

Digital ledarsamling för
Ö-cupen
18-19 april



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?

- Mälarö Moves & Mälarögymnasterna
- 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

Tider lördag

Hålltider Åttan Lätt pool 1		Hålltider Åttan Lätt pool 2
Ledarsamling 07:00		Ledarsamling 10:00
Ackreditering senast 07:30		Ackreditering senast 10:30
Förträning 07:30-08:10		Förträning 10:30-11:10
Domarsamling 07:30		Domarsamling 10:30
Defilering 08:15		Defilering 11:15
Prisutdelning 10:15		Prisutdelning 13:15
Hålltider Sjuan pool 1		Hålltider Sjuan pool 2
Ledarsamling 13:00		Ledarsamling 17:05
Ackreditering senast 13:30		Ackreditering senast 17:35
Förträning 13:30-14:27		Förträning 17:35-18:30
Domarsamling 13:30		Domarsamling 17.35
Defilering 14:30		Defilering 18:35
Prisutdelning 17:10		Prisutdelning 21:00



Tider söndag

Hålltider Sexan	Hålltider Femman
Ledarsamling 07:30	Ledarsamling 10:10
Ackreditering senast 08:00	Ackreditering senast 10:40
Förträning 08:00-08:35	Förträning 10:40-11:35
Domarsamling 07:45	Domarsamling 10:40
Defilering 08:40	Defilering 11:40
Prisutdelning 10:10	Prisutdelning 13:50
Hålltider Fyran	Hålltider Trean
Ledarsamling 13:50	Ledarsamling 17:10
Ackreditering senast 14:20	Ackreditering senast 17:40
Förträning 14:17-15:11	Förträning 17:48-18:44
Domarsamling 14:10	Domarsamling 17:40
Defilering 15:15	Defilering 18:50
Prisutdelning 17:20	Prisutdelning 20:40



Att förhålla sig till innan

- Bedömningsreglemente och tävlingsbestämmelser nya uppdateringar från mars 2026. www.gymnastik.se
- 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/>

För dig som ledare

Bedömningsreglemente nivå 6-9 version 1.0 januari 2025 - gä
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 (gälle
*Tävlingsspecifika 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

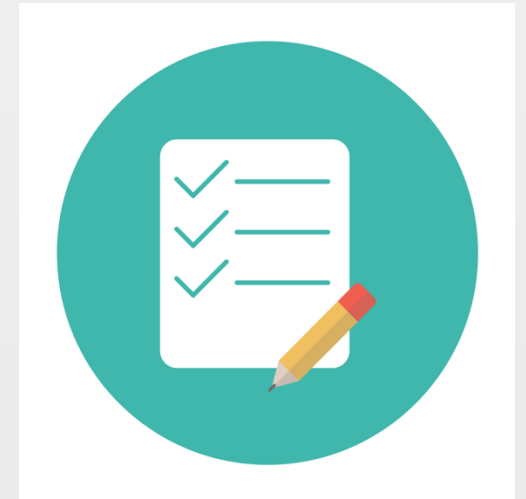
Exempel på att fylla i bedömningsunderlag - fristående

Exempel på att fylla i bedömningsunderlag - matta och hopp



När ni kommer till hallen

- Ackreditering – finns vid nedre entrén
- Lämna in:
 - Deltagarlista
 - Bedömningsunderlag – 6 av varje redskap
 - Redskapsönskemål fylls i på plats, en lapp får ni av oss.
- 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 har fått en ny plats



Deltagarlista - Föreningstävling - 25 gymnaster



Förening: _____

Tävling: _____

Klass: _____

Deltagare
För- och efternamn

Födelsedata (ÅÅMMDD)

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

1		☐ nivåbyte
2		☐ nivåbyte
3		☐ nivåbyte
4		☐ nivåbyte
5		☐ nivåbyte
6		☐ nivåbyte
7		☐ nivåbyte
8		☐ nivåbyte
9		☐ nivåbyte
10		☐ nivåbyte
11		☐ nivåbyte
12		☐ nivåbyte
13		☐ nivåbyte
14		☐ nivåbyte
15		☐ nivåbyte
16		☐ nivåbyte
17		☐ nivåbyte
18		☐ nivåbyte
19		☐ nivåbyte
20		☐ nivåbyte
21		☐ nivåbyte
22		☐ nivåbyte
23		☐ nivåbyte
24		☐ nivåbyte
25		☐ nivåbyte

Tränare

Innehar giltig licens (ange **högsta** nivå samt om det är redskap resp. fristående A, B, C eller D): *

1		Utbildningsnivå: _____
2		Utbildningsnivå: _____
3		Utbildningsnivå: _____
4		Utbildningsnivå: _____
5		Utbildningsnivå: _____

*(Tränare som är säkerhetspassare ska ha giltig licens för de volter som gymnasterna kör)

Jag bekräftar att alla gymnaster har giltig tävlingslicens och att tränarna har giltig trampett- och tumbling-licens för de övningar som gymnasterna tävlar på. Listor från Tydliga över gymnaster ska även visas upp för arrangör.

Underskrift

Namnförtydligande

Länkar finns på
vår hemsida

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



Bedömningsunderlag TRAMPETT Nivåövlingar (6 gymnaster)

Endast övningarna/serierna som utförs av de 6 sista gymnasterna ska fyllas i på bedömningsunderlaget

Lag: Mälarömgymnasterna - Juniortruppen

VARV 1

Gymn. 1-6: 540 Värde: 0.45

Svårighet D-panel / Utförda E-panel		Komposition C-panel	Avdrag
		Ej lika-varv 0,2/gymnast	Poäng
		Felaktig ordning 0,1/gymnast	
		Repetition 0,2/gymnast	
		Övningskrav 0,2/gymnast	
		Ej hoppredskap 0,2	
Springa igenom 3,0		Felaktigt antal gymnaster 3,0	

VARV 2

Gymnast 1: 180 Värde: 0.35
Gymnast 2: 360 Värde: 0.40
Gymnast 3: 720 Värde: 0.50
Gymnast 4: 720 Värde: 1.00
Gymnast 5: 180 Värde: 0.60
Gymnast 6: 540 Värde: 0.70

Svårighet D-panel / Utförda E-panel		Komposition C-panel	Avdrag
		Ej lika-varv 0,2/gymnast	Poäng
		Felaktig ordning 0,1/gymnast	
		Repetition 0,2/gymnast	
		Övningskrav 0,2/gymnast	
		Ej hoppredskap 0,2	
Springa igenom 3,0		Felaktigt antal gymnaster 3,0	

VARV 3

Gymnast 1: TSU Värde: 0.50
Gymnast 2: TSU Värde: 0.50
Gymnast 3: TSU Värde: 0.50
Gymnast 4: TSU Värde: 0.50
Gymnast 5: TSU Värde: 0.50
Gymnast 6: 180 Värde: 0.70

Svårighet D-panel / Utförda E-panel		Komposition C-panel	Avdrag
		Ej lika-varv 0,2/gymnast	Poäng
		Felaktig ordning 0,1/gymnast	
		Repetition 0,2/gymnast	
		Övningskrav 0,2/gymnast	
		Ej hoppredskap 0,2	
Springa igenom 3,0		Felaktigt antal gymnaster 3,0	

Min poäng	Domarsiffror	Off. poäng	C-panel	D-panel	E-panel	
	1)	2)				Musik:
	3)	4)	ÖD-avdrag			Tid:

Bedömningsunderlag MATTA Nivå 8

Lag: Mälarömgymnasterna - Juniortruppen

VARV 1 (Lika-varv)

Övning/serie: #

Anteckningar	Varvpoäng	
	Summa poäng	
	Antal gymnaster	
	Poäng varv	

VARV 2

Övning/serie 1: 5 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			✓	Kommentar				
Ordning i varv 2 och 3				Varv 1								
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 – 6 st
Matta – 6 st
Hopp – 6 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			



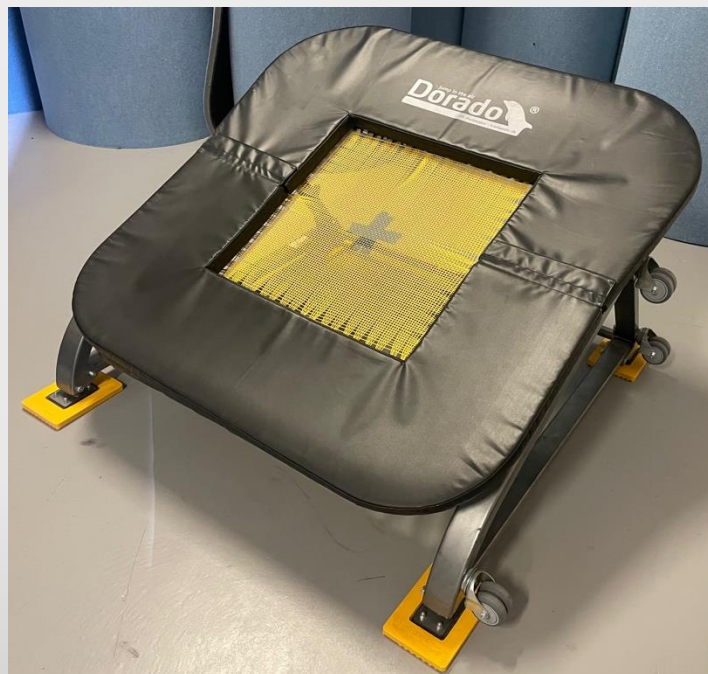
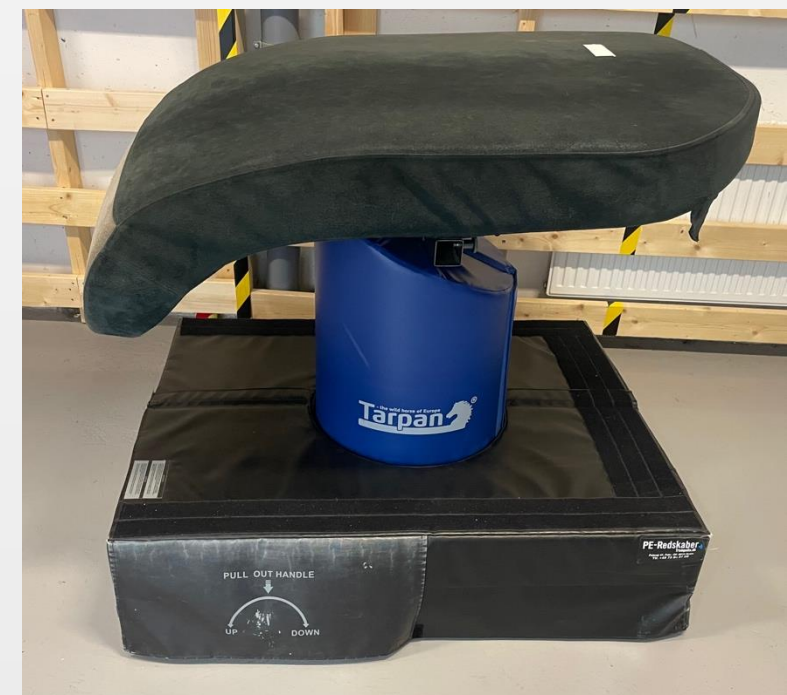
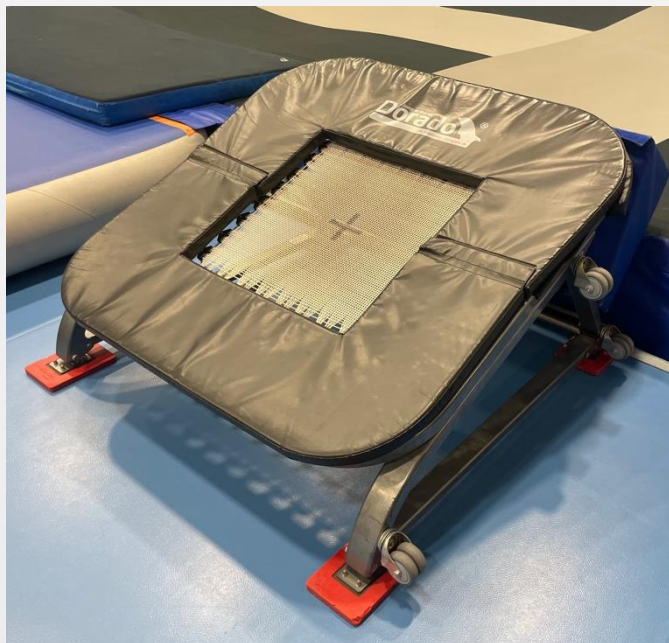
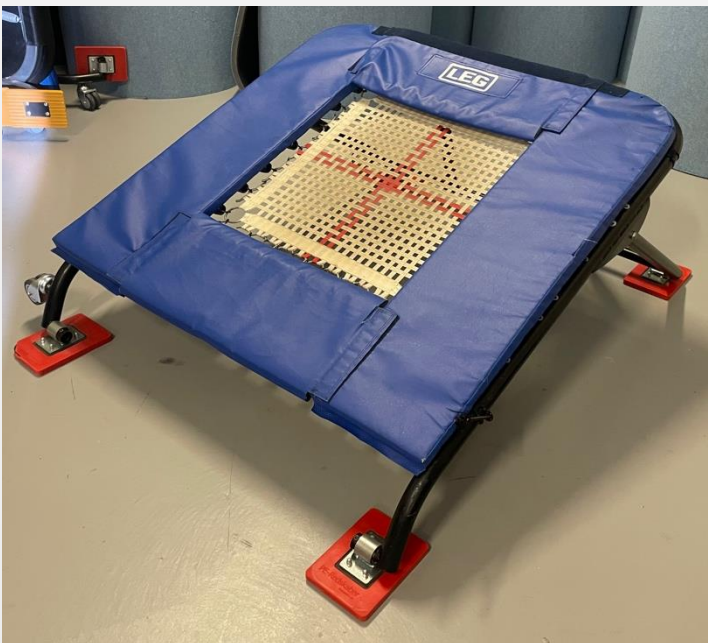
Omklädningsrummen

- 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



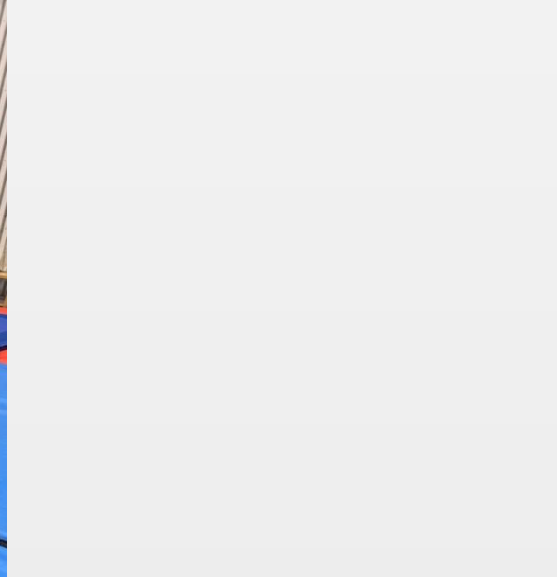


28,32 & 36
Trampetter



Plint & bord





ÅTTAN

Rondat/handvolt på station byggs i slutet på
luftgolvet

AK

AK

AK

AK

LUFTGOLV

Mattvåd

AK

Tjockmatta
Handstående
fall

Domare

Domare

Sekretariat

FRISTÅENDEYTA

FRISTÅENDEYTA
mindre än 14x16

AK

AK

AK

AK

AK

AK

AK

AK

Bord

Mattberg
90/120

Domare

LÄKTARE

Musik

LÄKTARE

G
Y
M
N
A
S
T

Y
T
A

SJUAN

Rondat/handvolt på station byggs i slutet på
luftgolvet

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 120

Domare

LÄKTARE

Musik

LÄKTARE

G
Y
M
N
A
S
T

Y
T
A

SEXAN - TREAN

AK AK AK AK AK AK AK AK

TUMBLING

G
Y
M
N
A
S
T

Y
T
A

FRISTÅENDE

Domare

Domare

Sekretariat



Bord

Domare

LÄKTARE

Musik

LÄKTARE

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
- Speaker ropar upp
- Åttan lätt: 3 min fristående, 5 minuter matta och hopp
- Sjuan: 3 minuter fristående och 5 minuter matta och hopp
- Sexan: 3 minuter fristående och 5 minuter på tumbling och trampett
- Femman, fyran och trean: 3 min fristående och 10 min delad tid på tumbling, 5 min fria hopp och 5 min bord



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

- 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 – Mälarö gymnasterna som första lag tillsammans
- Enligt defileringsordning på startlistan
- Vart vi går in och vart vi går ut



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 iordningsställda.



Smycken och skydd

- 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
- På nivå 3-5 ska skydd, bandage och tejp harmonisera med dräkten eller vara hudfärgad.
- Skor eller fotbeklädning är tillåtet på alla nivåer



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 - trean kan man få resultatet på plats efter tävling
I nian ges endast feedback
- I åttan lätt 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 - guld-, silver-, brons- och deltagarmedalj samt pokal till totalseger
- I sexan till trean - guld-, silver-, brons- samt pokal till totalseger



Frågor? :)

