



Digital ledarsamling
Mini Ö-cupen
7-8 november



Vi kommer gå igenom

- Presentation
- Hålltider och startlistor
- Tävlingsbestämmelser & bedömningsreglementet
- Förberedelser innan tävling
- Viktigt under tävling
- Prisutdelning, poäng och feedback



Vilka är vi och vilka är här?



- Tävlingsledning



Parkering

- Det finns parkeringsplatser bredvid hallen men det kan bli fullt, särskilt när klasserna går omlott.
- Grusplan i borte delen av parkeringen, parkera gärna där ni som kommer först på morgonen, för att markera att det är parkering samt för att börja längst in så alla kan jobba sig ut.
- Avlämningsyta - ni som tränare får möta upp så att föräldrarna kan åka och parkera
- Uppmana till att samåka
- Avstängd allé för biltrafik
- Alternativa parkeringsplatser på bilden





Parkering och extra parkering





Extraparkering med
grusplanen

1

Tävlingen

2

3

4

5

Lördag 7 november

Nian

Hallen öppnar 07.00
Ledarsamling 07.55
Ackreditering senast 07.55
Förträning 08.25 - 09.10
Domarsamling 08.45
Defilering 09.15
Tävlingsstart 09.20
Prisutdelning 10.40 - 10.55

Åttan Lätt pool 1

Ledarsamling 10.30
Ackreditering senast 10.30
Förträning 11.00 - 11.48
Domarsamling 11.00
Defilering 11.55
Tävlingsstart 12.00
Prisutdelning 13.45 - 14.00

Åttan Lätt pool 2

Ledarsamling 13.35
Ackreditering senast 13.35
Förträning 14.06 - 14.54
Domarsamling 14.15
Defilering 15.00
Tävlingsstart 15.05
Prisutdelning 16.55-17.10

Sjuan pool 1

Ledarsamling 16.50
Ackreditering senast 16.50
Förträning 17.20 - 18.14
Domarsamling 17.25
Defilering 18.20
Tävlingsstart 18.25
Prisutdelning 20.15 - 20.30



Söndag 8 november

Åttan medel

Hallen öppnar 07.00

Ledarsamling 08.00

Ackreditering senast 08.00

Förträning 08.30-09.24

Domarsamling 08.35

Defilering 09.30

Tävlingsstart 09.35

Prisutdelning 11.50-12.05

Sjuan pool 2

Ledarsamling 11.45

Ackreditering senast 11.45

Förträning 12.16-13.16

Domarsamling 12.20

Defilering 13.20

Tävlingsstart 13.25

Prisutdelning 15.30-15.45

Sexan

Ledarsamling 15.20

Ackreditering senast 15.20

Förträning 15.56-17.02

Domarsamling 16.05

Defilering 17.05

Tävlingsstart 17.10

Prisutdelning 19.25



Att förhålla sig till innan

För dig som ledare

[Bedömningsreglemente nivå 6-9 version 1.0 januari 2025](#) - gå
Förtydligande i version mars 2026 - Punkt 2.5.1.1 *En gymnast utför ej go*

- [Bedömningsreglemente nivå 6-9 bilaga A1 version 1.0 januari 2025](#)
- [Bedömningsreglemente nivå 6-9 bilaga A2 version 1.0 mars 2026](#)
version mars 2026 Frivolt sträckt 360° är tillåtet på nivå 7
- [Bedömningsreglemente nivå 6-9 bilaga A3 version 1.0 januari 2025](#)

[Tävlingsbestämmelser nivå 6-9 version 1.0 januari 2025](#) (gälla)
*Tävlingspecifika regler såsom antal deltagare, åldrar, tävlingsupplägg etc
arrangerande region eller förening och anges i reglerna för respektive täv*

[FAQ nivå 6-9](#)

[Bedömningsunderlag - Fristående nivå 6-9](#)

[Bedömningsunderlag - Matta och Hopp nivå 6-9](#)

[Exempel på att fylla i bedömningsunderlag - fristående](#)

[Exempel på att fylla i bedömningsunderlag - matta och hopp](#)

- Bedömningsreglemente och tävlingsbestämmelser nya uppdateringar från mars 2026. www.gymnastik.se
- Mini Ö-cupens PM 2, vissa undantag mot ovan tävlingsbestämmelser www.malaromoves.se
- TIPS! Fyll i digitalt underlag för att enkelt skriva ut <https://underlag.trupp.nu/>



Anmäla domare och lämna in musik



- Sista dag för att anmäla domare var i söndags.
8 lag har inte anmält domare, det blir en kostnad.
- 18 Lag har **inte** skickat in musik.
Musiken ska skickas i mp3 eller m4 format, ska skickas i anslutning till anmälan.
Ni som inte har skickat in, skicka gärna nu.

Musiken mailas till: musik@malaromoves.se



När ni kommer till hallen



Gymnastentré och ackreditering



- Ackreditering – finns vid nedre entrén
- Lämna in:
 - Deltagarlista
 - Bedömningsunderlag – 5 av varje gren.
 - Redskapsönskemål får ni på plats, lämnas till redskapshjältar.
- **OBS:** Tydliga försäkringslista behöver EJ visas upp.
 - Ni är ytterst ansvariga för att alla är försäkrade.
 - Det står på deltagarlistan, bortse från det.
- Omklädningsrum
- Ledarsamling
- Sekretariat



**Gymnastik-
förbundet**

Klass: _____

Gäller endast herrar
Max 2 gymnaster kan göra ett stegbyte under pågående termin.

[illegible]

- [illegible]

[illegible]

Namnförtydligande

Deltagarlista ska ni skriva ut,
fylla i och lämna in i ackrediteringen.



Bedömningsunderlag Fristående Nivå 6-9

Lag:.....

Formation	Kod	Symb.	
x x x x x x	B15	→○ ↑	
x x x x x x	B3 H2	↑ H	
x x x x x x	A2	○	
x x xx x x			↔

C-panel 2,0 poäng					D-panel 2,0 poäng				E-panel 5,0 poäng					
Rubrik	0,0	0,4	0,5	1,0	Rubrik	0,0	0,4	0,5	Rubrik	1	2	3	4	5
Startpoäng				✓	Startpoäng			✓	Samt & enhet					
Riktningar					Balanser				Amplitud					
Formationer					Hopp				Teknik svårigh					
C-poäng					Akro				E-poäng					
					D-poäng									
Sammanställning poäng														
C1		C-poäng	D1		D-poäng	E1		E3		E-poäng	ÖD	Total		
C2			D2			E2		E4						
Kommentar														

Bedömningsunderlag MATTA Nivå 8

Lag: ..Mälarö gymnasterna - Juniortruppen.....

VARV 1 (lika-varv)

Övning/serie: ..#

Anteckningar	Varvpoäng	
	Summa poäng	
	Antal gymnaster	
	Poäng varv	

VARV 2

Övning/serie 1: ..X X

Övning/serie 4:

Övning/serie 2:

Övning/serie 5:

Övning/serie 3:

Övning/serie 6:

Anteckningar	Varvpoäng	
	Summa poäng	
	Antal gymnaster	
	Poäng varv	

VARV 3

Övning/serie 1: ..X X

Övning/serie 4:

Övning/serie 2:

Övning/serie 5:

Övning/serie 3:

Övning/serie 6:

Anteckningar	Varvpoäng	
	Summa poäng	
	Antal gymnaster	
	Poäng varv	

C-panel 2,0 poäng				D-panel 2,0 poäng				E-panel 5,0 poäng				
Rubrik	0,0	0,4	0,5	Rubrik	0,0	0,4	0,5	E-poäng				
Lika-varv				Startpoäng			✓					
Ordning i varv 2 och 3				Varv 1				Kommentar				
Olika övningar/serier				Varv 2								
Övningskrav				Varv 3								
C-poäng				D-poäng								
Sammanställning poäng												
C1		C-poäng	D1		D-poäng	E1		E3		E-poäng	ÖD	Total
C2			D2			E2		E4				

Länkar finns på
vår hemsida

Fristående - 5 st
Matta - 5 st
Hopp - 5 st

Skriv ut och lämnar in
i ackrediteringen



MÄLARÖGYMNASTERNA TEAM GUL		HOPP	STARTNUMMER
REDSKAP ÅTTAN	Varv 1	Varv 2	Varv 3
Ansatsklossar 4 st			
Trampett / fjädrar / vinkel			
Plint (5, 6 eller 7 delar)			
Bord + bordhöjd			
Mattberg 90 cm			
Mattberg 120 cm			
Landning till fötter			
Softmatta			

MÄLARÖGYMNASTERNA TEAM GUL		MATTA	STARTNUMMER
REDSKAP ÅTTAN	Varv 1	Varv 2	Varv 3
Handstående fall			
Rondat/Handvoltstation			
Mattvåd			
Airtrack			
Softmatta			

Omklädningsrummen

- Hjälps åt att hålla snyggt, städa efter era gymnaster eller det absolut bästa, säg till gymnasterna att städa efter sig själva.
- Ingen hårspray, luften är dålig redan som den är i korridoren.
- Det kan vara trångt i några omklädningsrum. Samla ihop er saker och hjälps åt.
- Gå ej ut direkt i hallen från omklädningsrummen, det kommer störa de som tävlar, dörrarna kommer vara låsta från omklädningsrum ut i hallen, gå runt andra vägen.
- I ackrediteringen får ni veta vilket omklädningsrum ni är tilldelade.



Mälaröhallen



Nian

AK

AK

AK

AK

LUFTGOLV

AK

Tjockmatta
Handstående fall

Mattvåd

FRISTÅENDEYTA

FRISTÅENDEYTA
mindre än 14x16

Satsbräda finns
att ha till
mattberg 60.
Plint finns

Domare

Domare

Sekretariat

AK

AK

AK

AK

AK

AK

AK

AK

Mattberg 60/90

Musik

Domare

LÄKTARE

LÄKTARE

G
Y
M
N
A
S
T

Y
T
A

G
Y
M
N
A
S
T

Y
T
A

AK AK AK AK

LUFTGOLV

Mattvåd

FRISTÅENDEYTA

FRISTÅENDEYTA
mindre än 14x16

AK

Tjockmatta
Handstående fall

Domare

Domare

Sekretariat

AK AK AK AK

AK AK AK AK

Bord

MATTBERG
60/90/120

Musik

Domare

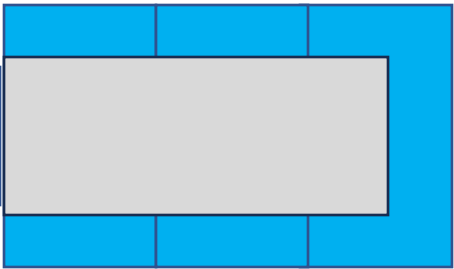
LÄKTARE

LÄKTARE

Sexan

AK AK AK AK

LUFTGOLV



G
Y
M
N
A
S
T

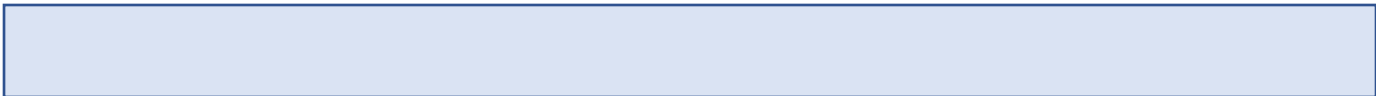
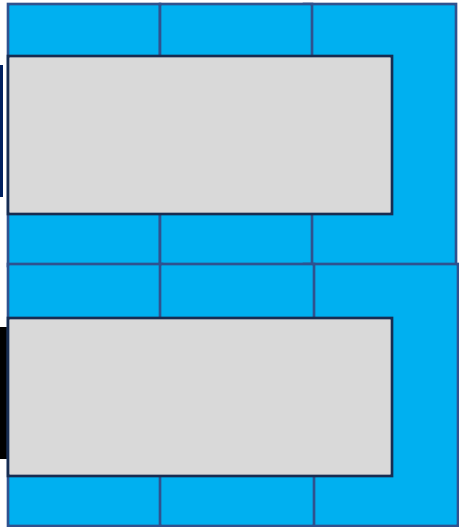
Y
T
A

FRISTÅENDEYTA

Domare

Domare

Sekretariat



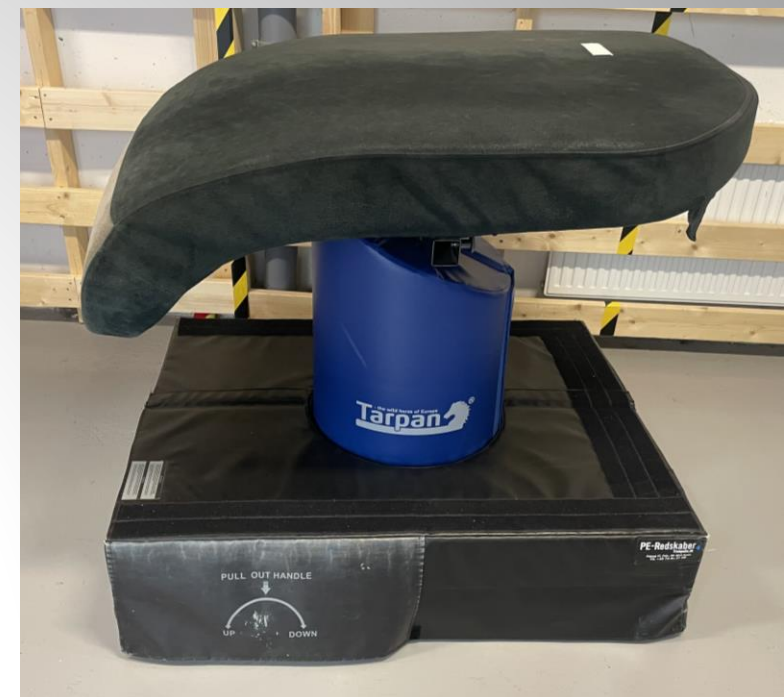
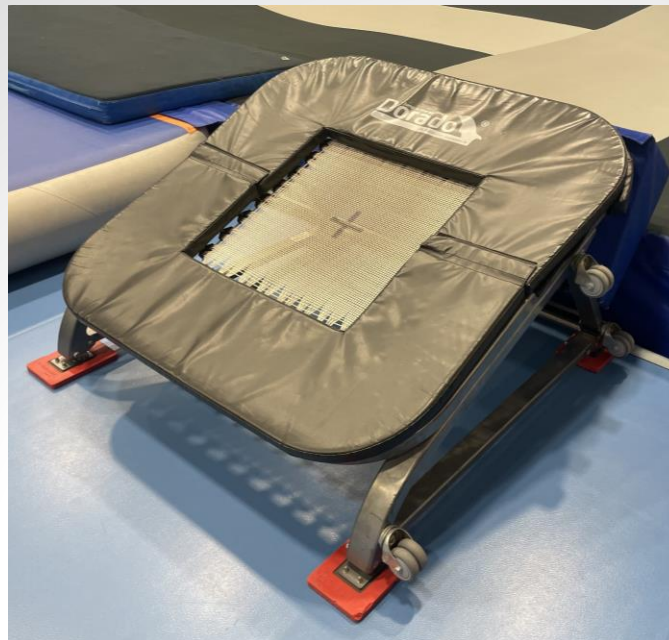
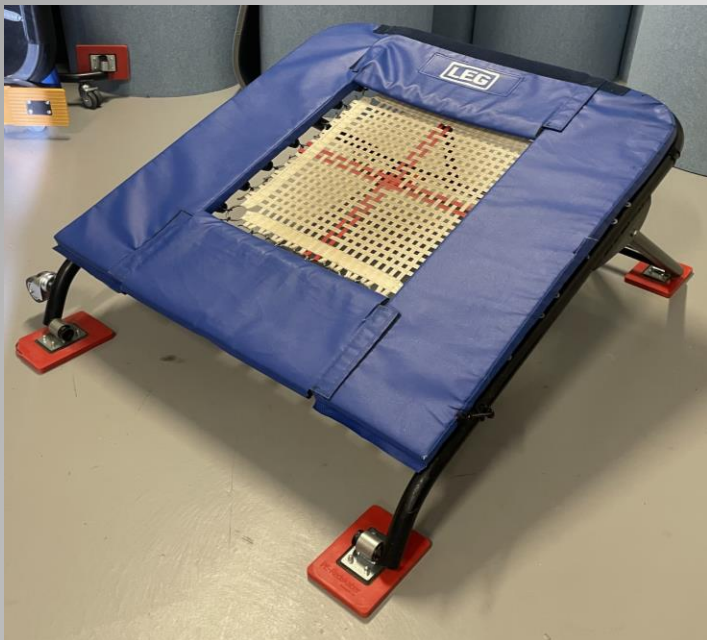
Bord

Musik

Domare

LÄKTARE

LÄKTARE

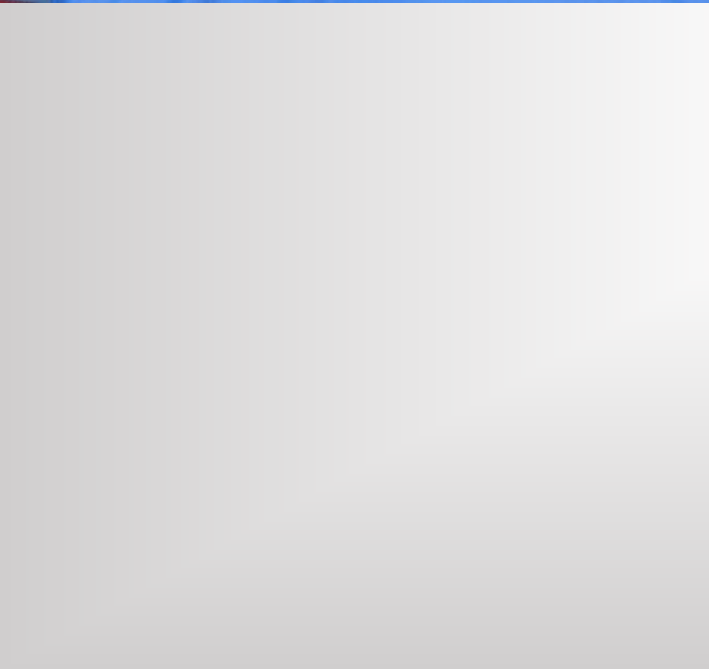


28,32 & 36
Trampetter



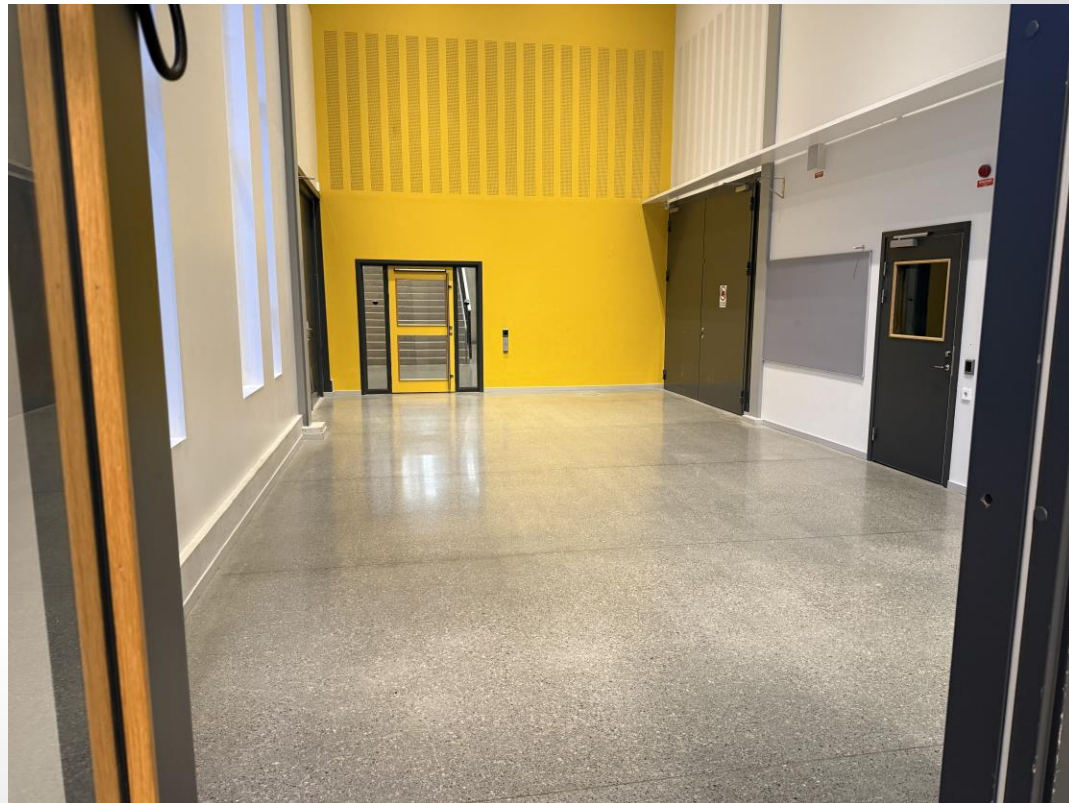
Plint & bord





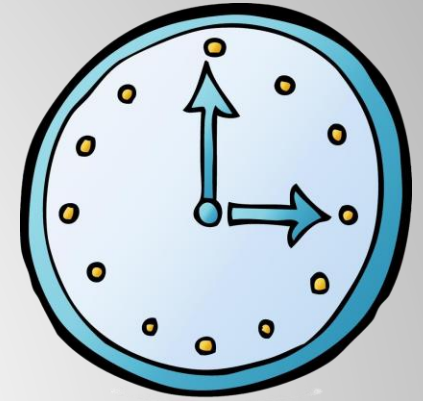
Uppvärmning

- Ytorna som finns
 - I korridoren
 - I fyrkanten (ett utrymme nära entrén)
- Innan tävling - kan ni värma upp på ena sidan av hallen



Förträning

- Tidshållning - Klockan i hallen gäller
- Speaker ropar upp
- Nian: 5 minuter på varje gren
- Åttan & Sjuan: 6 minuter på varje gren
- Sexan: 4 minuter fristående och 6 minuter matta och hopp.



OBS!

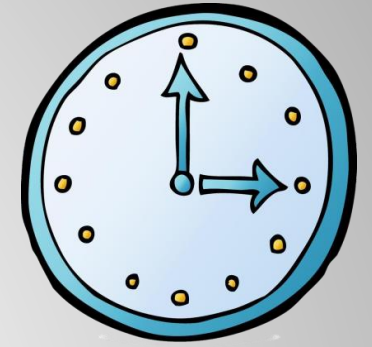
För er med två fristående starter på nivå åtta och sju, så har ni 6 minuter för båda era starter

- Ni varvar som ni vill och på golvet kan ni ha två uppställningar samtidigt.
- Mao. 1 friståendeförträningstid gäller även för er med två fristående starter.

På nivå sex gäller 4 min fristående, 6 min redskap



Förträning



- Det är ALLTID kort om tid på förträning så var välorganiserade – vi säger till när det är 1 minut kvar.
- Var snälla/hjälpsamma mot varandra och kom ihåg att redskapshjältarna är funktionärer.
- Det är alltid tränarna som är ytterst ansvariga för att redskapen är hela och står rätt uppställda.
- Förträningen är till för att känna på redskapen
- Dela upp laget och kör fler stationer samtidigt – tex. Handståendefall/mattvåd, mattberg/fritt osv.
- Ni behöver vara väl förberedda, glöm inte öva på förträning hemma i er egen hall.



Defilering

- Ordningen – Mälarögyptnasterna som första lag tillsammans.
- Enligt defileringsordning på startlistan.
- Vart vi går in och vart vi går ut
- Charlie kan komma att vara med



Innan och efter tävling

- När ni kommer är det sannolikt en klass igång, visa respekt i omklädningsrum.
- Gå ej in på tävlingsytan.
- Var snabba ut efter tävlingens genomgång och var strukturerade med vart föräldrarna får hämta, utanför hallen.
- Var inte för tidiga in innan er tävling.





Under tävling

- Vi hejar på varandra - glöm inte sprida det till era gymnaster.
- Vi hjälper varandra, behöver något ändras hjälps vi åt.
- Var förberedda minst 2 lag innan det är er tur.
- Stå redo vid redskapet innan det är er tur.
- Spring ut när ni är klara.
- Om något blir fel med redskap eller musik eller annan teknik - våga stoppa så börjar vi om.
- Ni är ytterst ansvariga för att redskapen är rätt iordningställda.



Smycken, skydd & glitter

- Inga smycken på tränare eller gymnaster
- Gymnaster eller tränare med nytagna hål i öronen kan tejpa men heller inga andra smycken tillåtna
- På nivå 6-9 får skydd, bandage och tejp vara i valfri färg
- Skor eller fotbeklädning är tillåtet på alla nivåer
- Gelé - glitter är ok att använda
- Sprayglitter är **INTE** tillåtet



Domarfeedback & resultat

- Varje lag får med sig domarfeedback hem, detta så att ni framåt ska veta vad ni ska öva er på.
- Inga resultat kommer att läggas upp digitalt.
I åttan - sexan kan man få resultatet på plats efter tävling. I nian ges endast feedback.
- I åttan lätt och nian får alla medalj och alla lag får gå upp på prispallen för att ta emot publikens jubel samt sin medalj.
Speakern kommer att dela ut medalj för något som lagen har gjort särskilt bra, detta fås av domarna.
- I sjuan och åttan medel guld-, silver-, brons- och deltagarmedalj samt pokal till totalseger.
- I sexan guld-, silver-, brons- samt pokal till totalseger.



Frågor?

