

Tävlingsguide

Gyllene regeln - Övningsvalet och kompositionen i ett program ska aldrig försvåras på bekostnad av det stilmässiga och tekniska utförandet.

Begrepp

- Bedömningsreglemente - Alla regler för tävlingarna
- Tävlingsbestämmelser - Specifika krav för enskild tävlingsnivå
- Bedömningsunderlag - Papper som ska fyllas i
- Förträning - Några minuters träning på redskapen innan tävlingen
- PM - Ett informationsutskick om tävlingen, kommer ca 2 veckor innan tävling
- Ackreditering - Att bekräfta att man kommer delta genom att lämna in sina underlag+deltagarlista
- Sekretariatet - Ett stort bord i hallen där teknik, speaker och TTK sitter
- TTK - Trupptävlingskomiteen

Viktiga sidor

GF Syds tävlingssida:

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

Tävlingsbestämmelser:

<https://www.gymnastik.se/download/18.4b92b931953c169c1f23fc0/1740572688322/Ta%CC%88vlin gsbesta%CC%88mmelser%20Niva%CC%8A%206-9%20version%20jan%202025.pdf>

Föreningens utvecklingsmodell:

<https://cdn.sportadmin.se/13/72e61f5b66d88d0f52f1a69b0500e95f88dfeede1a0fd87348dd8d4b0760037a.pdf>

Tävlingspolicy:

<https://cdn.sportadmin.se/13/09c158f28d1d65f26896e11cf3acd53c839e8ffea89826b83e998c99a1e9d9c4.pdf>

Boka dräkt

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1WL59q5CrXdtLLO_w4i5g5tXIwTMFFIK_m07NQV5sF78/edit?gid=760830759#gid=760830759

Steg 1 - Bestämma tävlingsnivå + anmäla

För att se vad som krävs för varje tävlingsnivå kollar man i **tävlingsbestämmelserna**. Ta hjälp av föreningens utvecklingsmodell för att se vad vi rekommenderar för er grupp. Föreningen skickar ut en kalkyl med datum där ni fyller i vilken tävling ni vill tävla. Beroende på hur många ni är kan ni ställa upp med ett eller flera lag. Föreningen sköter sedan anmälan.

Steg 2 - Tävlingspolicy + Informera v h

Läs igenom föreningens tävlingspolicyn. Meddela gruppens vårdnadshavare vilken tävling ni tänker tävla och skicka ut en kallelse i SportAdmin, se till att alla svarar i god tid.

Steg 3 - Planera

Planera varven i god tid och följ föreningens tävlingspolicy. Se till att alla ledare vet vilka krav och riktlinjer som står i policyn. Utgå från vad gymnasterna kan och vad som krävs på er tävlingsnivå. Ha alltid **den gyllene regeln** i åtanke, dvs, gör det aldrig svårare än vad gymnasten behärskar med säkerhet. Vi ska tävla på säkra och stilrena varv. I **tävlingsbestämmelserna** hittar ni exempel på varv.

Det kan även vara bra att planera olika ansvarsområden

- *Vem bokar dräkter?*
- *Vem sköter utskrifterna?*
- *Vem tar betalt för dräkthyra?*

Steg 4 - Dräkter

Dräkter finns att låna från föreningen och ska alltid bokas i god tid via **dräktbokningsdokumentet**.

Behöver ni testa dräkterna innan kan ni hämta en av varje storlek i Kirseberg där alla dräkter finns. Se till att det inte krockar med någon grupp som behöver dräkterna till tävling.

	Hyra dräkt
1.	Boka vilka storlekar ni önskar hyra i detta excel, se kommande flikar. Vi skapar 1 kolum per tävling (inte per trupp)
2.	Ta betalt av era gymnaster innan ni lånar ut dräkterna till dem
	a. Dräkthyra i samband med kallelse - Meddela via föreningensmailen INNAN ni skickar en kallelse till tävlingen om ni önskar att gymnasterna betalar dräkthyra i samband med detta, då kommer pengarna direkt till föreningen och ni slipper all administration.
	b. Dräkthyra via swish - Alla föräldrar swishar till en ledare, ledaren sätter över pengarna via 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
	c. Dräkthyra i samband med faktura (Om ni ska på Rikstävling) - Hör av er till föreningensmailen så kan vi fakturera alla kostnader samtidigt.
3.	Hämta dräkterna i Kirsebergs sporthall någon dag innan er tävling
4.	Samla in dräkterna innan gymnasterna går hem från tävling - alla använda dräkter ska vara UT OCH IN
5.	Stäm av med Laura vart ni ska lämna dräkterna (Kirsebergs sporthall eller enligt överenskommelse)
6.	Lämna alltid dräkterna UT & IN och meddela eventuella skador på dräkterna

Steg 5 - Förberedelser

Mycket info skickas ut. Viktigt att läsa igenom allt. Desto mer förberedda ledarna är, desto lugnare blir tävlingen. Skriv ut **bedömningsunderlag** och fyll i dem med symbolerna från svårighetstabellerna. På GF Syds tävlingssida finns även exempel på hur man fyller i underlagen. Ni behöver även ha med er en ifylld deltagarlista samt redskapsskiss, allt finns på GF Syds tävlingssida. Behöver ni låna skrivare finns det på kontoret i Kirsebergs sporthall.

Viktiga papper att ha med sig till tävling

- **Bedömningsunderlag**, 6 exemplar per gren
- Deltagarlista
- Redskapsskiss

Behöver ni hjälp med att fylla i bedömningsunderlag. Kontakta någon av föreningens domare; Laura HK, Tina H, Vera K eller Louise T.

Håll koll på att..

- Musik som används ska vara helt instrumental
- Ni är rätt antal gymnaster per varv (se **bedömningsreglementet**)
- Endast tävla på tillåtna övningar. Ex är rondat från höjd *inte* tillåtet på nivå 6

Steg 6 - PM

Ca 2 veckor innan tävling skickas ett **PM** ut. Här finns all information ni behöver veta. Bland annat information om redskapsmusik, friståendesmusik, redskapstillgänglighet osv. I samband med **PM** brukar även tidsschema och startordning gå ut.

Sammanställ informationen i ett utskick till föräldrarna. Se till att information om tider, klädsel, frisyrr och packning finns med. Det kan vara bra att även bifoga **PM** till föräldrarna.

Steg 7 - Tävlingsdag

Se till att vara på plats i god tid och gör er bekanta med hallen. **Ackreditera** er genom att lämna in era **bedömningsunderlag** och deltagarlista. Innan förträningen hålls ett ledarmöte och minst en ledare måste närvara. Ta med er redskapsskiss och lämna in vid mötets slut eller enligt instruktioner.

Lycka till!

Steg 8 - Efter tävling

Dräkter: Se till att följa punkt 4-6 i instruktionerna ovan

Innan ni går hem behöver ni gå fram till **sekretariatet** och hämta era feedbackklappar. Här står oftast vad ni gjorde bra och vad ni kan tänka på nästa gång.