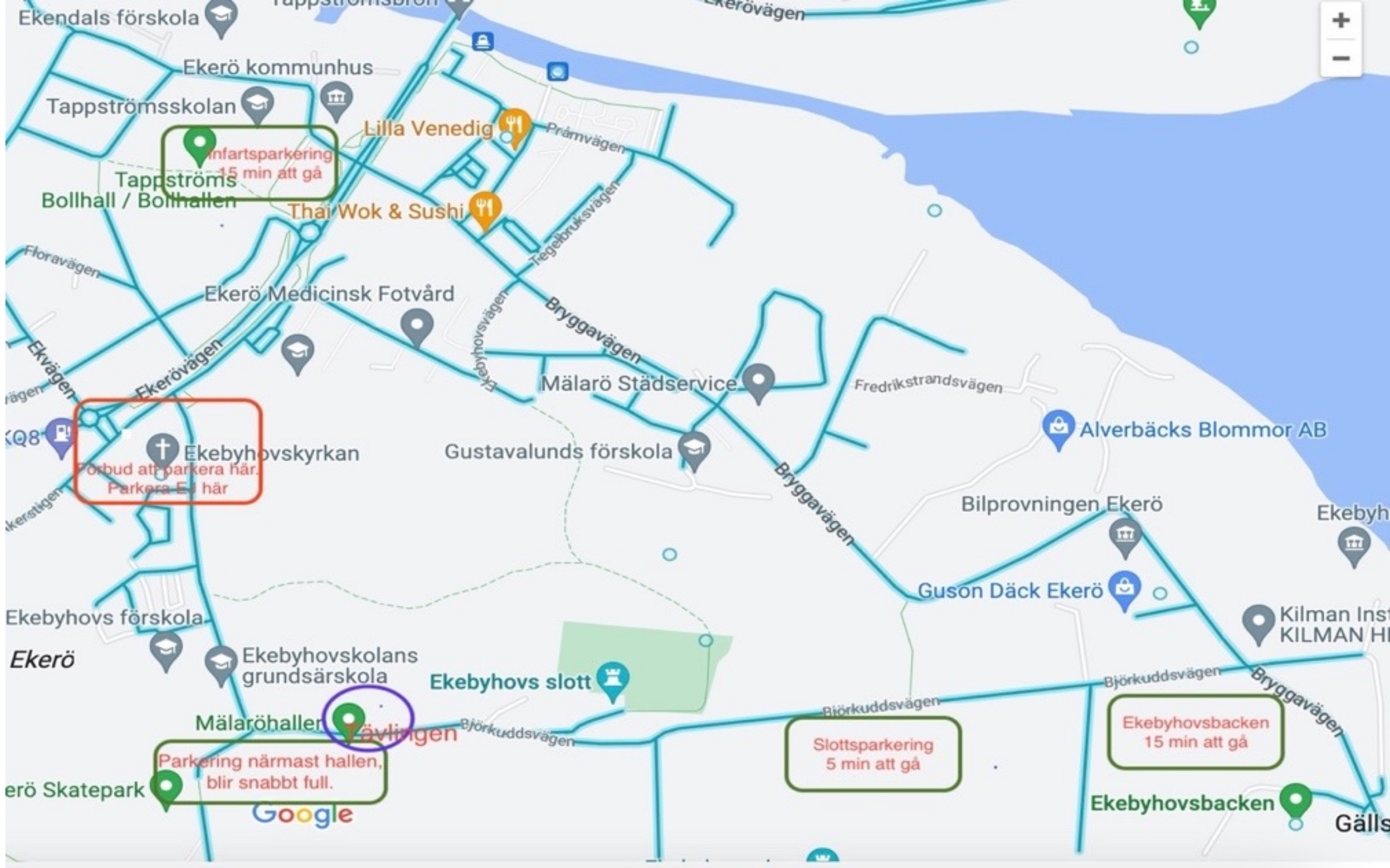
Bedömningsreglemente och tävlingsbestämmelser:

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

Samt vårt utskick PM 2

# Parkering

- Det finns parkeringsplatser bredvid hallen men det kan bli fullt
- Avlämningsyta – ni som tränare får möta upp så att föräldrarna kan åka och parkera
- Uppmana till att samåka
- Alternativa parkeringsplatser på bilden



Ekendals förskola

Ekerö kommunhus

Tappströmsskolan

Lilla Venedig

Tappströms Bollhall / Bollhallen

Thai Wok & Sushi

Ekerö Medicinsk Fotvård

Mälärö Städservice

Gustavalunds förskola

Ekebyhovskyrkan

Alverbäcks Blommor AB

Bilprovningen Ekerö

Guson Däck Ekerö

Kilman Inst  
KILMAN HI

Ekebyhovs förskola

Ekerö

Ekebyhovskolans grundskola

Ekebyhovs slott

Mäläröhallen

Vävlingen

Ekerö Skatepark

Parkering närmast hallen,  
blir snabbt full.

Slottsparkering  
5 min att gå

Ekebyhovsbacken  
15 min att gå

Ekebyhovsbacken

Gälls

Google

# Tider att förhålla sig till

## **Hålltider MG Sjuan**

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

## **Hålltider MG Åttan**

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

## **Hålltider MG Nian**

Ledarsamling 14.50  
Domarsamling 11.45  
Förträning 15.10-16.00  
Defilering 16.05-16.10  
Tävling ca. 16.10-17.30  
Prisutdelning ca.17.30-17.45

# När ni kommer till hallen

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



# Omklädningsrummen

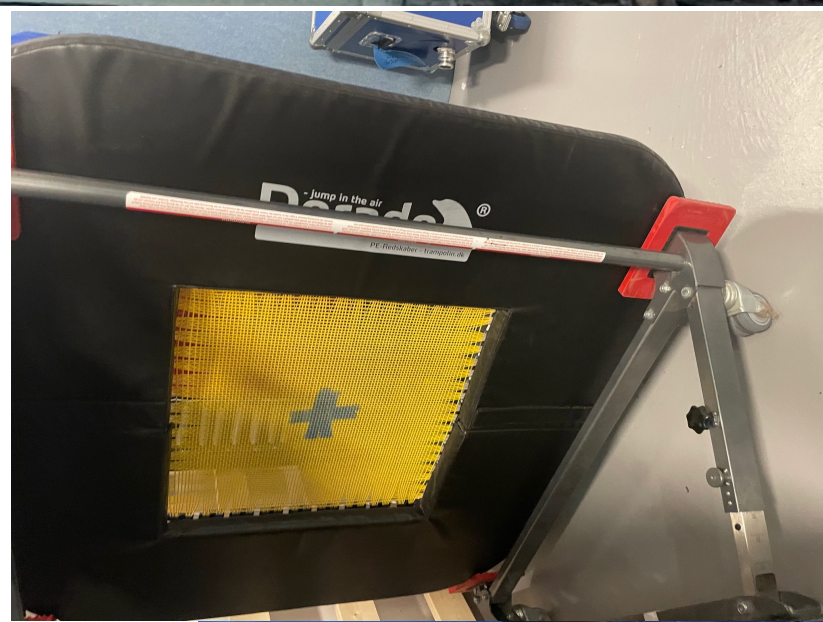
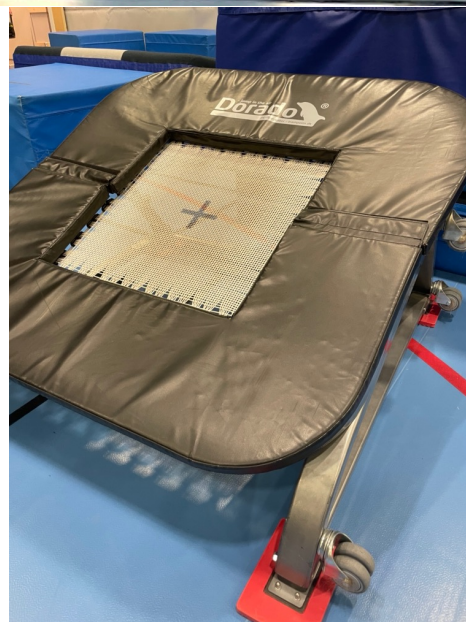
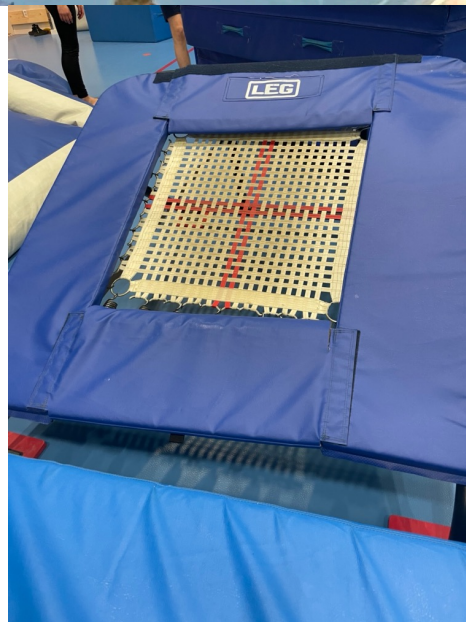
- Hjälps åt att hålla snyggt, städa efter era gymnaster
- Ingen hårspray, luften är dålig redan som den är i korridoren
- Det kan vara trångt i några omklädningsrum, det kan vara 2 lag tillsammans. Samla ihop er saker och hjälps åt.
- Gå ej ut direkt i hallen från omklädningsrummen, det kommer störa de som tävlar.





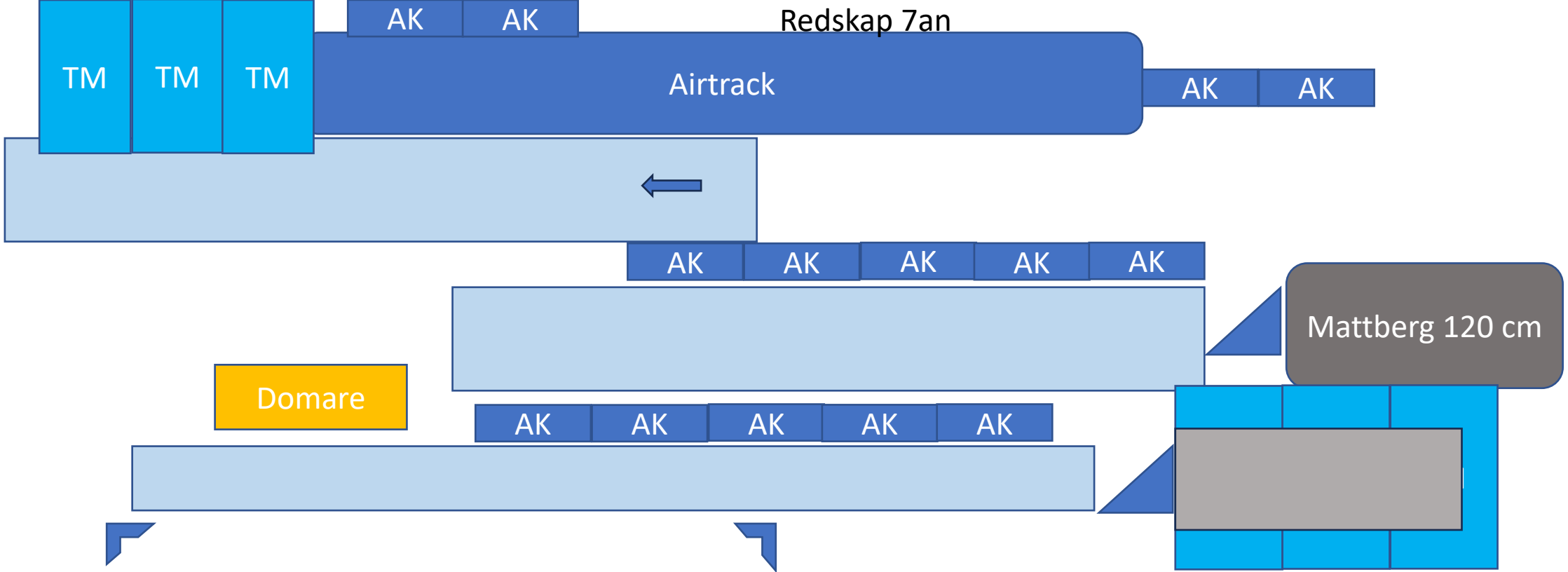
# Mälaröhallen





Våra redskap och en bild över hallen

Förening		Lagnamn		Trampett Startnummer -
Trampett/hopp	Varv 1	Varv 2	Varv	
Vilken trampett – fjädrar (9an satsbräda)				
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				



Fristående yta som bedöms  
14\*16 meter

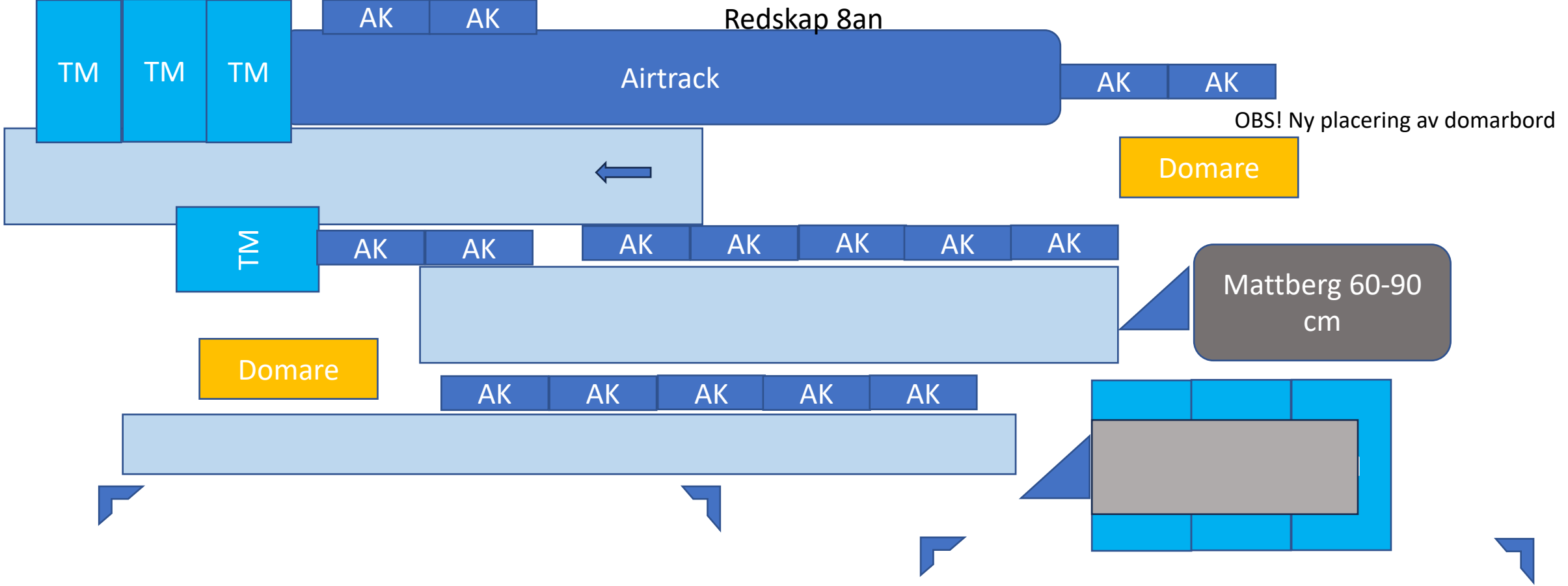
Domare

LÄKTARE

Domare

Teknik och sekretariat

LÄKTARE



Fristående yta som bedöms  
14\*16 meter

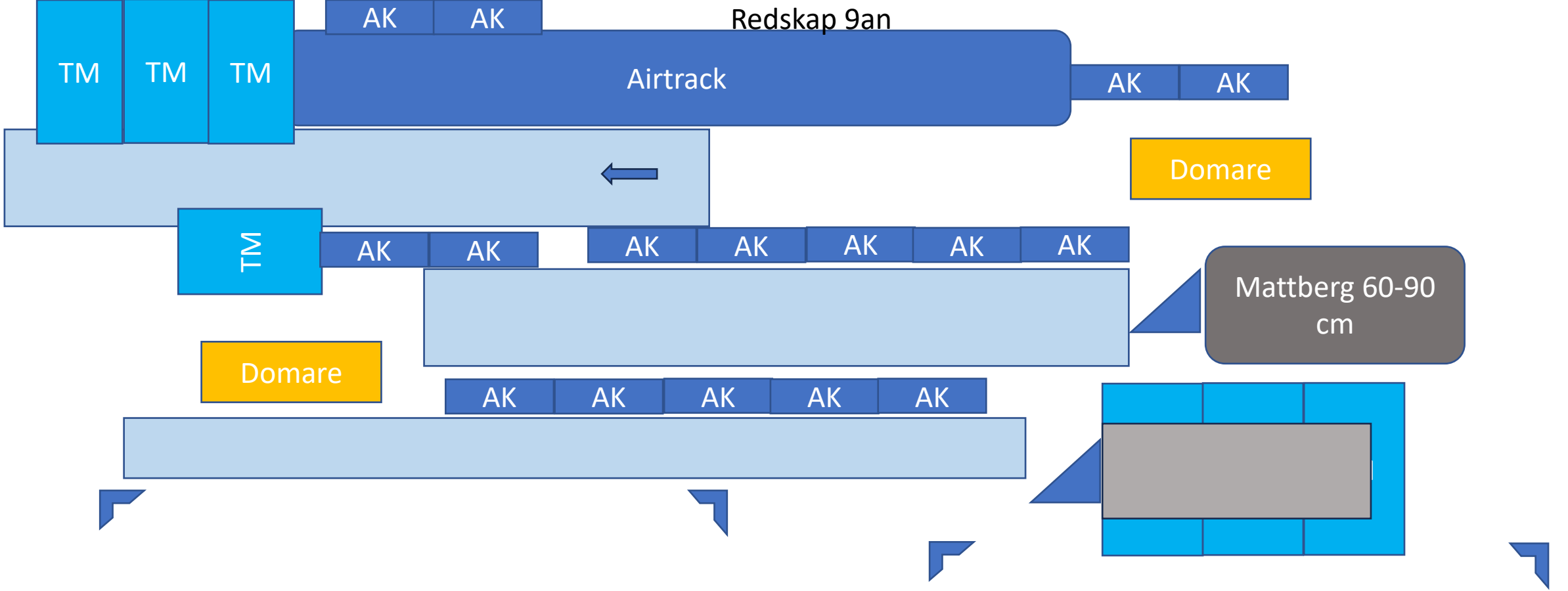
X-tra Fristående yta som EJ  
bedöms  
12\*14 meter

LÄKTARE

Domare

Teknik och sekretariat

LÄKTARE



Fristående yta som bedöms  
14\*16 meter

X-tra Fristående yta som EJ  
bedöms  
12\*14 meter

LÄKTARE

Domare

Teknik och sekretariat

LÄKTARE



# Uppvärmning

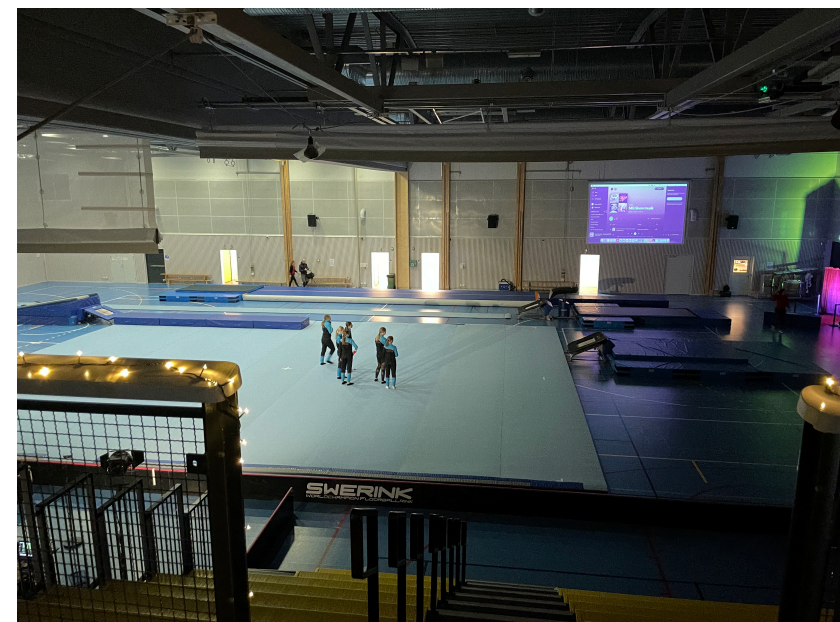
- Ytorna som finns
  - I korridoren
  - I fyrkanten
- Gemensam uppvärmningsdans 10 min innan förträning
- Innan tävling - kan ni värma upp i ena ändan av hallen

# Förträning

- Tidshållning
- Speaker ropar upp
- 5 minuter – det är kort om tid så var välorganiserade – vi säger till när det är 1 minut kvar. I vanliga fall är det 4 minuter
- 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.
- Ni behöver vara väl förberedda, glöm inte öva på förträning hemma i er egen hall.

# Defilering

- Ordningen – Mälarögyptnasterna som första lag tillsammans. Sedan enligt tävlingsordning.
- 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, behöver något ändras hjälps vi åt.
- 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.  
I 8an & 7an kan man få resultatet på plats efter tävling. I 9an ges endast feedback.
- I 8an och 9an får alla medalj och alla lag får gå upp på prispallen för att ta emot publikens jubel samt sin medalj.
- I 7an kommer en 1a, 2a och 3a utses och få valörmedaljer. Resterande lag kommer i resultatlistan stå som 4a och även de får deltagarmedaljer. Alla lag ropas upp på prispallen.



Frågor?

