

Hej!

Välkomna till Vårcupen i Vänersborg, 13-14 maj.

Nytt för i år!
Vi kommer att ha en vuxenklass, för er över 18 år som ej är aktiva tävlingsgymnaster.

Vi delar upp tävlingen i Mild, Medium och Á la oscar med underklasser yngre / äldre samt Hot och 18+ i en åldersklass.
Vilka klasser som tävlar vilken dag meddelas så snart vi fått in alla anmälningar.
Även i år kör vi könsneutralt (öppen klass) och ni kan blanda som ni vill, alla tävlar mot alla.

Yngre=födda 2005 och senare
Äldre=födda 2004 och tidigare
Inga dispenser för äldre gymnaster att delta i yngreklassen. Däremot går det bra med yngre gymnaster i äldreklassen. Inga dispenser ges i vuxenklassen.

Fristående á la Oscar:
Laget måste bestå av minst 6 gymnaster och programmet måste vara 1-3 minuter långt. Friståendet får inte vara ett traditionellt truppfristående utan skall vara ett shownummer. Publikfrieri belönas mycket från våra domare.
Obs endast golvet, musik och klädsel får användas som redskap.
Let the show begin ….

Klädsel för matta och hopp:
Ledare: Tränare/ledare skall vara iklädd träningskläder.

Gymnaster: Hela truppen skall ha enhetlig klädsel dock inget krav på dräkt.

Anmälan ska göras på https://goo.gl/forms/6Ex0xrvzCNwJuQ4P2
OBS! Vi har ett begränsat antal starter då trycket brukar vara ganska stort. *100 starter PER DAG //* **Så det är först till kvarn som gäller!**
Anmälningsformuläret finns även på vår hemsida.

Sista dagen att anmäla sig är 2017-04-16.

Information:

Vänersborgs Gymnastikförening, Blerta Ferati, 0707254297
vgfvarcupen@gmail.com

Avgift: 500 kr för 1 start/lag, 1000 kr för 2 – 3 starter/lag.
Faktureras efter anmälan kommit in.

Bedömning och bedömningsunderlag
Bedömningsunderlag ska lämnas in i fyra exemplar senast 1,5 timme före tävlingsstart.
PM 1, deltagarlista och regler finns att hämta på vår hemsida under:
Vårcupen, www.vanersborgsgf.se

Bedömningsunderlag finns att hämta på,
http://www.gymnastik.se/Tavling/Truppgymnastik/Bestammelser-och-Reglementen/Bedomningsunderlag/

- Mild, Medium och Vuxenklass 18+ använd underslag för RT stegen /6 gymnaster.
- Hot använd underlag för RM stegen.

Vi hjälper er gärna att gå igenom dessa om ni har frågor.

Domare:
För att tävlingen ska fungera så bra som möjligt behöver vi hjälp med domare.
Varje förening tar med sig minst 1 domare (utb. Regionsdomare steg 2).

Vi behöver också domare till fristående alla´Oscar. Där behöver man inte vara utbildad domare utan det räcker att tycka det är roligt att titta på gymnastik.

Har ni frågor när det gäller domare hör av er till Maria Hagström-Kjell mariahkjell@yahoo.se eller 070-1723289.

Tävlingshall:
A-hallen i sportcentrum i Vänersborg
Förträning:
Alla lag får förträna på tumbling och hopp, dock ingen förträning på fristående.
Tider för detta skickas ut med PM 2.

Redskap:
Det kommer att finnas tumbling, fyra olika trampetter (barntrampett, mjuk 32, medel 36, hård 36), plint, pegasus och två olika satsbrädor. Även saltokudde får användas i mild-klassen.
Egen trampett får medtagas, men ska vara tillgänglig för alla under hela klassen.

Startordning:
Startordningen kommer att skickas ut till anmälda lag.

Cafeteria:
Korv och bröd, smörgåsar, kaffe, dricka och godis m.m till bra priser.

Entré för publik
70 kr för vuxna,
30 kr upp till 18 år.

Tänk på gymnastikens Gyllene regel, gymnasten ska vara redo för den övning den utför.

VÄLKOMNA!
Vänersborgs Gymnastikförening.