



Mälarögymnasterna
välkomnar er till
Ö-cupen 2023
22-23 april i Mälaröhallen

Här kommer inbjudan

Kontakt

ocupen@malaromoves.se

Anmälan

Sista anmälningssdag för lag och domare/tyckare är söndag 26 mars eller så snart klasserna på tävlingen är fulla. Först till kvarn gäller.

Anmälan är fullständig först när både lag och domare/tyckare är anmält.

Anmälan görs via formuläret på vår hemsida.

Länk: <https://www.malaromoves.se/sida/?ID=362731>

Anmälningssavgiften är 1200 kr per lag vid deltagande i två eller alla grenar.

Anmäler man ett separat friståendelag eller lag som bara deltar i en gren blir det en extra avgift på 500 kr.

Vi skickar en faktura till er angivna fakturaadress. Fakturaadressen ska vara en e-mailadress.

Domare/tyckare

Varje lag ska anmäla en domare/tyckare.

Anmälan av domare görs i formuläret på vår hemsida:

<https://www.malaromoves.se/sida/?ID=362731>

En domare kan anmälas för upp till 3 lag. Då krävs att domaren sitter minst 3 pooler/klasser.

För klasserna 8 och 9 går det bra att anmäla en tyckare.

För klasserna 7 önskas steg 1 domare (i första hand).

För klasserna 6 och 5 önskas steg 2 domare (i första hand).

För vuxenklassen önskas en domare med utbildning för den nivå man valt att bli bedömd på.

En avgift på 2 000kr debiteras de lag som anmäler sig utan domare.

Alla domare och tyckare får arvode för sin insats.

Klasser

Våra klasser är öppna för flicktrupper, pojktropper och mixtrupper (behöver inte vara hälften killar och hälften tjejer i mix) där alla tävlar mot alla under samma förutsättningar. Vi har i år sex klasser och dessa är:

MG-nian öppen	7 år och äldre
MG-åttan öppen	7 år och äldre (kan delas upp i yngre/äldre. Yngre: 7-9 år, äldre: 10 år och äldre)

MG-sjuan öppen	8 år och äldre (kan delas upp i yngre/äldre. Yngre: 8-9 år, äldre: 10 år och äldre)
MG-sexan öppen	10 år och äldre
MG-femman öppen	10 år och äldre
Vuxenklass	18 år och äldre

Bedömning

I samtliga klasser följer vi de senaste regionala tävlingsbestämmelserna och bedömningsreglementen för respektive nivå.

Enda avsteget vi gör är att vi tillåter upp till 25 gymnaster/trupp i samtliga klasser.

Prisutdelning

9an:

Samtliga deltagande gymnaster tilldelas medalj och ingen rangordning eller poängredovisning sker under tävlingen. Lappar med feedback kommer att delas ut till tränare i samtliga lag.

8an:

Om fler än 9 lag anmäler sig till 8an varav hälften av lagen har gymnaster mellan 7-9 år och hälften 10 år och äldre kommer den att delas upp i en yngre respektive äldre klass.

I den yngre klassen får samtliga lag medalj och feedback. Men även en poängbedömning görs och en resultatlista kan vid önskemål ges på plats till tränarna efter tävlingen.

I den äldre klassen kommer de tre första lagen tilldelas valörmedaljer. Resterande lag hamnar på en fjärdeplats och får deltagarmedaljer med motivering.

Om en klass endast har fyra startande tilldelas endast ettan och tvåan medaljer och övriga två lag delar på tredjeplatsen.

7an:

Om fler än 9 lag anmäler sig till 7an varav hälften av lagen har gymnaster mellan 8-9 år och hälften 10 år och äldre kommer den att delas upp i en yngre respektive äldre klass.

I detta fall kommer den yngre klassen ha samma regler kring prisutdelning som 8an yngre.

I den äldre klassen gäller samma regler kring prisutdelning som i 8an äldre.

Har man enstaka gymnaster som är yngre än majoriteten i ett lag kan undantag göras för att få tävla i en äldre klass. Å andra sidan, om man har enstaka äldre gymnaster i ett yngre lag som man vill tävlar i en yngre klass kan även det godkännas.

Maila oss på ocupen@malaromoves.se senast den 26 mars för förfrågan om detta.

6an och 5an:

I dessa klasser gäller samma regler som i 7an äldre.

Totalvinnare:

I 7an äldre, 6an och 5an utses även en totalvinnare som utöver medaljer får en pokal. Poängen för alla grenar slås ihop för att ge en totalpoäng. Det lag med högst totalpoäng blir totalvinnare i poolen.

Vuxenklassen

I år erbjuder vi en vuxenklass! I denna får man anmäla i formuläret vilken nivå man vill tävla på. Alla lag kommer sedan att tävla i samma klass men bedöms utifrån den nivån man valt i anmälan. Samtliga lag får medalj och feedback ges till lagen. Om fler än 3 lag tävlar samma klass kommer även en resultatlista ges efter tävlingen.

Musik

Musik för de grenar man ska delta i skickas via mail till musik@malaromoves.se senast 2 veckor innan tävling. Musiken behöver vara i MP3/MP4-format. OBS. musiken ska skickas i ett separat mail utan någon annan information.

Tävlingshall

Ö-cupen äger rum i Mälaröhallen. En modern hall ute på Ekerö med stor golvyta och läktare. Vi har nya fräscha specialredskap och MG café som är vårt eget Café vid arrangemang. Här säljer vi kaffe, fika, korv, dricka med mera. Man kan betala med Swish eller kontanter.

Adress:

Björkuddsvägen 100
178 34 Ekerö
Sverige

Fristående

I fristående tävlar man på mattvåder. Det finns även möjlighet att ställa upp med 2 fristående grupper bredvid varandra i klasserna 9-6. Då kör ena gruppen på

mattvåder och den andra bredvid på golv. Endast gruppen på mattvåder blir bedömd. Den andra får en chans att öva på att tävla inför publik.
Obs.

I klass 9 är det tillåtet att ställa upp med en uppvärmningsdans eller annan koreografi. Ingen feedback från domarna kommer då att ges.

PM2

PM2 med mer information om tävlingen skickas ut senast 2 veckor innan tävling.

Vi ses på Ö-cupen!