

**PM2**



Mälärögymnasterna  
och Gymnastikförbundet Östs  
Trupptävlingskommitté  
hälsar dig

**VÄLKOMMEN**

**TILL**

**Regionmästerskapen Öst 2023**

den 9-10 december  
i Mäläröhallen

**Här kommer PM2**

**Klasser:**

Regiontrean öppen, Regionfyran öppen  
Regionsexan Pojk, Regionsjuan Pojk, Regionsjuan öppen

## Information

Information och upplysningar lämnas av Madeleine Boström Skogh

**Tel** 070-491 42 61

**E-mail** madde@malaromoves.se

*Den 27 juli meddelade Säpo om ett försämrat säkerhetsläge i Sverige. Såväl Säpo som regeringen betonar dock att allmänheten inte ska behöva vara rädd - men vara medveten om att det är ett allvarligt läge och manar till vaksamhet. Såväl arrangörsföreningen som Gymnastikförbundet har som uppdrag att säkerställa beredskap och omhändertagande om något mot förmodan skulle hända. Ledare på plats skall ha kontaktuppgifter för föreningens deltagare.*

## Hålltider och startlistor

Bilaga 1

## Redskapsskiss

Bilaga 2

## ACKREDITERING

Att vara ackrediterad innebär att vara registrerad som deltagare i truppen; som föreningsansvarig, tävlande gymnast, reservgymnast eller ledare. Ackreditering ska ske av ansvarig ledare på plats i sekretariatet så snart som möjligt efter att truppen är på plats i hallen (men absolut senast 1,5 tim innan tävlingsstart).

Vid ackreditering ska följande lämnas in:

- **Deltagarlista**

Deltagarlistan ska fyllas i i onlinesystemet för bedömningsunderlag (Tariff), skrivs ut och signeras av ansvarig tränare för att lämnas in vid ackrediteringen. Observera att gymnasterna ska skrivas i samma ordning som de står på Pensumlistan.

Enligt Utbildningskrav Tävling ska en mottagare ha giltig licens för säkerhetspassning på tumbling som motsvarar den nivå som gymnasterna tävlar på. På trampett från fri voltrotation ska två mottagare stå på nedslagsbädden varav en mottagare ska ha giltig licens för säkerhetspassning som motsvarar den nivå som gymnasterna tävlar på. Tränarnas utbildningsnivå fylls i på deltagarlistan.

- **Tävlingslicens**

Alla gymnaster ska ha giltig tävlingsförsäkring.

Vid ackreditering skall ansvarig ledare bevisa att alla gymnaster har en giltig tävlingslicens genom att visa upp ett utdrag från Pensums register. Utdraget ska endast innehålla aktuella gymnaster (inte hela föreningens gymnaster). Gymnaster som saknar tävlingslicens kommer inte att bli ackrediterade och får inte ställa upp i tävlingen.

## • Redskapsformulär

På plats i hallen kommer det att finnas redskapsformulär där ni som tränare fyller i vilka redskap ni vill ha tillgång till under tävlingen, samt hur ni vill ha de inställda (vinkel på trampett m.m.). Detta för att underlätta och effektivisera redskapsfunktionärernas arbete.

Ansvarig ledare skriver sin signatur på ackrediteringsblanketten som finns hos arrangörens ackrediteringsansvarig när alla blanketter lämnats in och utdrag från Pensums register visats upp.

Om ackreditering inte görs i tid i enlighet med ackrediteringsreglerna (se Tävlingsbestämmelser Trupp) så sker ingen ackreditering och truppen nekas deltagande i tävlingen.

## Bedömningsunderlag

På samtliga region- och rikstävlingar lämnas bedömningsunderlag in digitalt via <http://tariff.sporteventsystems.se/User/Login>



Varje förening har eller kommer att få inloggningsuppgifter och instruktioner om hur bedömningsunderlagen fylls i skickade till föreningens officiella mailadress. Samma inloggning används för alla tävlingar och alla lag från samma förening. Kontakta er egen förenings kansli för att få era inloggningsuppgifter. Om ert kansli mot förmodan inte fått inloggningsuppgifterna hör av er till [trupp@gymnastik.se](mailto:trupp@gymnastik.se).

Ansvarig ledare för respektive trupp ska fylla i bedömningsunderlagen online i god tid inför tävlingen. Exakt 1,5 timme före tävlingsstart för respektive pool kommer arrangören att skriva ut alla bedömningsunderlag för den aktuella poolen. Inga ändringar i underlagen kan göras online efter det.

På tävlingar som tillåter fler än 6 gymnaster ska ni endast fylla i de 6 sista gymnasterna i laget i bedömningsunderlaget.

## Entré/Publik

Vuxna                    90 kr/dag  
Ungdom 5-15 år       50 kr/dag

Entréavgift betalas vid entrén med kontanter eller swish.

Du som ledare ansvarar för att gymnasterna inte sitter på publikläktaren.

## Tävlingsinformation

### Tävlingens genomförande

Se Tävlingsbestämmelser Trupp för denna tävling. Alla reglementen och bestämmelser finns på Gymnastikförbundets hemsida [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se). Det är ledarens ansvar att ta del av samtliga reglementen och bestämmelser samt att kontrollera på hemsidan att man har den senaste versionen av dessa inför varje tävling.

### Tävlingsordning

Lördag: Regiontrean öppen, Regionfyran öppen

Söndag: Regionsexan Pojk + Regionsjuan Pojk, Regionsjuan öppen

### Tävlingshall

Tävlingarna kommer att äga rum i Mälaröhallen på Ekerö.

Adress:

Björkuddsvägen 100

178 34 Ekerö

### Hur man tar sig till hallen

Åker man bil finns det en gratisparkering precis utanför hallen. Det är däremot begränsat antal platser där. Skulle det vara fullt där hänvisar vi till den stora parkeringen som finns längre ner mot Ekerö Centrum. Adress till denna parkering är Tappströmsvägen 3, mitt emot Kommunhuset. Härifrån är det cirka 10-15 minuters promenad.

Åker man kommunalt finns det bussar som går från Brommaplan. Stationen som är närmast hallen heter Ekvägen. Härifrån är det strax under 10 minuters promenad till hallen.

### Tävlingsjury

TTK-representant: Mikaela Söderblom och Sofie Hellsing

Tävlingsledare: Jessica Skogh

Överdomare i respektive gren.

### Domare

Gymnastikförbundet Öst tillsätter domare och informerar domarna om uppdraget.

### Ledarsamling

Se bilaga 1

### Redskap

Redskapsskiss, se bilaga 2.

Redskap tillgängliga från förträningstidens början till tävlingens slut:

Tumbling:

- Tumblinggolv 15x2m
- Ansatsklossar 200x100x35cm
- Airtrack (Regionsexan och Regionsjuan)

Trampett:

- LEG-trampett 28 fjädrar
- Dorado-trampett 32, 36 och 40 fjädrar
- Hoppbord
- Planka till hoppbord
- Ansatsklossar för förhöjd ansats (Regionsexan och Regionsjuan)

Ansvarig ledare ska kontrollera Redskapsreglementet inför tävlingen, bland annat för att vara säker på att den egna trampetten är godkänd. Egna medhavda trampetter ska finnas tillgängliga för alla lag under den egna poolen.

### **Säkerhetspassning Tumbling och Trampett**

Se Tävlingsbestämmelser Trupp.

### **Defilering**

Defilering sker i startordning. Ta gärna med egen fana eller skylt.

### **Sjukvård**

Sjukvårdare kommer att finnas till hands i hallen under både tävling och förträning.

### **Musik**

All musik ska laddas upp i samma system som bedömningsunderlagen fylls i online. <http://tariff.sporteventsystems.se/User/Login> . Senaste datum för uppladdning av musik är 26 november.

### **Resultat**

Resultaten redovisas live.

### **Medaljer**

Poängen för alla tre grenar slås ihop och medaljer delas ut till ettan, tvåan och trean för totalen i tävlingen. En medalj per deltagande gymnast och till ackrediterade ledare.

### **www**

Besök gärna vår hemsida, [www.malaromoves.se](http://www.malaromoves.se)

***Lycka till och välkommna  
önskar  
Mälarögyptnasterna och  
Gymnastikförbundet Öst!***

**Bilagor:** 1. Hålltider och startlistor  
2. Redskapskiss