

1. ATT BÖRJA TÄVLA

Varje höst startas en ny tävlingstrupp och det är mycket att lära sig när det gäller regler och reglementen.

Även träningsgrupper får tävla men träningen ska inte enbart vara fokuserat på tävling.

Nedan följer en checklista till tävlingstrupper respektive träningsgrupper som ni ska följa när ni börjar tävla.

TRÄNINGSGRUPP

- Börja med att kolla av vilka barn (från 7 år) som vill tävla, det ska vara helt frivilligt.
- På de flesta tävlingar behöver laget ha med sig en domare; på regionstävlingar samordnar föreningen domare men på föreningstävlingar är det du som ledare som bokar in en domare. Kontaktuppgifter till domare finns under ledarsidan på hemsidan.
- Läs igenom [tävlingsregler och bedömningsreglemente](#) för regionstävlingar och bestäm vilken nivå (3-9) ni ska tävla på.
- Anmäl er via [tävlingskalendern](#) (testas för första gången på regionstävlingar våren 2024), om ni inte har ett inlogg sedan tidigare, kontakta kansliet.
- Bestäm vilka kläder ni ska tävla i, likadan klädsel krävs, men inget krav på dräkt.
- Läs alla dokument och bilagor från arrangören ordentligt så ni har koll på alla regler till tävlingen och vilka dokument som ska fyllas i och tas med.
- Stäm av med kansliet att alla gymnaster har en tävlingslicens
- Skriv ut en pensumlista att lämna in på tävlingen, gå in på www.tydliga.se/idrott, användarnamn: 11090, lösenord: gymnastik
- Ingen toppning eller selektering, alla får vara med på allt de kan.



2. ATT BÖRJA TÄVLA

TÄVLINGSTRUPP

- Här förutsätter vi att gymnasten tävlar på de tävlingarna och i de grenar/lag som hen blir uttagen till, eftersom de valt att börja i tävlingsgrupp.
- Vi anpassar tävlingsnivå efter gymnasterna så att alla får tävla.
- **Regionstävlingar** - Läs igenom [tävlingsregler och bedömningsreglemente](#) och bestäm vilken nivå (3-9) ni ska tävla på.
- **Rikstävlingar** - Läs igenom [tävlingsregler och bedömningsreglemente](#) och bestäm vilken nivå (5-1) ni ska tävla på.
- Anmäl er via [tävlingskalendern](#) (testas för första gången på regionstävlingar våren 2024), om ni inte har ett inlogg sedan tidigare, kontakta kansliet.
- På de flesta tävlingar behöver laget ha med sig en domare, på regionstävling samordnar föreningen domare, på föreningstävling får ni ledare boka in en domare. Kontaktuppgifter finns under ledarsidan på hemsidan.
- Se till att alla gymnaster har tävlingskläder/dräkt.
- Läs alla dokument och bilagor från arrangören ordentligt så ni har koll på alla regler till tävlingen och vilka dokument som ska fyllas i och tas med.
- Skriv ut en pensumlista att lämna in på tävlingen, gå in på www.tydliga.se/idrott, användarnamn: 11090, lösenord: gymnastik
- Åker ni utanför Örebro och tävlar så ska ni fylla i formuläret [Anmälan till tävling/läger](#) där även ev buss bokas.
- Vid kost och logi får ni blanketter från arrangören som ska skickas in tillbaka till arrangören och även en kopia till kansliet.
- Information om kostnader meddelas i god tid till föräldrar.
- Alla lag har [lagföräldrar](#) som hjälper till att koordinera försäljningar och ev arrangemang för att samla ihop pengar till lagkassan.

