

PM2





VÄLKOMNA till LEMON CUP – en spännande tävling i klasserna 9-4 fylld av ENERGI och GEMENSKAP, en given plats på tävlingskalendern för alla truppgymnaster i väst.

LEMON CUP utmärker sig med att vara en tävling i glädjens tecken, detta manifesteras inte minst via det alldeles unika LEMON-PRiset – ett pris som ges till den trupp i varje pool som bäst peppat de andra lagen i tävlingen – allt med syfte att höja energin & glädjen i hallen!

Utöver detta utlovas härlig stämning och ett rolig arrangemang med många små egenheter som ska göra tävlingen rolig för gymnaster, ledare och givetvis vår publik!

Bakgrund: Lemon Cup konceptet skapades som ett försök att samla lag till tävling mitt under pandemin. Tävlingen blev först uppskjuten i sista sekund pga. hårdare restriktioner och senare nedlagd av samma anledning. Kärnan i Lemon Cup är att tänka positivt och framhäva allas lika värde, det vill vi ska genomsyra hela arrangemanget.

“WHEN LIFE GIVES YOU LEMONS – MAKE LEMONADE”

Senaste info och alla dokument finns alltid här:
www.tologf.se -> under rubriken TÄVLING/Lemon Cup

TÄVLINGSHALL & TÄVLINGSLEDARE

Kungsbacka Sporthall
Kungsbacka Sportcenter 2B
434 50 Kungsbacka
HALLEN ÖPPNAR KL 07.00

Tävlingsledare: Björn Bodén
0733-33 06 82
tavling@tologf.se

ACKREDITERING

Vid ankomst lämnar ledare följande till **ackrediteringen som finnes i entrén**, senast 1,5h timme före tävlingsstart.

- 6 exemplar av bedömningsunderlag per gren man tävlar i
- Deltagarlistan (OBS! samma ordning som pensumutdraget)
- Pensumutdrag för alla gymnaster som tävlar i laget. (OBS! Endast aktuella gymnaster i det ackrediterade laget ska stå på utdraget)

FÖRÄLDRAR/BESÖKSINFO

Se separat bilaga med information om kostnad, fik, parkering, beställning av frukost-/lunchpåsar osv. Vänligen vidarebefordra denna lista till föräldrarna till gymnaster som skall tävla.

FRULLE-/MELLISPÅSAR

Det är möjligt att FÖRBESTÄLLA frulle/mellis-påsar (ost-skinka fralla, yoghurt, frukt, juice, chokladbit & kaffe/the) för både publik och gymnaster/ledare, perfekt som mat under tävlingen eller ta med och ät på vägen hem.

Beställ via formuläret (<https://forms.gle/qDFys3uJ2AXxBqVZ7> eller på tologf.se) senast ONSDAG 8 MAJ, sen betalar och hämtar ni ut påsarna i hallen. Det finns glutenfria och veganska alternativ och det är möjligt att göra gruppbeställningar i formuläret. Påsarna hämtas & betalas i cafét ovanför läktaren.

Notera att beställningen är bindande då vi specialbeställer påsarna från en lokal restaurang.

TIDSSCHEMA & STARTLISTOR

Tidsschema och startlistor finns som separat bilaga (Startlista & Tidsschema)
Ledarmöte hålls i korridoren vid omklädningsrummen.

DOMARINFO

Separat information skickas till domare. Frågor gällande domare skickas till pia.wegner@gmail.com

MUSIK

Musik ska **mejlas in senast ONSDAG 1 MAJ** till musik@tologf.se.

Skicka ett mail per lag (dvs 2-3 låtar per mail, har flera lag samma musik skickas flera mail med samma låtar, men olika namngivna). Musiken ska vara i MP3-format. Skriv klass, förening och lagnamn (ex: "Nivå 7, Tölö GF, Trupp Azur") i ämnesfältet.

Namnge filerna enligt följande:

"[Klass], [Pool], [Startnummer], [Redskap], [Förening], [Lagnamn]"

Exempel: **"Nivå 7, Pool yngre, 11, Tumbling, Tölö GF, Trupp Azur.mp3"**

Tänk på att ta med reservmusik om filen inte fungerar. Det är ej tillåtet med sång/text i musiken!

REDSKAPSINFO

Truppledaren ansvarar för att redskapen har rätt inställning. Det är ert ansvar att **skicka in redskapsinformation till redskapsansvariga innan tävling, senast ONSDAG 1 MAJ via länken:** <https://forms.office.com/e/hDU0Yk2htH>

Möjlighet finns att ta med egen trampett (den ska vara tillgänglig för alla lag under klassen och avlägsnas från hallen efter klassen avslutats), meddela då detta i formuläret. Vi förbehåller oss rätten att inte ta med vissa redskap om inget lag angivit att de vill använda dem. Prata med redskapspersonalen på plats om ni vill göra justeringar.

Friståendet genomförs på vanligt golv (inte på mattvåder) och markeras i hörn och mitten med tejp på golvet.

Till trampetten kommer det finnas **ansatsmattor med avstånd till bakkant av trampetten** angivet direkt på mattorna.

FÖRTRÄNING

För att förträningen skall löpa så smidig som möjligt är det viktigt att alla följer samma grundregler:

- Tiderna som anges i tidsschemat gäller (om inget annat anges)
- Man använder enbart den tiden som står angiven i schemat, när tiden är ute lämnar man plats åt nästa trupp
- Skulle två lag vilja använda samma trampett har fria hopp stationen företräde i trampettval
- Ledarna är själva ansvariga för redskapen under förträningen men redskapspersonalen är behjälpliga om man behöver assistans.

Det kommer finnas **möjlighet för friståendeförträning** i 'B-hallen' (tävlingen utförs i A-Hallen'). Varje trupp får boka in sig på valfri ledig 5 minuters slot, listan finns på väggen i B-Hallen. **Kom ihåg att anmäl er direkt när ni kommer till tävlingsplatsen** för att få en tid som passar er trupp. Er friståendemusik kommer finnas tillgänglig på plats. OBS! enbart EN 5 minuters-slot per lag.

DEFILERING

Defilering kommer ske **enligt startordningen i TUMBLING** för respektive klass. Uppställning sker efter förträning ute i korridoren. Defileringen utgår från ingången till hallen som är närmast entrén.

B-HALLEN

Tävlingen utförs i 'A-Hallen' i Kungsbacka Sporthall. Under tävlingen har vi också tillgång till 'B-Hallen' som finns på andra våningen där lagen kan förbereda sig inför tävling samt ha lite kul. Det kommer finnas flera möjligheter i hallen:

- Friståendeförträning (se sektionen 'FÖRTRÄNING')
- Uppvärmning (öppna ytor som passar bra för uppvärmning)
- Fotohörna med utklädningskista för roliga lagfoton

PRISUTDELNING & RESULTAT

Direkt efter sista tävlingsframträdandet sätter sig gymnasterna lagvis på friståendeytan/golvet för prisutdelning.

Klass 6-4 samt Klass 7 äldre (födda 2014 eller tidigare).

En 1:a, 2:a och 3:a utses i respektive gren och tilldelas medalj, 1:a, 2:a & 3:a utses också i mångkamp till lagen med bäst totalpoäng.

Ledarna delges en fullständig resultatlista efter tävlingens slut.

Klass 9, 8 & Klass 7 Yngre:

Samtliga gymnaster får deltagarmedalj.

Ingen rangordning av lagen meddelas på tävlingen.

Ledarna delges lagets poäng samt en snittpoäng per gren för klassen efter tävlingens slut.

Det speciella LEMON-priset delas ut till det lag som **peppat andra lag bäst i hallen**, det handlar om hur man är mot andra lag genom hela tävlingen, på förträning, i B-hallen och på tävlingsgolvet. Viktigt att notera: det handlar inte om vem som skriker högst 😊, vi måste värna om en härlig tävlingsmiljö för alla

BETALNING & AVANMÄLAN

Faktura skickas ut efter tävlingen till varje förening. Vänligen betala snarast.

Anmälningsavgiften är bindande. Eventuella strykningar efter att anmälningstiden gått ut återbetalas ej.

ÖVRIGT

Alla funktionärer bär gula tröjor. Enhetlig klädsel gäller i tävlingen. Inget dräktkrav t.ex. shorts och t-shirt eller linne och leggings/tights går bra i nivå 7-9. Ledare bär enhetliga föreningskläder.

Information om vilket Omklädningsrum man har kommer finnas i hallen. Varje ledare ser till att sin trupp städar efter sig. Det kommer att finnas sjukvårdskunnig personal under både förträning och tävling

VIKTIGA LÄNKAR:

Bedömningsunderlag Nivå 5:

<https://www.gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler/deltagarlistor-och-bedomningsunderlag>

Bedömningsunderlag Nivå 6-9:

<https://www.gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler/regionala-tavlingsregler-6-9>

Vänligen komplettera bedömningsunderlagen med **startnummer i övre högra hörnet**.

Regionala tävlingsregler, aktuella bedömningsreglementen, svårighetstabeller osv hittar ni:

<https://www.gymnastik.se/verksamheter/truppgymnastik/regler>

BILAGOR

Lemon Cup – Startlistor (inkl. tidsschema och förträning).pdf

Lemon Cup – Publikinformation.pdf

Lemon Cup – Redskapsskiss.pdf

SLUTLIGEN...

...önskar vi er lycka till med träning och förberedelser inför tävlingen.
Vi ser fram emot att få träffa dig och uppleva en spännande tävling.

VARMT VÄLKOMNA TILL LEMON CUP 2024!

