



Tävlings PM - TruppTorsdag

Varmt välkomna till Steningehöjden den 24 oktober!

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 pensumlista lämnas in
- Bedömningsunderlag 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, men i klasser med svårighetsbedömning skall svårighetsvärdet endast beräknas på 6 sista gymnasterna. Bedömningsunderlag för respektive klass hittar ni på gymnastik.se-tävling-trupptävlingsregler-bedömningsunderlag.

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.

Tävlingsbestämmelser

Tävlingen körs enligt Tävlingsbestämmelser Trupp Region Uppsvenska 2019.

Observera att tävlingen bedöms enligt den uppdaterade versionen av Nationellt Bedömningsreglemente med tillhörande FAQ

Musik

Vi vill att ni mailar in er musik som MP3-fil till: musik@smgk.se senast 22 oktober och uppge lagnamn och tävlingsklass.

Redskap

Hallen är utrustad med:

- LEG Tumblinggolv och ansatsklossar motsvarande full ansatslängd
- Landning till MD-grop med LEG landningsmatta, samt att en happylanding finns att tillgå

Vi kommer alltså endast att erbjuda semihård landning med hård matta i MD-grop.

Inga redskapsbärare finns vid tumblinggolvet under själva tävlingen utan ledaren har yttersta ansvaret för redskapen.

Förträning

Två lag delar på 10 minuters förträning i tävlingshallen, se bifogat förträningsschema.

Omklädningsrum

Omklädningsrum finns i anslutning till hallen, skyltade från ingångarna, 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.

Program

Tävlingen körs i två pooler; regionssjuan och riksfyran i pool 1 samt rikssexan och rikstrea i pool 2.

Defilering

Uppställning i spegelsalen i tävlingsordning. Gymnasterna går på led två och två tillsammans. Ingen uppställning utan gymnasterna går ett varv runt hallen och sedan ut igen. Medtag fana eller föreningsskylt om ni har.

Resultat och medaljer

Eftersom vi endast tävlar i en gren så meddelas inga poäng under själva tävlingen. En lagledare per lag välkomnas istället att hämta ut lagets poäng i sekretariatet samt lite feedback när tävlingspasset är slut. Respektive ledare avgör sedan om de vill meddela poängresultatet till sina gymnaster. Resultatlistan mailas till alla lagen i efterhand.

Medaljer delas ut till vinnande lag i varje klass.

Prisutdelning

Deltagande lag sätter lagvis på tävlingsgolvet innan prisutdelningen.

Förtäring

Fika, toast och korv med bröd kommer att finnas till försäljning i tävlingshallen. Betalning med swish är möjligt.

Sjukvård

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

Entré

Entréavgift 40 kr för alla över 15 år och 20 kr för barn/ungdomar mellan 10 år och 15 år. Betalning med kontanter eller swish är möjligt.

Linnen – TruppTorsdag

Vi säljer fina Nike-linnen med tävlingstryck på för den som vill köpa på plats. **Pris: 200 kr**



Adress och parkering

Steningehöjdens sporthall, Flottviksvägen 6, 195 65 Steningehöjden.
Parkering finns vid sporthallen och mitt emot hallen.

Tider

- Ackreditering skall ske mellan kl 17.10-18.00
- Förträning kl 17.50-18.40 se förträningsschema
- Domarmöte kl 18.10 i Spegelsalen
- Ledarmöte kl 18.40 i Spegelsalen
- Defileringsuppställning kl 18.50 och defileringsstart kl 18.55.
- Tävlingsstart 19.00, se startordning
- Tävlingens slut ca 20.30
- Beräknad tid för prisutdelning 20.45
- Slut för dagen kl 21.00

Upplýsningar

Tävlingsledare, Frida Nellbeck tavling@smgk.se eller 070-618 70 51

VARMT VÄLKOMNA!

Bilagor

- Förträningsschema och startordning/defileringsordning
- Deltagarlista