SMGK Cupen

# Tävlings PM – SMGK CUPEN

## Varmt välkomna till Steningehöjden den 28november!

Här kommer den information ni behöver för att kunna planera ert deltagande. Tveka inte att kontakta tävlingsledaren om något fortfarande är oklart efter att ni läst detta PM.

# Allmän info

## Ackreditering

Ackreditering sker i sekretariatet som ligger i tävlingshallen (tider, se nedan). Samtliga ackrediteringshandlingar måste finnas i sekretariatet innan er förträning startar.

Vid ackreditering skall:

- Eventuella strykningar på startlistan vara gjorda.
- Underskriven deltagarlista lämnas in och Tydligalista visas upp (fås i retur).
- Bedömningsunderlag lämnas in.
- Redskapsönskemåls lämnas in.

## Bedömningsunderlag

Ifyllda bedömningsunderlag skall lämnas in i 6 ex för varje gren i samband med ackrediteringen (för nivå 8–9 räcker 4 bedömningsunderlag/gren). I tumbling ska övnings-symboler för **alla** deltagande på varven fyllas i. Bedömningsunderlag för respektive klass hittar ni på gymnastik.se.
Det finns ingen möjlighet till kopiering på tävlingen. Observera att bedömningsunderlag **måste** lämnas in innan förträningen för att domarna ska hinna genomföra sitt förarbete. Eventuella ändringar görs direkt till domarna efter lagets förträning.

*De övningar i nivå 8 & 9 som utförs på station ex handstående fall, rondat från höjd behöver inte innehålla 2 övningar.*

## Tävlingsbestämmelser

Texter och anvisningar i inbjudan som står vid respektive rubrik är desamma som Bedömningsreglemente Nivå 6–9 Truppgymnastik ver.1.0 januari 2025.

## Musik

Vi vill att ni mailar in er musik som MP3/MP4-fil till: musik@smgk.se senast 14november märkt med: lagnamn, gren och tävlingsklass *ex SMGK Trupp Blå HOPP klass 7*

# SMGK Cupen

## Redskap
Hallen är utrustad med:

- LEG Tumblinggolv och 3 ansattsklossar (6m)
- Landning till MD-grop med LEG landningsmatta, samt att en happy landing finns att tillgå om man önskar.
- Mattavåd (dubbla)
- MD-trampetter i 28,32-och 36 fjädrar
- Hoppbord (mjukt och hårt bord)
- Plint (meddela om ni väljer plint då vi har begränsat med höjd för dessa)
- Satsbräda
- Stationer byggs i våra höj och sänkbara gropar med landning till MD grop med eller utan landningsmatta.

Vi kommer alltså endast att erbjuda semihård landning med hård matta i MD-grop för både Hopp och Tumbling. För nivå 8 & 9 kan groplandning väljas.

Ledaren/na har yttersta ansvaret för redskapens uppställning inför sitt lags tävlingsvarv. Redskapsansvarig finns på plats under tävlingen men ni som ledare behöver vara tillgängliga för placering och val av redskap.

## Förträning
Varje lag på nivå 8–9 har 8 minuters förträning/gren i tävlingshallen, se bifogat förträningsschema. Då det är många stationer att bygga på framförallt nivå 8–9 så ber vi er prioritera de övningar ni behöver köra igenom för er trupp i händelse av att förträningstiden inte räcker till för alla varv. Nivå 6–7 har 6minuters förträning/gren

## Omklädningsrum
Gymnaster och ledare använder GYMNASTINGÅNGEN som ligger på gaveln av hallen – se skyltar på plats.
Omklädningsrum finns i anslutning till hallen, skyltar sitter på dörrarna, med lag-/föreningsnamn. Alla ansvarar för sina egna saker, lämna gärna värdesaker hemma.
På grund av allergi får INTE **nötter** tas med in i omklädningsrummen eller tävlingshallen.
Av samma skäl används hårspray endast utomhus. **Glitterspray är inte tillåtet!**

## Program
Tävlingen körs i tre delar, Regionsåttan och Regionsnian tillsammans pga. få anmälda lag i nivå 9, därefter Regionssjuan och vi avslutar med Regionssexan.

## Defilering
Uppställning i spegelsalen; Defilerings ordning enl. defileringslista (i spegelsalen).
Gymnasterna går på led **två och två** tillsammans. Ingen uppställning utan gymnasterna går ett varv runt hallen och sedan ut igen. Medtag gärna fana eller föreningsskylt om ni har.

# SMGK Cupen

## Resultat och medaljer

Ingen poängbedömning för klass 8 & 9, omdöme ges till ledarna i efterhand.
Alla lag får en medalj.

För klass 6 & 7 delas poäng ut och medaljer delas ut till lagen som placerar sig som 1, 2 och 3 i varje gren övriga tävlings lag placeras som 4:e plats. Ledare får en fullständig resultatlista efter tävlings slut via mejl.

## Prisutdelning

Deltagande lag sitter lagvis på tävlingsgolvet innan prisutdelningen.

## Förtäring

**Fika, toast, korv med bröd samt hamburgare** kommer att finnas till försäljning i tävlingshallen. Betalning med swish är möjligt.

## Sjukvård

Sjukvårdskunnig personal kommer att finnas i hallen under förträning och tävling.

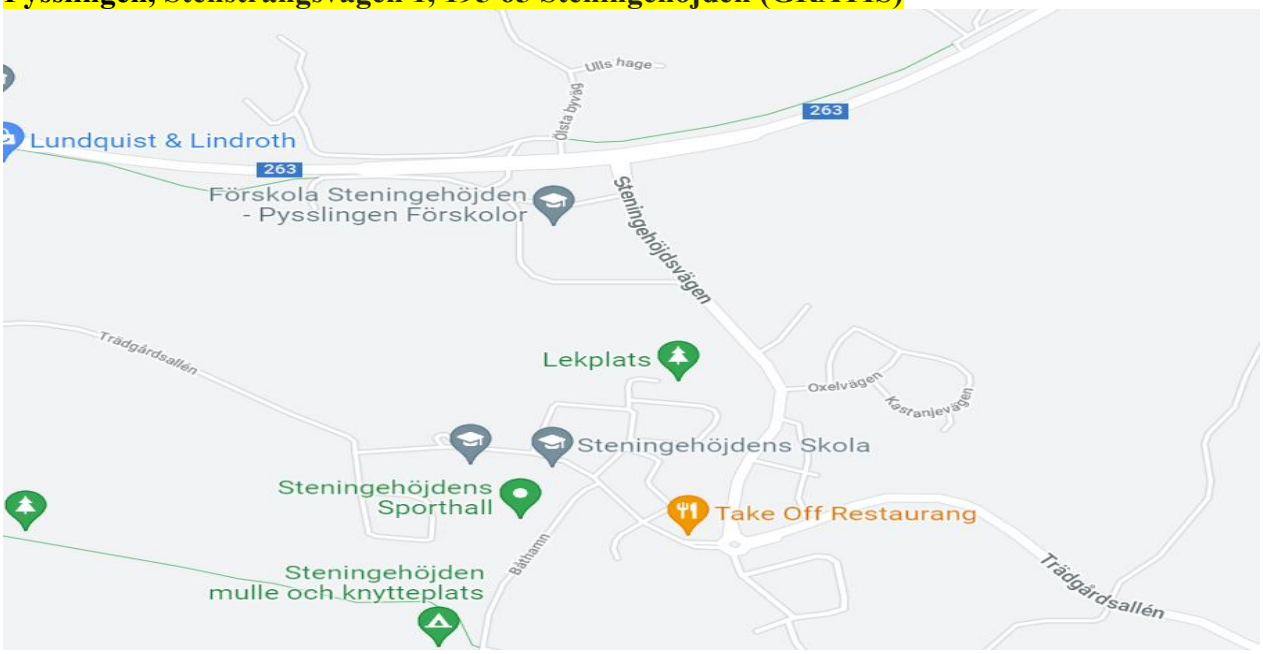
## Entré

Entréavgift 75kr för alla över 15 år och 30 kr för barn/ungdomar mellan 2-15år.
Betalning sker med swish.
**Nivå 8&9: Hallen öppnar för Gymnaster kl. 07:30 Besökare/Publik kl. 07:45**
**Nivå 7: Hallen öppnar för Gymnaster kl. 12:30 Besökare/Publik kl. 13:15**
**Nivå 6: Hallen öppnar för Gymnaster kl. 17:00 Besökare/Publik kl. 17:45**
**Vänligen respektera tiden – befintlig publik behöver hinna lämna hallen innan nästa pools publik släpps in.**

# SMGK Cupen

## Adress och parkering

**Tävlingshall:** Steningehöjdens sporthall, Flottviksvägen 6, 195 65 Steningehöjden.
*Begränsat med parkering finns vid sporthallen (GRATIS) och mittemot hallen framför skolan (GRATIS).*
**Ytterligare parkering finns nere vid stora vägen 263 och Steningehöjdens förskola Pysslingen, Stensträngsvägen 1, 195 65 Steningehöjden (GRATIS)**




## Tider nivå 8 & 9

- Insläpp i hallen från kl. 07:30- gymnastikingången. Publik 07:45 huvudentré.
- Ackreditering nivå 8 & 9 skall ske mellan kl. 07:30-08:30
- Förträning kl. 08:30-10:06 se förträningsschema
- Domarmöte kl. 09:45 i Spegelsalen
- Ledarmöte kl. 08:00 i Spegelsalen
- Defilering: uppställning kl. 10:06 och defilering kl. 10:10.
- Tävlingsstart 10:15, se startordning
- Beräknad tid för prisutdelning 12:40

## Tider nivå 7

- Insläpp i hallen från kl. 12:30 – gymnastikingången. Publik 13:15 huvudentré. **vänligen respektera då vi har tävlande lag i hallen innan.**
- Ackreditering nivå 7 skall ske mellan kl. 12:30-13:30
- Förträning kl. 13:30-14:30 se förträningsschema
- Domarmöte kl. 14:10 i spegelsalen
- Ledarmöte kl. 13:00 i spegelsalen
- Defilering: uppställning kl. 14:30 och defilering kl.14:35.
- Tävlingsstart 14:40, se startordning
- Beräknad tid för prisutdelning 17:10

# SMGK Cupen

## Tider nivå 6

- Insläpp i hallen från kl. 17:00 – gymnastikingången. Publik 17:45.
  **vänligen respektera då vi har tävlande lag i hallen innan.**
- Ackreditering nivå 6 skall ske mellan kl. 17:00-18:00
- Förträning kl. 18:00-18:48 se förträningsschema
- Domarmöte kl. 18:25 i spegelsalen
- Ledarmöte kl. 17:30 i spegelsalen
- Defilering: uppställning kl. 18:48 och defilering kl.18:50.
- Tävlingsstart 18:55, se startordning
- Beräknad tid för prisutdelning 20:45

## Upplysningar

Tävlingsledare, Anne-Lee Holm 073-762 29 97
E-post: kansli@smgk.se
Domaransvarig, Ursula Sztraka
E-post: domare@smgk.se

# VARMT VÄLKOMNA!

## Bilagor

- Förträningsschema och startordning

Redskapsönskemåls lappar finns i tävlingshallen – hämtas i samband med ackreditering.