

Mälarögymnasterna välkomnar er till



19 - 20 oktober 2024

En lättsam och glad tävling för såväl gymnaster, tränare och domare!

Kontakt

ocupen@malaromoves.se

Tävlingshall

Adress: Mälaröhallen, Björkuddsvägen 100, 178 34 Ekerö.

Åk i god tid då det finns begränsat antal parkeringsplatser utanför hallen. Det kommer att bli fullt och vi hänvisar därför till närliggande parkeringsplatser. Se en karta längre ner i dokumentet.

Kollektivt: Åker man kollektivt heter den närmsta busshållplatsen Ekvägen.

Musik

Musik ska redan vara inskickad, har ni glömt det, ber vi er göra det så fort som möjligt.

Musiken ska vara i mp3 eller mp4 och skickas till: musik@malaromoves.se

Döp musikfilerna till förening_lagnamn_nivå_gren

Entré och ackreditering

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

Ackreditering sker vid gymnastentrén i samband med att ni går in. Det är där ni ledare anmäler ert lag och lämnar in era **4 bedömningsunderlag/gren samt deltagarlista**.

Genom deltagarlista intygar föreningen att gymnasterna är försäkrade och att ledarna har licens på rätt nivå för att passa gymnasterna på trampett/hopp och airtrack/matta.

Alla gymnaster ska ha tävlingsförsäkring, detta behöver dock inte visas upp vid ackreditering som tidigare.

Stickprov kan dock komma att genomföras och då ska ni kunna visa på att era gymnaster är försäkrade, ett tips är därför att du som ledare har en digital fil från Tydliga tillgängligt på din telefon, ipad eller dator.

Bedömningsunderlag och mall för deltagarlista hittar du på vår hemsida, www.malaromoves.se med övrig tävlingsinformation från oss, samt på www.gymnastik.se.

Vid ackrediteringen får ni även en varsin redskapslapp där ni fyller i önskemål kring redskap, denna ska skyndsamt lämnas in till redskapsfunktionärerna inne i tävlingshallen.

Det sitter lappar vid nedre entrén om vilket omklädningsrum ni ska använda, alla blir glada över att vara i fina omklädningsrum, så lämna rummet schysst och snyggt efter er. Ni ansvarar själva för era värdesaker under tävlingens gång. Om ni ska använda hårspray, gör det utomhus!

Ledar- och domarsamling

Ledarsamling sker i anslutning till hallen, utanför glasdörren, nedanför trappan. Fråga vid ackrediteringen vart ledarsamlingen är om ni inte hittar.

Domarsamlingarna sker i tävlingshallen i mitten under läktarna. Tiderna finns längre ner i detta dokument.

Domarinformation skickas i ett separat mail till domarna.

Vi har digitala ledar- och domarsamlingar, länkar och datum finns i slutet av PM 2 samt även på hemsidan.

Bedömning

Enligt Gymnastikförbundets anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik får en rangordning av lagen inte ske för gymnaster yngre än 10 år. Det är några få lag med gymnaster som är 10 år på Åttan, det antalet uppfyller inte en hel pool och därför görs ingen rangordning för dessa lag. Inte heller på lagen som tävlar Nian.

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 feedback till tränarna.

Nian - alla lag får deltagarmedalj

Åttan - alla lag får deltagarmedalj

Sjuan - guld-, silver-, brons- och deltagarmedalj samt pokal till totalseger

Sexan - guld-, silver- och bronsmedalj samt pokal till totalseger

Bedömning i fristående

I fristående finns möjligheten att ha två friståendegrupper som tävlar sitt fristående samtidigt bredvid varandra. I detta fall bedöms endast en av grupperna. Båda lagen kör på golv utan mattvåder. Önskar ni ha bedömning på båda friståendelagen ska ni ha anmält två separata tävlingsstarter, det ser ni i startlistan.

På Åttan och Nian kan man ha en dans istället för fristående, detta bedöms inte utan är bara en möjlighet för gymnasterna att få träna inför publik.

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 värm 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. Förträningstider och startlistor finns som bilaga.

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

Förträning är en stressig situation, var förberedd på tiderna och var organiserade i gruppen med vad ni ska göra så går det bra. Ett tips är att även träna på förträningssituationen på träning.

Defilerings

Alla lag och alla gymnaster är med på defileringsordning som står på startlistan.

Ta gärna med en egen fana eller skylt.

Tävlingen

Ditt lag ska vara beredd att springa in till tävlingsgolvet när det är två lag kvar till tävlingsstart, så ha koll på tidsschemat. Vi hjälps åt och gör detta tillsammans!

Våra funktionärer har gråa Crewtröjor, behöver du hjälp kan du fråga någon av dem, de finns på golvet för er skull och till er hjälp.

Sjukvård

Sjukvårdare hittar du i reflexväst inne på tävlingsgolvet.

Redskap

Hallen kommer att vara utrustad med följande redskap:

2 st - Dorado 32 fjädrar

2st - Dorado 36 fjädrar

2st - LEG 28 fjädrar

LEG - mattvåd, LEG - ansatsklossar, LEG - airtrack, LEG - bord.

Vippbräda, Stratumbräda, Plint.

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 - 100 kr

Barn 7 - 17 år - 60 kr

Barn 0 - 7 år - gratis

Entréavgift betalas på plats i entrén med Swish eller kontanter.

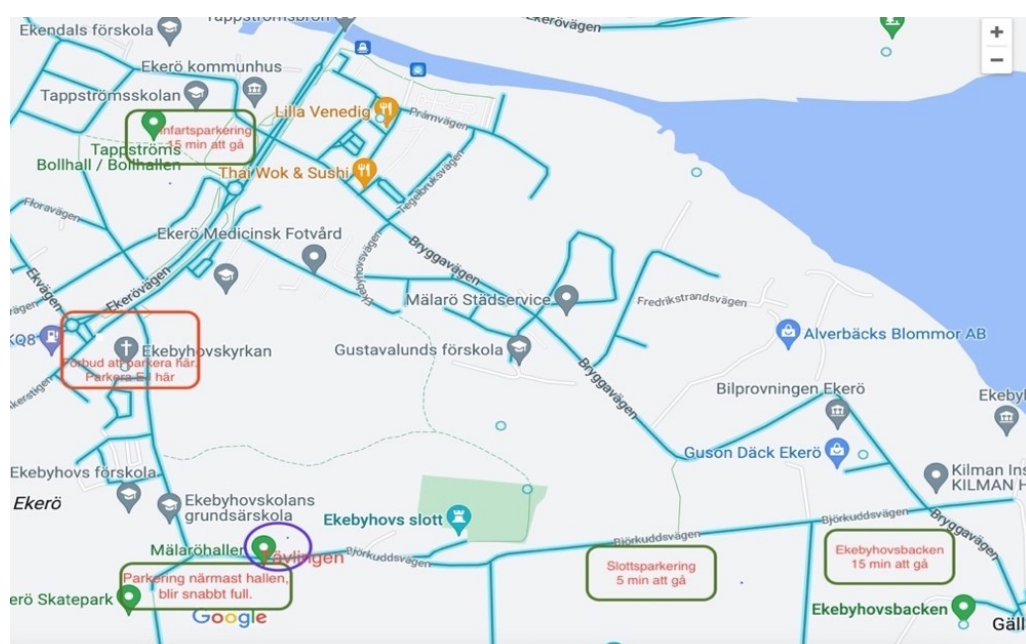
För att skapa en fin stämning på läktaren får alla besökare en ballong, det finns i olika färger så välj er föreningsfärg. Vill man köpa fler ballonger säljs det även i caféet.

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.

Parkering

Det kommer att bli fullt på parkeringen närmast hallen. Vi ber er därför kommunicera med era föräldrar ordentligt gällande detta. Bra är om de är ute i god tid och förbereder sig på att eventuellt behöva parkera på någon av parkeringarna en bit från hallen. Risken är annars att många kommer att komma sent till tävlingen eller riskera att få en parkeringsbot om man ställer sig slarvigt.



På kartan ser ni närliggande parkeringar samt hur lång tid det tar att gå från respektive parkering.

Digital ledarsamling Tisdag 24 september 20.00-21.00
https://teams.microsoft.com/join/19%3ameeting_MDUzNmQ3YWQOTcxNS00OWYxLWJmNmYtMTNlZjg3MTAzY2Nk%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%226dde0666-0d07-4655-be09-8263804ac54a%22%2c%22Oid%22%3a%22c255bb-4168-4b84-a9b7-548579304693%22%7d
Digital domarsamling Torsdag 26 september 19.00-20.30
https://teams.microsoft.com/join/19%3ameeting_ODc4ZjczZjctOGJjNy00YmQ1LWFhNWVtYThlMDQzZjI4N2Yy%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%226dde0666-0d07-4655-be09-8263804ac54a%22%2c%22Oid%22%3a%2205427124-8648-49cf-8d7b-18ee7784274b%22%7d

Hålltider lördag

Lördag Åttan Pool 1

Ledarsamling 08:00
Ackreditering senast 08:00
Förträning 08:30 - 09:18
Domarsamling 08:25
Tävlingsstart/Defilering 09:25
Prisutdelning 11:00

Lördag Sexan

Ledarsamling 10:50
Ackreditering senast 10:50
Förträning 11:20 - 12:02
Domarsamling 11:05
Defilering/Tävlingsstart 12:05
Prisutdelning 12:55

Lördag Sjuan

Ledarsamling 12:50
Ackreditering senast 12:50
Förträning 13:20 - 14:20
Domarsamling 13:30
Defilering/Tävlingsstart 14:30
Prisutdelning 16:00

Hålltider söndag

Söndag Åttan Pool 2

Ledarsamling 08:30
Ackreditering senast 08:30
Förträning 09:00 - 10:06
Domarsamling 09:15
Defilering/Tävlingsstart 10:15
Prisutdelning 11:45

Söndag Nian Pool 1

Ledarsamling 11:30
Ackreditering senast 11:30
Förträning 12:00-12:35
Domarsamling 12:00
Defilering/Tävlingsstart 12:45
Prisutdelning 13:45

Söndag Nian Pool 2

Ledarsamling 13:45
Ackreditering senast 13:45
Förträning 14.15-14.55
Domarsamling 14:20
Defilering/Tävlingsstart 15:05
Prisutdelning 16.15

Välkomna till Mini Ö-cupen!

