

# PM SÖNDAG

LUGI GYMNASTIK och GF Syds Trupptävlingskommitté hälsar dig välkommen till RegionSjuan (10+) i Lund.

Datum: Söndag 16 mars (från 10 år)

Plats: Idrottshallen Lund, Högevallsgatan 222 29 Lund

## INFORMATION

Information och upplysningar lämnas av: Alessia Bommarco Tel: 0736-555272

Mejl: [alessia.bommarco@lugigymnastik.se](mailto:alessia.bommarco@lugigymnastik.se)

## HÅLLTIDER SÖNDAG

- Kl. 07:30 Hallen öppnar
- Kl. 08:10 Domarmöte
  
- Kl. 08:20 Ledarmöte Pool 1
- Kl. 08:30 Förträning Pool 1
- Kl. 09:17 Defilering Pool 1
- Kl. 09:22 Tävlingsstart Pool 1
- Kl. 11:28 Avslutning Pool 1
  
- Kl. 11:45 Ledarmöte Pool 2
- Kl. 11:55 Förträning Pool 2
- Kl. 12:38 Defilering Pool 2
- Kl. 12:43 Tävlingsstart Pool 2
- Kl. 14:39 Avslutning Pool 2
  
- Kl. 14:55 Ledarmöte Pool 3
- Kl. 15:05 Förträning Pool 3
- Kl. 15:48 Defilering Pool 3
- Kl. 15:53 Tävlingsstart Pool 3
- Kl. 17:49 Avslutning Pool 3

Då vi oftast är många lag på våra regiontävlingar ber vi er respektera våra hålltider. Ange inte för tidig samlingstid till era gymnaster/föräldrar. Tänk dock på ackrediteringstider för ansvarig ledare, se nedan.

#### FÖRTRÄNINGSG- OCH TÄVLINGSTIDER

Förträning- och tävlingstider, se bilaga 1.

Ett utskick görs av arrangören. Vid ändringar pga. strykning etc. meddelas dessa på ledarmötet på tävlingsdagen.

Varje lag har 1 min förträning på fristående utan musik och 2,5 min per redskap i matta och hopp. Förträningen är till för att gymnasterna ska få prova redskapen samt få en överblick om hur det kommer att gå till på tävlingen.

#### ACKREDITERING/BEDÖMNINGSUUNDERLAG

Ackreditering innebär att truppen blir registrerad för deltagande i tävlingen.

- Ackreditering sker senast 1,5 timme före första poolens tävlingsstart. Vid alla efterföljande pooler gäller 1 timme före poolens tävlingsstart.

Vid ackrediteringen ska ansvarig ledare lämna in:

- Kompletta ifyllda och underskrivna deltagarlista med födelsedata (6 siffror), se bilaga 2.
- Bedömningsunderlag i 6 exemplar per gren, se bilaga 3. Ifyllda med symboler från svårighetstabeller, se mall på [www.gymnastik.se/syd](http://www.gymnastik.se/syd).

**Laget äger inte starträtt om ovanstående punkter inte uppfylls.**

#### TÄVLINGSLICENS, TRAMPETTLICENS OCH TUMBLINGLICENS

Alla gymnaster ska ha tävlingslicens. Genom att fylla i och underteckna deltagarlistan försäkras föreningen att alla gymnaster som är med och tävlar är licensierade.

Dessutom intygar föreningen att ledaren har licens på rätt nivå för att passa gymnasterna på trampett och tumbling. Enligt Utbildningskrav Tävling ska en mottagare ha giltig licens för säkerhetspassning på tumbling som motsvarar den nivå som gymnasterna tävlar på. På trampett från fri voltrotation ska två mottagare stå på nedslagsbädden varav en mottagare ska ha giltig licens för säkerhetspassning som motsvarar den nivå som gymnasterna tävlar på.

#### REDSKAPSINFORMATION

Hallen kommer att vara utrustad med: Airtrack, trampetter Dorado 28 och 32 fjädrar, ansatsmatta, hoppbord och plint. Förhöjd ansats. Mattberg 120cm

Redskapsskiss, se bilaga 4. Fyll i och lämna till redskapsansvarig på tävlingen.

I samband med förträningen kontaktar respektive trupps ledare redskapsansvarig om sina önskemål, uppställning och eventuell hjälp under tävlingen. Det är ledaren som är ytterst ansvarig för att redskapen står rätt inför varje tävlingsframträdande.

Trampett och satsbräda får tas med, och måste då finnas tillgänglig för samtliga lag under hela förträningen och tävlingen för den egna poolen. Obs! Se Svenskars Redskapsreglemente för nivå 6-9 så att redskapen som tas med är godkända.

#### REGLEMENTEN OCH BESTÄMMELSER

Detta material finns på Gymnastikförbundets hemsida: [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se), och [www.gymnastik.se/syd](http://www.gymnastik.se/syd). Det är ledarens ansvar att kontrollera på hemsidan att man har den senaste versionen av reglementen och bestämmelser.

#### TÄVLINGSJURY

Tävlingsjuryn består av Gymnastikförbundet Syds TTK representanter Sandra Malmborg och Marie Lindström, arrangörens representant Alessia Bommarco samt överdomare i respektive gren.

#### DOMARE

Gymnastikförbundet Syds Trupptävlingskommitté tillsätter domare.

#### TÄVLINGSHALL

Tävlingen sker i Idrottshallen vid Högevallsbadet. Adress: Högevallsgatan Lund

#### INTRÄDE

Inträde för publik: 80 kr. Barn under 7 år gratis.

#### FÖRSÄLJNING

Försäljning av dricka, kakor, frukt, smörgåsar, lättare mat kommer att finnas på plats.

#### DEFILERING

Defileringscerimonier sker i startordning. Ta gärna med fana och/eller skylt.

#### SJUKVÅRD

Sjukvårdskunnig personal kommer att finnas till hands i hallen.

#### MUSIK

All musik skickas digitalt till oss. Döp musikfilen till lagets namn och redskap (en fil/redskap). Skicka in musiken till [musik@lugigymnastik.se](mailto:musik@lugigymnastik.se) senast **lördag den 8 mars..** Reservmusik tas med på ett USB-minne eller en enhet som kan kopplas till AUX.

#### BADGES

Samtliga deltagare får en badge/knapp som delas ut till lagen i varje pools avslutning.

*Det är inte tillåtet att dela ut egna medtagna medaljer eller annan yttre belöning. Detta får i så fall ske i egen hall på hemmaplan. Det är meningen att gymnasten ska fokusera på sin egen prestation och motivationen ska komma inifrån.*

#### STRYKNINGAR

Strykningar görs i så god tid som möjligt till arrangören, se information ovan, och till TTK Syd på [ttksyd@gymnastik.se](mailto:ttksyd@gymnastik.se)

#### RESULTAT

Med anledning av RFs riktlinjer för Barn- och Ungdomsidrott så kommer det inte längre publiceras resultat på regionala tävlingar. Poängen läses upp men inga poäng redovisas på plats eller online. Resultatet kommer heller inte att publiceras på hemsidan, en resultatlista skickas efter tävlingen per mejl till ansvarig för anmälan.

Detta är bara en del i det arbete GF Syd håller på med just nu för att förstärka ett livslångt idrottande, där resultat ges liten uppmärksamhet. De vill med tävlingsgymnastiken i regionen stimulera till kvalitativ och långsiktig idrottslig utveckling och motverka toppning och utslagning.

Feedbackunderlagen finns att hämta i ackrediteringen efter poolens slut.

WWW

Besök gärna vår hemsida [lugigymnastik.se](http://lugigymnastik.se)

SLUTLIGEN

Önskar vi dig lycka till med träning och förberedelser inför tävlingen. Glöm inte att ta med ett gott humör och vänligen lämna hallen i det skick den var i när ni kom.

BILAGOR

1. Förtränings- och tävlingstider
2. Deltagarlista
3. Bedömningsunderlag samt exempelmall för bedömningsunderlag
4. Redskapsskiss/redskapsönskemål

Bilaga 1 är bifogad detta PM, övriga bilagor hittar ni på [www.gymnastik.se/syd](http://www.gymnastik.se/syd) under menyerna *Verksamheter - Truppgymnastik - Tävlingsbestämmelser - Regiontävlingar*

VARMT VÄLKOMNA TILL LUND ÖNSKAR  
LUGI GYMNASTIK