

# SMGK Cupen



## Tävlings PM – SMGK CUPEN

### Varmt välkomna till Steningehöjden den 20 april 2024!

Här kommer den information ni behöver för att kunna planera ert deltagande. Tveka inte att kontakta tävlingsledaren om något fortfarande är oklart efter att ni läst detta PM.

### Allmän info

#### Ackreditering

Ackreditering sker i sekretariatet som ligger i tävlingshallen (tider, se nedan). Samtliga ackrediteringshandlingar måste finnas i sekretariatet innan er förträning startar.

Vid ackreditering skall:

- Eventuella strykningar på startlistan vara gjorda
- Underskriven deltagarlista och pensum/Tydliga lista visas upp
- Bedömningsunderlag lämnas in
- Redskapsönskemåls lämnas in

#### Bedömningsunderlag

Ifyllda bedömningsunderlag skall lämnas in i 4 ex för varje gren i samband med ackrediteringen. I tumbling ska övnings-symboler för **alla** deltagande på varven fyllas i. Bedömningsunderlag för respektive klass hittar ni på [gymnastik.se](http://gymnastik.se).

Det finns ingen möjlighet till kopiering på tävlingen.

Observera att bedömningsunderlag **måste** lämnas in innan förträningen för att domarna ska hinna genomföra sitt förarbete. Eventuella ändringar görs direkt till domarna efter lagets förträning.

De övningar i nivå 8 & 9 som utförs på station ex handstående fall, rondat från höjd behöver inte innehålla 2 övningar.

#### Tävlingsbestämmelser

Texter och anvisningar i inbjudan som står vid respektive rubrik är desamma som Bedömningsreglemente Nivå 6–9 Truppgymnastik januari 2024.

#### Musik

Vi vill att ni mailar in er musik som MP3/MP4-fil till: [musik@smgk.se](mailto:musik@smgk.se) senast 7/4 märkt med lagnamn, gren och tävlingsklass ex **SMGK Trupp Blå HOPP klass 7**

# SMGK Cupen



## Redskap

Hallen är utrustad med:

- LEG Tumblinggolv och 3 ansatsklossar (6m)
- Landning till MD-grop med LEG landningsmatta, samt att en happylanding finns att tillgå
- Mattavåd (dubbla)
- MD-trammetter i 28,32-och 36 fjädrar
- Hoppbord (mjukt och hårt bord)
- Plint
- Satsbräda
- Stationer byggs i våra höj och sänkbara gropar med landning till MD grop med eller utan landningsmatta.

Vi kommer alltså endast att erbjuda semihård landning med hård matta i MD-grop för både Hopp och Tumbling. För nivå 8 & 9 kan groplandning väljas.

Ledaren/na har yttersta ansvaret för redskapens uppställning inför sitt lags tävlingsvarv. Redskapsansvarig finns på plats under tävlingen men ni som ledare behöver vara tillgängliga för placering och val av redskap inför tävlingsstarten vid varje gren.

## Förträning

Varje lag på nivå 8–9 har 8 minuters förträning i tävlingshallen på redskap, då nivå 8-9 vanligen har flera olika uppbyggnader och för enkel schemaläggning så är då även fristående samma tid. Då det är många stationer att bygga på framförallt nivå 8-9 så ber vi er prioritera de övningar ni behöver köra igenom för er trupp i händelse av att förträningstiden inte räcker till för alla varv.

Lag på nivå 6 & 7 har 6 minuters förträning i tävlingshallen, se bifogat förträningsschema.

## Omklädningsrum

Omklädningsrum finns i anslutning till hallen, skyltar sitter på dörrarna, med lag-/föreningsnamn. Alla ansvarar för sina egna saker, lämna gärna värdesaker hemma. På grund av allergi får **INTE nötter** tas med in i omklädningsrummen eller tävlingshallen. Av samma skäl används hårspray endast utomhus.

***Vi ber er att inte använda glitterspray/glitterflakes då den är svår att få bort från våra mjuka mattor och gropar.***

## Program

Tävlingen körs i två delar, Regionsåttan och nian tillsammans därefter Regionssexan och sjuan tillsammans.

# SMGK Cupen



## Defilering

Uppställning i spegelsalen; Bokstavsordning enl. defileringslista (i spegelsalen).  
Gymnasterna går på led två och två tillsammans. Ingen uppställning utan gymnasterna går ett varv runt hallen och sedan ut igen. Medtag gärna fana eller föreningsskylt om ni har.

## Resultat och medaljer

Ingen poängbedömning för klass 8 & 9, omdöme ges till ledarna i efterhand.

Alla lag får en medalj.

För klass 6 & 7 delas poäng ut och medaljer delas ut till lagen som placerar sig som 1, 2 och 3 i varje gren övriga tävlingslag placeras som 4:e plats. Ledare får en fullständig resultatlista efter tävlings slut via mail, ingen publicering i sociala medier eller på internet kommer att ske.

## Prisutdelning

Deltagande lag sitter lagvis på tävlingsgolvet innan prisutdelningen. Ha gärna en laggrämsa till hands så ni kan dela med er av i väntan på prisutdelning.

## Förtäring

Fika, toast, korv med bröd (hamburgare i grillen om vädret tillåter) kommer att finnas till försäljning i tävlingshallen. Betalning med swish är möjligt.

## Sjukvård

Sjukvårdskunnig personal kommer att finnas i hallen under förträning och tävling.

## Entré

Entréavgift 75kr för alla över 15 år och 30 kr för barn/ungdomar mellan 2-15år.

Betalning sker med swish.

**Hallen öppnar för besökare och aktiva kl. 08:00 för nivå 8 & 9.**

**Hallen öppnar för besökare och aktiva kl. 13:15 för nivå 6 & 7.**

## Adress och parkering

**Tävlingshall:** Steningehöjdens sporthall, Flottviksvägen 6, 195 65 Steningehöjden  
*Begränsat med parkering finns vid sporthallen (GRATIS) och mitt emot hallen framför skolan (GRATIS).*

**Ytterligare parkering finns nere vid stora vägen 263 och Steningehöjdens förskola  
Pysslingen, Stensträngsvägen 1, 195 65 Steningehöjden (GRATIS)**

# SMGK Cupen



## Tider nivå 8 & 9

- Insläpp i hallen från kl 08:00
- Ackreditering nivå 8 & 9 skall ske mellan kl 08:00-09:00
- Ledarmöte kl 08:45 i Spegelsalen
- Förträning kl 09:00-10:20 se förträningsschema
- Domarmöte kl 09:45 Domarborden vid hopp
- Defileringsuppställning kl 10:20 och defileringsuppställning kl 10:22.
- Tävlingsstart 10:25, se startordning
- Beräknad tid för prisutdelning 12:45

## Tider nivå 6 & 7

- Insläpp i hallen från kl 13:15
- Ackreditering nivå 6 & 7 skall ske mellan kl 13:15-14:30
- Förträning kl 14:30-15:30 se förträningsschema
- Ledarmöte kl 14:15 i spegelsalen
- Domarmöte kl 15:15 vid Domarbordet Hopp
- Defileringsuppställning kl 15:32 och defileringsuppställning kl 15:35.
- Tävlingsstart 15:45, se startordning
- Beräknad tid för prisutdelning 18:15

## Upplysningar

Tävlingsledare, Anne-Lee Holm 073-762 29 97

E-post: [kansli@smgk.se](mailto:kansli@smgk.se)

Domaransvarig, Ursula Sztraka

E-post: [domare@smgk.se](mailto:domare@smgk.se)

# VARMT VÄLKOMNA!

## Bilagor

- Förträningsschema och startordning
- Deltagarlista (max 24 gymnaster)

Redskapsönskemåls lappar finns i tävlingshallen – hämtas i samband med ackreditering.