

# SMGK CUPEN



**SMGK**

23-24 oktober 2021

Föreningstävling nivå 7,8 och 9



### Information

SMGK är glada att kunna arrangera SMGK CUPEN – en tävling som vi hoppas kunna genomföra höst och vår.

### Datum

23-24 oktober 2021

### Anmälan

Skicka din anmälan via mail - anmälan ska besvara nedan punkter. Kopiera in punkterna i ett mail och skriv svaren under varje rubrik. Anmälan skickas sedan till [kansli@smgk.se](mailto:kansli@smgk.se), döp mailet till "Anmälan SMGK Cupen".

- Förening
- Lagets namn
- Klass
- Vilka redskap laget ska ställa upp i (välj 1,2 eller 3 grenar)
- Domares namn, mailadress, telefonnummer och utbildningsnivå (kan vara tyckare i Klass 8 och 9)
- Ansvarig ledares namn, mailadress och telefonnummer
- Antal gymnaster som ska tävla

**Sista anmälningsdag 23 september 2021.**

Max tio lag per klass, först till kvarn. Vid många anmälningar kan fler pooler komma att göras i varje klass.

### Anmälningsavgift

Anmälningsavgiften är 1 200 kronor/trupp (oavsett antal grenar man anmält sig till).

Betalningen sker till bankgiro HB 6188-998620408 och ska vara SMGK tillhanda **senast 23 september 2021**. Märk betalningen med lagets namn + SMGK Cupen. Om betalningen ej inkommer i tid kommer laget tas bort från tävlingen.

### Avbokning

Avbokning före 23 sep – full återbetalning.

Avbokning efter 23 sep - 50% av anmälningsavgiften  
COVID-19 Vid inställt event betalas hela summan tillbaka

## Domare/Tyckare

Varje förening ska anmäla tyckare enligt följande:

- 1–2 lag 1 tyckare
- 3–4 lag 2 tyckare
- 5–6 lag 3 tyckare

För nivå 7 ska alla lag anmäla en domare/anmält lag.

## Tävlingshall

Steningehöjdens sporthall – Flottviksvägen 6, 195 65 Steningehöjden

## Klasser

- Klass 9 – Enligt bestämmelserna för RegionNian (med vissa undantag)
- Klass 8 – Enligt bestämmelserna för RegionÅttan (med vissa undantag)
- Klass 7 – Enligt bestämmelserna för RegionSjuan (med vissa undantag)

Mer specifika tider kommer senast en vecka efter anmälningsdagens utgång i PM1.

***Du kan välja valfri klass för varje gren – du behöver alltså inte anmäla dig till samma nivå i alla grenar.***

## Kontaktuppgifter

Domaransvarig – Frida Nellbeck [tavling@smgk.se](mailto:tavling@smgk.se)

Tävlingsansvarig – Anne-Lee Holm [kansli@smgk.se](mailto:kansli@smgk.se)

Musik – musik@smgk.se

## Reglemente och bestämmelser

### Klass 9 – Enligt bestämmelserna för RegionNian

Texten nedan gäller för Klass 9 under SMGK Cupen

Texten nedan ersätter reglerna i Nat.BR. Dock ska punkterna under del 2 följas i Nat. BR.

ALLMÄNT	
Klass och ålder	Öppen klass 7 år och uppåt. Antalet flickor respektive pojkar kan variera inom truppen Gymnasterna fyller angiven ålder under kalenderåret (tänk att alla gymnaster fyller år 1 januari). Inga åldersdispenser.
Antal gymnaster	6–25 gymnaster i laget och per varv
Grenar	Valfritt – förberedande fristående, Matta och Hopp

Genomförande	Truppen kan vara med i en, två eller tre grenar. Grenarna matta och hopp körs i en följd, om man är anmäld till båda. Ingen poängbedömning, omdöme ges till ledarna i efterhand. Alla lag får en medalj.
Kläder	Gymnasternas klädsel ska vara kroppsnära, och lika, för gymnaster i samma lag. Inget krav på gymnastikdräkt.
Musik	Sång tillåten. Välj musik passande till gymnasternas ålder.
<b>VALFRI - FÖRBEREDANDE FRISTÅENDE</b>	
Komposition	Tid: minst 0:30 min– längst 1:45 min Yta: 14 X 16 m <b>Att tänka på i framträdandet:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samtidighet och enhetlighet</li> <li>• Framträdandet skall vara ”som godis för ögat” och beröra publiken.</li> <li>• Helhetsintrycket av komposition, klädsel och musik</li> </ul> <b>Vi ser gärna att framträdandet innehåller:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FORMATION: Friståendet innehåller minst 1 formation</li> <li>• RIKTNING: Truppen utför rörelser i minst en riktning (framlänges, baklänges eller i sidled)</li> <li>• FRONT: Truppen utför rörelser med bröstet riktat mot minst 1 front (framåt, bakåt eller åt sidan)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Vi ser gärna att Truppen rör sig i olika nivåer; liggande, sittande, stående och i luften</i></p>
Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 hopp</li> <li>• 1 balans</li> </ul>
<b>MATTA &amp; HOPP</b>	
<b>Redskap MATTA</b>	<b>Mattavåder och/eller Tumblinggolv/airtrack</b>
Komposition/ Svårighet	Två olika varv ska utföras: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Båda varven ska innehålla minst två akrobatiska moment som kan vara lika</li> <li>• I första varvet ska alla köra lika, i det andra är stegring tillåten</li> </ul> Mellansteg är tillåtet på båda varven. Alla sorters mellansteg är godkända. Max 3 stegringar. Ett varv kan ersättas med handstående fall (på station).
Övningskrav	Ett varv ska innehålla kullerbytta.
<b>Redskap HOPP</b>	<b>Trampett</b>
	Valfri trampett får användas, även de som är lägre än reglementet. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trampett och landningsbädd</li> <li>• Förhöjd ansats, 8-9m (valfri att använda)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Satsbräda (till mattberg)</li> <li>• Hoppbord och/eller plint</li> </ul> <p>Stationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mattberg 90cm (med trampett)</li> <li>• Mattberg 60cm (med satsbräda) till mattberg tillåtna</li> </ul> <p>Löpvåd kommer finnas på plats.</p>
Komposition/ Svårighet	<p>Två olika varv ska utföras.</p> <p>Man väljer fritt om man vill köra på satsbräda + plint, satsbräda eller trampett till mattberg eller trampett till landningsbädd.</p> <p>I första varvet ska alla köra lika, i det andra är stegring tillåten.</p> <p>Max 3 stegringar</p>
Övningskrav	En övning ska innehålla kullerbytta på mattberg

Följande övningar finns att välja mellan:	
Valfri - Förberedande fristående	Enligt svårighetstabellen Bedömningsreglementet <a href="#">bilaga A1</a>
Matta/ Hopp	Enligt svårighetstabellen Bedömningsreglementet <a href="#">bilaga A2</a>

Klass 9 sker med omdömesbedömning. Inga resultat meddelas under tävlingen, utan ansvarig ledare får omdömeslappar efter tävlingen. Klass 9 bedöms av tyckare/domare. Väljer en förening att skicka tyckare ska denna person ha någon form av gymnastisk bakgrund. Varje lag väljer själv om den vill ställa upp i en, två eller tre grenar. Ingen vinnare utses utan alla lag får medalj.

### Bedömningsunderlag

Följande omdömesunderlag ska fyllas i och lämnas in vid ackrediteringen:

- Valfrid, förberedande fristående  
[Omdömesunderlag Valfri \(förberedande fristående\)](#)
- Matta  
[Omdömesunderlag Matta](#)
- Hopp  
[Omdömesunderlag Hopp](#)

### Klass 8 – Enligt bestämmelserna för RegionÅttan

Texten nedan gäller för Klass 8 under SMGK Cupen.

Texten nedan ersätter reglerna i Nat. BR. Dock skall punkterna under del 2 följas i Nat. BR.

ALLMÄNT	
Klass och ålder	<p>Öppen klass 7 år och uppåt.</p> <p>Antalet flickor respektive pojkar kan variera inom truppen</p>

	Gymnasterna fyller angiven ålder under kalenderåret (tänk att alla gymnaster fyller år 1 januari). Inga åldersdispenser.
Antal gymnaster	6–25 gymnaster i laget och per varv
Grenar	Valfri – förberedande fristående, Matta och Hopp
Genomförande	Truppen kan vara med i en, två eller tre grenar. Grenarna matta och hopp körs i en följd, om man är anmäld till båda. Ingen poängbedömning, omdöme ges till ledarna i efterhand. Alla lag får en medalj.
Kläder	Gymnasternas klädsel ska vara kroppsnära, och lika, för gymnaster i samma lag. Inget krav på gymnastikdräkt.
Musik	Sång tillåten. Välj musik passande till gymnasternas ålder.

### VALFRI - FÖRBEREDANDE FRISTÅENDE

Komposition	Tid: minst 1 min– längst 2:45 min Yta: 14 X 16 m <b>Att tänka på i framträdandet:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samtidighet och enhetlighet</li> <li>• Framträdandet skall vara ”som godis för ögat” och beröra publiken.</li> <li>• Helhetsintrycket av komposition, klädsel och musik</li> </ul> <b>Vi ser gärna att framträdandet innehåller:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FORMATIONER: Friståndet innehåller minst 3 olika formationer</li> <li>• RIKTNING: Truppen utför rörelser i minst en riktning (framlänges, baklänges eller i sidled)</li> <li>• FRONTER: Truppen utför rörelser med bröstet riktat mot två fronter av framåt, bakåt eller åt sidan</li> </ul> <p><i>Vi ser gärna att Truppen rör sig i olika nivåer; liggande, sittande, stående och i luften</i></p>
Svårighet	Övningar att välja mellan finns i Bedömningsreglementet <a href="#">bilaga A1</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 piruett eller piruettpreparation</li> <li>• 1 hopp</li> <li>• 1 balans</li> <li>• 1 akrobatiskt moment</li> </ul>

### MATTA & HOPP

<b>Redskap</b> <b>MATTA</b>	Mattavåder och/eller Tumblinggolv/airtrack Stationer: Handstående fall Uppställning från höjd 30cm, längd4-5m
Komposition/ Svårighet	Tre olika varv ska utföras: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alla varven ska innehålla minst två akrobatiska moment som kan vara lika</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>I första varvet ska alla köra lika, i det andra är stegring tillåten</li> </ul> <p>Mellansteg är tillåtet på båda varven. Alla sorters mellansteg är godkända. Max 3 stegringar.</p>
Övningskrav	Ett varv ska innehålla handstående nedrullning eller handstående fall (på station).
<b>Redskap HOPP</b>	<p>Valfri trampett får användas, även de som är lägre än reglementet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trampett och landningsbädd</li> <li>Förhöjd ansats, 8-9m (valfri att använda)</li> <li>Hoppbord eller plint</li> </ul> <p>Stationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mattberg 90cm eller 120cm (med trampett)</li> </ul>
<b>Antal varv</b>	Tre varv ska utföras
Komposition/ Svårighet	<p>Man väljer fritt om man vill köra på satsbräda + plint, satsbräda eller trampett till mattberg eller trampett till landningsbädd.</p> <p>I första varvet ska alla köra lika, i det andra är stegring tillåten.</p>
<b>Övningskrav</b>	<p>Ett varv ska innehålla en frivolt i valfri stil till rygg på mattberg.</p> <p>Ett varv ska utföras med landning till fötter</p> <p>Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord, plint eller överslag med händer på mattberg).</p>
<b>Tillåtna övningar</b>	För både matta och hopp finns dessa i bedömningsreglementet <a href="#">bilaga A2</a>

Klass 8 sker med omdömesbedömning. Inga resultat meddelas under tävlingen, utan ansvarig ledare får omdömeslappar efter tävlingen. Klass 8 bedöms av tyckare/domare. Väljer en förening att skicka tyckare ska denna person ha någon form av gymnastisk bakgrund. Varje lag väljer själv om den vill ställa upp i en, två eller tre grenar. Ingen vinnare utses utan alla lag får medalj.

### Bedömningsunderlag

Följande omdömesunderlag ska fyllas i och lämnas in vid ackrediteringen:

- Valfrid, förberedande fristående  
[Omdömesunderlag Valfri \(förberedande fristående\)](#)
- Matta  
[Omdömesunderlag Matta](#)
- Hopp  
[Omdömesunderlag Hopp](#)

### Klass 7 – Enligt bestämmelserna för RegionSjuan

Nationellt Bedömningsreglemente Trupp (Nat. BR) tillämpas

Texter och avskrivningar nedan som står vid respektive rubrik ersätter eller kompletterar texten under samma rubrik i Nat. BR. I övrigt skall Nat. BR. följas.

ALLMÄNT	
Klass och ålder	Öppen klass 7 år och uppåt Antalet flickor respektive pojkar kan variera inom truppen. Gymnasterna fyller angiven ålder under kalenderåret (tänk att alla gymnaster fyller år 1 januari). Inga åldersdispenser.
Antal gymnaster	6–25 gymnaster i laget och per varv
Grenar	Fristående, tumbling och trampett
Genomförande	Man väljer om man vill ställa upp i en, två eller tre grenar. Grensegrare utses och medalj delas ut till truppen på placering 1, 2 & 3.
Klädsel	Gymnasternas klädsel ska vara kroppsnära, och lika, för gymnaster i samma lag. Inget krav på gymnastikdräkt.
Svårighetsvärde	Fast svårighetsvärde
FRISTÅENDE	
Redskap	Golvytta 14x16 meter
Tid	Friståendet får vara mellan 1:30 och 2:45 minuter långt.
Formationer	Minst 4 formationer krävs, varav en svängd och en liten
Rytmisk sekvens	UTGÅR
Riktningar	Två riktningar krävs ((framlänges, baklänges eller i sidled)
Fronter	Tre fronter krävs (Truppen utför rörelser med bröstet riktat mot tre fronter av framåt, bakåt eller åt sidan)
Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 piruetter/piruettpreparation</li> <li>• 2 hopp</li> <li>• 2 balansmoment</li> <li>• 1 akrobatiska moment</li> </ul> <p>Övningarna hämtas från <a href="#">Bilaga A1</a> – Svårighetstabell Fristående (inklusive kullerbytta)</p> <p>Fast svårighetsvärde 2,0 om truppen utför momenten enligt ovan. För varje moment som ej utförs enligt Nat. BR görs ett avdrag på 0,2</p>
TUMBLING	
Redskap	Tumblinggolv/Airtrack



	<p>Stationer: Uppställning från höjd, 30cm, uppbyggnadens längd 4-5m</p>
Allmänt	<p>Tre varv ska utföras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I första varvet ska alla köra lika, i de andra är stegring tillåten.</li> <li>• Alla varv ska innehålla minst två övningar (kan vara samma övning).</li> <li>• Ett varv går att ersätta med ett enmomentsvarv med en handvolt alt. handvolt på station.</li> </ul> <p>Mellansteg är tillåtet på två av varven. Alla sorters mellansteg är godkända. Max 3 stegringar.</p>
Felaktig tid	Ingen tidsgräns
Uteblivet framåt- och bakåtvarv	UTGÅR
Övningskrav (gäller endast de 6 sista gymnasterna)	Ett varv ska innehålla en handvolt (på station eller på tumblinggolvet).
Svårighet	<p>Övningarna hämtas från <a href="#">Bilaga A2</a> – Svårighetstabell Tumbling (inklusive kullerbytta, handstående nedrullning)</p> <p>Obs! Inga volter med dubbel rotation!</p> <p>Fast svårighetsvärde max 3,0 (0,5 per gymnast)</p>
<b>TRAMPETT</b>	
Redskap	<p>Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglementet.</p> <p><i>Valfri trampett får användas, även de som är lägre än reglementet. Även satsbräda tillåtet.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trampett och landningsbädd</li> <li>• Förhöjd ansats, 8-9m (valfritt)</li> <li>• Hoppbord och plint (även 7delad plint)</li> </ul> <p>Stationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mattberg 120cm (trampett)</li> </ul>
Komposition/ Svårighet	<p>Tre olika varv ska utföras, varav minst ett varv med hoppredskap och minst ett varv utan hoppredskap.</p> <p>I första varvet ska alla köra lika, i de andra är stegring tillåten.</p> <p>Max 3 stegringar.</p>
Felaktig tid	Ingen tidsgräns
Övningskrav (gäller endast de 6 sista gymnasterna)	<p>Ett varv ska innehålla en enkel frivolt i valfri position utan skruv (landning till fötter)</p> <p>Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord/plint eller överslag med händerna på mattberg).</p>

Svårighet	<p>Övningarna hämtas från <a href="#">Bilaga A2</a> – Svårighetstabell Trampett (inklusive ljushopp och ljushopp med bendelning)</p> <p>Obs! Inga volter med dubbel rotation!</p> <p>Fast svårighetsvärde max 3,0 (0,5 per gymnast)</p>
<b>BEDÖMNING MATTA/TUMBLING OCH TRAMPETT</b>	
<p>Bedömningen i matta/tumbling och trampett sker enligt följande (för exakt skrivning se Nationellt Bedömningsreglemente):</p> <p>E = summan av avdragen för samtliga gymnaster på varvet divideras med antalet gymnaster som utfört varvet, multipliceras med 6 och utgör avdraget för varvet.</p> <p>D = svårighetsvärdet baseras på de 6 sista gymnasterna i varvet.</p> <p>C = avdrag för felaktig placering av gymnast/gymnaster görs för de 6 sista gymnasterna. Övriga C-avdrag gäller samtliga medverkande gymnaster på varvet.</p> <p>ÖD = Överdomaravdrag enl. Nationella Bedömningsreglementet</p>	

Klass 7 är en tävling med grensegrare . Detta medför att man kan välja om man vill ställa upp i en, två eller tre grenar. Medaljer delas ut till lagen som placerar sig som 1, 2 och 3.

### Bedömningsunderlag

Vi återkommer i PM 2 gällande antal underlag ni behöver ha med-

Följande bedömningsunderlag ska fyllas i och lämnas in vid ackrediteringen:

- Fristående  
[Bedömningsunderlag Fristående](#)
- Tumbling  
[Bedömningsunderlag Tumbling](#)
- Trampett  
[Bedömningsunderlag Trampett](#)

### Allmänna undantag nivå 7,8 och 9 – gymnaster och ledare

Det är okej att:

- Tejpa örhängen
- Ha färgade skydd
- Ha nagellack
- Att markera ansatsstarten

Det är INTE okej:

- Med smink (ledare undantagna)
- Glitterspray
- Smycken

### Ackreditering

Att vara ackrediterad betyder att deltagarna är registrerade i truppen som antingen föreningsansvarig, tävlande gymnast, reservgymnast eller ledare. Ansvarig ledare ska se till

att truppen ackrediteras vid informationscentralen. Detta ska ske så snart som möjligt som truppen är på plats, men absolut senast 1,5 timme innan tävlingsstart.

Om ackreditering inte görs i tid nekas truppen deltagande i tävlingen.

### Följande ska lämnas in vid ackreditering

- Pensumlista på de tävlande gymnasterna.
- Deltagarlista (ska skrivas i samma ordning som Pensumlistan i PM1).
- Bedömningsunderlag (se PM 1 för antal bedömningsunderlag/redskap)

### Licens

Alla gymnaster ska ha giltig tävlingsförsäkring. Ansvarig ledare skall vid ackrediteringen bevisa att alla gymnaster har en giltig tävlingslicens genom att visa upp ett utdrag från Pensums register.

Enligt utbildningskraven ska minst en mottagare ha giltig licens som motsvarar den nivå som gymnasterna tävlar på. På trampetten krävs det två mottagare på landningsbädden varav minst en av dem har giltig licens som motsvarar den nivå som gymnasterna tävlar på. På tumbling ska det finnas en mottagare på landningsbädden med giltig licens som motsvarar den nivå som gymnasterna tävlar på.

**OBSERVERA** att ni kan behöva visa upp bevis på er utbildningslicens vid ackrediteringen.

### Entré

Vuxen	75 kronor per dag
Barn 2–15 år	30 kronor per dag

Betalning sker via Swish.

### Musik

Alla lag ska skicka in sin musik till musik@smgk.se. Döp till lagets namn + klass + redskap.  
**Musiken ska skickas in senast 9oktober** Skicka in i MP3-format.

### Deadlines

Datum att komma ihåg:

- Sista anmälningsdag 23september
- Sista betalningsdag 23september
- Sista dag att lämna in musik - 9oktober

### Covid -19

I händelse av att pandemilagen sätter begränsningar som vi som förening inte kan möta kommer vi att ställa in tävlingen och full återbetalning till anmälda lag sker.

## Bilagor

Bilaga A1 – Svårighetstabell Fristående

[Svårighetstabell Fristående](#)

Bilaga A2 – Svårighetstabell Tumbling

[Svårighetstabell Tumbling](#)

Bilaga A3 – Svårighetstabell Trampett

[Svårighetstabell Trampett](#)

Bilaga A4 – Nationellt Bedömningsreglemente

[Nationellt Bedömningsreglemente](#)

Bilaga A5 – Redskapsreglemente

[Redskapsreglemente](#)

Bilaga A6 – Tävlingsbestämmelser

[Tävlingsbestämmelser](#)