

Speakermanus – Truppgymnastik

Speaker ska finnas under alla tävlingar och ha ett neutralt förhållningssätt och inte framhäva sin egen förening.

Din roll som speaker

Du som speaker är en central del i arrangemanget, du har en av de viktigaste och mest spännande uppgifterna. Förutom att referera tävlingarna har du som speaker till uppgift att styra den schemalagda förträningen och guida deltagare och publik genom tävlingen. Som speaker har du i uppdrag att under defileringspresentationer presentera de tävlande.

Som speaker får man ofta rollen som informell biträdande tävlingsledare eftersom det mesta av informationen under själva tävlingen går via högtalarsystemet. Det är därför viktigt att före tävlingen prata ihop sig med tävlingsledaren om praktiska frågor om tävlingen. Tex hur ska defilerings- och prisutdelning gå till samt hur presentationen utav tävlande deltagare/lag och domare ska gå till.

Som speaker är det du som styr tävlingens rytm och ser till att tävlingens tidsschema hålls. Ligger ni före i tidsschemat så väntar ni inte in tiden utan fortsätter med tävlingen. Starttiden för förträning- och tävlingsstart ska dock inte tidigareläggas.

Förbered dig genom att testa all teknik som du ska ha hand om innan förträningen för tävlingen börjar. Ibland kan det vara svårt att uttala gymnasters namn, läs därför igenom förträning- och startlista innan och träna på att uttala gymnasternas namn. Se till att vara noggrant förberedd på vilken tävling och klasser som du är speaker på. I detta dokument kan du läsa mer om vad aerobic gymnastiks är samt hur bedömningen går till samt information om Gymnastikförbundet.

Dessa förberedelser gör att du känner dig säkrare som speaker.

Tips!

- Tänk på hur du pratar, undvik att använda samma ord hela tiden, prata med olika styrka i rösten. Försök att undvika att säga ööö i micken samtidigt som du tänker på vad du ska säga.
- Tänk på att du är rösten utåt. Utgå från att publiken inte kan någonting om gymnastik, en informatör och inspiratör.
- Skämta aldrig om någon deltagare, det kan blir väldigt fel även om du har goda avsikter.
- Ha papper och penna bredvid dig så att du kan anteckna saker som dyker upp under tävlingen gång.

På tävlingsdagen

Hälsa välkommen till tävling

Det är trevligt att få ett välkomnande till tävlingen genom att beskriva punkterna nedan.

Vad heter tävlingen

Vad heter tävlingen.

Vilken pool/tävlingsklass

Vilken pool/tävlingsklass är det som genomförs nu. Hur många pooler/tävlingsklasser genomförs det under dagen/helgen.

Presentera dig själv

Presentera dig själv som speaker, vad har du för roll i arrangörsföreningen.

Nödutgång/allergier/praktisk information

- Berätta/beskriv/visa vart nödutgångarna finns och vad man ska göra vid en eventuell utrymning av lokalen/lokalerna. Berätta vart samlingsplatsen finns vid en eventuell utrymning.
- Har någon meddelat att de har allergier som publiken ska tänka på
- Övrig praktisk information

Startlistor

Startlistor hittar ni på tex föreningens hemsida/uppsatta i hallen/ i entrén.

Resultat

Resultat hittar ni på Sport Event Systems – <https://live.sporteventsystems.se/>

Efter tävlingen hittar ni resultatlistorna på Gymnastikförbundets hemsida - www.gymnastik.se

Domarna

Det är trevligt att få en presentation utav domarnas namn innan respektive första start i respektive redskap. Presentera domarnas namn i ett svep så att publiken kan applådera efter de att alla domarna har presenterats. Detta görs i alla kvalpooler eller tävlingsklasser samt en eventuell final.

När tid finns under tävlingen

Vad är trupp gymnastik

Trupp gymnastiken utvecklades i Sverige under 1980-talet och har idag växt till att bli den största tävlingsformen inom Svensk Gymnastik. Trupp gymnastik en lagsport med herr, dam- och mixade klasser. Tre grenar ingår i tävlingsmomentet - fristående, tumbling och trampett. Varje trupp består av 6–20 gymnaster (beroende på tävling). Sverige tillhör världseliten inom trupp gymnastik och tävlingarna lockar ofta en stor och entusiastisk publik. På den internationella arenan går sporten under namnet TeamGym och är på framfart i flera europeiska länder.

Disciplinen karaktäriseras av fart, styrka, akrobatik på hög nivå samt ett samarbete mellan individerna i laget. Även utanför tävlingsarenan är trupp gymnastiken en stor sport som barn, unga och vuxna tränar i förening. Bland gymnastikens discipliner är trupp gymnastiken den största med cirka 27 000 tävlande gymnaster.

Vilka redskap tävlar man i

Fristående

Truppen genomför ett program till musik. Ett fristående program kräver god koreografi, samtidighet, utstrålning och god teknik i gymnastiska övningar.

Friståndet ska innehålla koreograferade rörelser som involverar hela kroppen samt kompositionskrav och gymnastiska svårighetsmoment. Tidsgränsen är 1:45-2:45 min. Rörelserna ska utföras med god balans, teknik, amplitud, utsträckning samt ett aktivt fotarbete. Truppen ska jobba tillsammans som en enhet och visa god samtidighet och enhetlighet där så avses. Rörelserna ska harmonisera med musiken och kompositionen ska uppmuntra gymnasternas utveckling i rörelseteknik och utföras med god dynamik och ett naturligt flöde mellan de olika övningarna. Isolerade ben och armrörelser ger avdrag. Formationerna ska vara tydliga och förflyttningarna, d.v.s. då gymnasterna rör sig från en formation till en annan, ska vara smidiga och ha gymnastisk kvalitet.

Tumbling

Truppen ska utföra tre olika varv av olika svårighetsgrad, både framåt och bakåt, på ett golv med lite studs. Golvet är 15 m långt och 2 m brett.

Trampett

I denna gren genomförs övningar med trampett och hoppbord. Trupperna visar upp tre olika hoppvarv där minst ett varv ska genomföras med hoppredskap. De främsta gymnasterna utför i denna gren avancerade övningar, som till exempel trippla volter med 2,5 skruv. I trampetten kan de snurra med tyngdpunkten ca 5 m över golvet.

Poäng

Poängen är uppdelad i tre kategorier. Domarna ska bedöma komposition, utförande och svårighet. Avdrag görs enligt bestämmelser i respektive redskap.

C-poäng (Composition) = Komposition

Domarna gör avdrag från 2,0 i fristående, tumbling och trampett för komposition.

D-poäng (Difficulty) = Svårighetsvärde

Att under tävlingen värdera och räkna ut svårighetsvärdet för övningarna som truppen utför i respektive gren.

E-poäng (Execution) = Utförande

Domarnas uppgift är att under tävlingen observera, värdera fel och göra avdrag från maxpoängen 10,0.

Slutpoäng

Svårighetsvärdet läggs till poängen för utförandet och kompositionen, från de tre domarpanelerna, för att få fram slutpoängen.

Fakta om Gymnastikförbundet/Svensk Gymnastik

Inom ramen för Gymnastikförbundet finns idag 990 föreningar och tillsammans är det cirka 223 000 aktiva i dessa föreningar. Vi har under flera års tid sett en fantastisk utveckling även om den utvecklingen sattes på paus under pandemin.

Svensk Gymnastik har hela 23 000 ledare, av dem är cirka 7500 tjejer under 20 år.

Inom gymnastiken finns flera tävlingsdiscipliner, aerobic gymnastics, hopprep, kvinnlig artistisk gymnastik, manlig artistisk gymnastik, rytmisk gymnastik, trampolin, trupp gymnastik, parkour och tricking. Förutom det finns det en stor verksamhet där vi inte tävlar. Det handlar om barn gymnastiken, de som tränar gymnastik i någon form och en stor gruppträningsverksamhet, där många av våra vuxna och seniorer finns.

Av medlemmarna så är ungefär 75 procent tjejer och 25 procent killar.

Gymnastiken finns i hela landet. Förbundet finns representerade genom åtta geografiskt utspridda regioner och det finns föreningsverksamhet i nästan alla av landets alla kommuner.

Sponsorer till Gymnastikförbundet

Craft, Vera Sport, Tydliga, Svedea, LEG/Unisport, Folkspel, Scandic.

Lokala sponsorer till arrangörsföreningen/tävlingen

Berätta gärna om era lokala sponsorer.

Prisutdelare är

När det är dags för prisutdelning, presentera prisutdelarna samt vilket pris de delar ut (brons, silver, guld) och i vilken tävlingsklass.

Prisutdelningen ska genomföras med att bronset delas ut först sedan silver och sist guld.

Tacka

Innan tävlingens avslutas tacka alla domare, gymnaster, ledare, funktionärer och publik.

Vad händer här näst?

Om tävlingen består utav flera kvalpools/tävlingsklasser eller tävlingar berätta tex när är det förträning för nästa pool/tävlingsklass, förträning inför finalen, tid och plats för ledar- och domarmöten. Om tävlingarna är slut för dagen när startar tävlingarna/finalen imorgon (om det är tävling imorgon).

SM-veckan

SM-veckan 2023 arrangeras från den 27 juni till 2 juli i Umeå. I år är det 22 olika idrotter som deltar på SM-veckan sommar. Gymnastiken kommer att vara delta med kvinnlig och manlig artistisk gymnastik och truppgymnastik i Umeå Energi Arena.

- Den 27-29 juni genomförs SM och JSM i kvinnlig och manlig artistisk gymnastik.
- Den 1-2 juli genomför SM i truppgymnastik.