

Tävlingspolicy för Gymnastikföreningen Örnarna

Att tävla är en naturlig del av vår sport. Att tävla ska vara glädjefyllt, spännande och givande. För att skapa en så positiv tävlingsupplevelse som möjligt för både gymnaster och ledare har föreningen valt att ta fram denna tävlingspolicy.

Inför tävling

- I slutet av föregående termin eller i början av ny termin ska huvudledaren för gruppen, i samråd med sina tränarkollegor, välja en lämplig tävling. Använd utvecklingsmodellen som stöd vid val av tävling. Vilken tävling gruppen vill anmäla sig till, antal lag och eventuellt gren- eller mångkampsdeltagande ska meddelas tävlingsansvarig så fort som möjligt.
- Antalet lag som anmäls till respektive tävling ska vara tillräckligt så truppens alla gymnaster får lov att tävla. Dock så undanber vi er att anmäla fler lag än vad ni kommer ställa upp med då varje anmälan kommer med en kostnad för föreningen. Fundera noga igenom till vilken tävlingsnivå ni anmäler er trupp. Ett byte mellan nivåer medför också onödiga kostnader för föreningen.
- Tränaren för gruppen ansvarar för att boka tävlingsdräkter i god tid till hela gruppen.
- Redan vid terminsstart ska ledarna för gruppen planera för lämpliga varv till terminens tävling. Varven ska planeras utifrån gruppens nivå och vara möjliga för majoriteten av gymnasterna att uppnå. Varven ska meddelas gymnasterna i början av terminen. Givetvis kan korrigeringar göras under terminen. Detta ska då meddelas gruppen snarast möjligt. Detta ska även meddelas alla föräldrar skriftligen.
- Vi vill ge alla våra gymnaster möjlighet att tävla och uppmuntrar därför till att anmäla flera lag, alternativt färre lag men med många gymnaster i varje lag. Alla gymnaster som behärskar övningarna som varven kräver ska få delta. Endast gymnaster som inte behärskar övningarna ska stå över varvet. Detta gäller även fristående. Vi vill uppmuntra alla lag att ställa upp med så stora lag i fristående som möjligt, detta för att alla ska få möjlighet att tävla och för att följa anvisningar från gymnastikförbundet och barnkonventionen.
- Ungefär tre veckor innan tävling ska lagen tas ut. Då ska alla gymnaster få besked om vilka varv de ska vara med på. Om en gymnast ej ska vara med på ett varv ska hen få en enskild och tydlig förklaring till varför. Det kan även vara bra att meddela gymnastens vårdnadshavare för att undvika ifrågasättande och irritation.
- Gymnaster ska förberedas inför tävling genom att tävlingsträna minst två veckor innan tävling. Alla moment som genomförs på tävling bör gymnasterna öva även på träning (uppvärmning, förträning, defilerings och tävlingsvarv med in- och utspring). Ett tips är att låta andra lag eller föräldrar få agera publik någon träning innan tävling.
- Ledarna ska i god tid ha fyllt i deltagarlistor och bedömningsunderlag. Listor med lagens uppställning är också bra att förbereda och ha med på tävlingsdagen. Ju bättre förberedda ledarna är desto större fokus kan läggas på att sprida ett lugn hos gymnasterna. Vid osäkerhet om ifyllande av papper kontakta andra ledare i föreningen eller föreningens domare Louise Thelaus, Vera Karlsson, Laura Holm Knudstrup eller Tina Hansson.
- Alla gymnaster som tävlar ska betala in en dräkthyra á 40/50kr. Detta för att vi förser gymnaster med dräkter och att vi står för tvätten efter tävling. Ledarna meddelar om de

vill ha hjälp genom att kontakta gf-ornarna@hotmail.com) så betalar vårdnadshavarna kostnaden för dräkthyran i samband med att de svarar på kallelsen för tävlingen.

Dräkthyran ska betalas in till föreningen på **PlusGiro 39808-1** eller **swishas till 123 004 55 26**. **Skicka ett mail** i samband med betalningen till vår kassör Dick på dickrjonzon@hotmail.com och ange belopp samt truppsnamn - VIKTIGT

Under tävling:

- Samla gymnasterna i god tid för att hinna med förberedelser såsom frisyrier, klädsel, uppvärmning och muntlig genomgång av varv.
- Förträningen är ett sista genrep inför tävling och ska genomföras utan några förändringar, med undantag för förändringar orsakade av sjukdomsbortfall eller skador.
- Ledarna ansvarar för att sprida ett lugn och glädje under tävlingsdagen. Håll gruppen samlad under tävlingen och peppa gymnasterna att heja på varandra och andra lag.

Efter tävling:

- Samla laget för en kort resumé av tävlingen. Fokusera på det positiva så att gymnasterna lämnar tävlingen med en bra känsla.
- Ta ett lagfoto som snarast möjligt, tillsammans med en kort text om hur tävlingen har gått, läggs upp på er lagsida på hemsidan, www.ornarna.se.
- Vid oklarheter av lagets bedömning kontaktar huvudledaren för gruppen TTK via mail, snarast möjligt efter avslutad tävling, som vidarebefordrar kontakten till överdomaren. Var tydliga med i vilken gren och inom vilka pooler (D, E eller C) ni vill ha feedback.
- Efter genomförd tävling bör ledarna analysera lagets prestationer. Vad gick bra? Vad kan göras bättre? Fokusera inte enbart på enskilda övningar utan även hela tävlingsupplägget. Var övningar rimliga utifrån lagets nivå? Var gymnasterna väl förberedda? Var ni som ledare väl förberedda? Gymnasternas upplevelse av tävlingen? Etc.