



Tävlings PM - TruppTorsdag

Varmt välkomna till Steningehöjden den 3 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 **5 ex** för varje gren i samband med ackrediteringen. I trampett ska övnings-symboler för **alla** deltagande på varven fyllas i, men i klasser med svårighetsbedömning skall svårighetsvärdet endast beräknas på de 8 respektive 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 1 oktober och uppge lagnamn och tävlingsklass.

Redskap

Hallen är utrustad med:

- Dorado trampett 36 fjädrar
- MD-trampetter i 32- och 36 fjädrar (Top-Elite)
- Hoppbord (något äldre modell)
- Ansatsmattor med måttband
- Plint
- Stratumbrädor
- Landning till MD-grop med LEG landningsmatta, samt att en happylanding finns att tillgå

Egen trampett får medtagas. Denna märkes med föreningsnamn. Observera att medtagen trampett får användas av samtliga lag under samma tävlingspass. Inga andra redskap får medtagas.

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

Redskapsönskemål lämnas in i samband med förträningen. Våra redskapsfunktionärer hjälper till att flytta redskapen under både förträning och tävling.

Observera att ledaren har yttersta ansvaret för redskapen.

Förträning

Varje lag har 5 minuters förträning i tävlingshallen, se bifogat förträningsschema. Vi kommer att ha två hopp-uppställningar med endast trampett på ena och hoppbord på den andra. Lagen väljer om ni kör 5 minuter vardera eller om ni kör 10 minuter tillsammans.

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; riksfemman, riksfyran och rikstreaan i pool 2 samt rikssexan och regionssjuan i pool 1.

Defilering

Uppställning i spegelsalen i tävlingsordning. Gymnasterna går på led två och två tillsammans. Ingen uppställning - 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.

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**
Gå gärna ut i era grupper i förväg och ta upp beställningar så kan vi plocka ihop dessa till er i förväg!



Adress och parkering

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

Tider

- Ackreditering skall ske mellan kl 17.10-18.10
- Förträning kl 17.40-18.40 se förträningsschema
- Domarmöte kl 18.10 i Spegelsalen
- Ledarmöte kl 18.40 i Spegelsalen
- Defileringsuppställning kl 18.55 och defileringsstart kl 19.00.
- Tävlingsstart 19.05, se startordning
- Tävlingens slut ca 20.15
- Beräknad tid för prisutdelning ca 20.45
- Slut för dagen kl ca 21.00

Upplysningar

Tävlingsledare, Frida Nellbeck, 070-618 70 51
E-post: tavling@smgk.se

VARMT VÄLKOMNA!

Bilagor

- Förträningsschema och startordning/defileringsordning
- Deltagarlista
- Redskapsönskemål