



CHECKLISTA FÖR TÄVLING

TRUPPGYMNASTIK GF VÄST

2026-02

För dig som ledare på tävlingar i truppgymnastik i

Region Väst

Detta dokument är ett stöd till dig som ledare och hjälper dig med vad du bör tänka på inför och under tävlingar i GF Väst. Dokumentet kan användas som stöd för samtliga tävlingar men det är ingen regelbok.

Förberedelser inför tävlingen

- Läs igenom det aktuella bedömningsreglementet för den nivå ni ska tävla. För nivå 3–5 är detta "Nat. BR" ("Nationella bedömningsreglementet") och för nivå 6–9 är detta "Bedömningsreglementet Nivå 6–9". Läs även tävlingsbestämmelser, tävlingsregler och PM för aktuell tävling. Se till att ha senaste versionen.

BEDÖMNINGSUNDERLAG:

- Fyll i rätt antal bedömningsunderlag per lag och per gren (se PM). Rätt symboler finns i svårighetstabellerna för respektive reglemente som ni hittar på Svenska gymnastikförbundets hemsida. *Välj övningar som gymnasterna behärskar och inte det ni önskar att de kan göra.* Läs den Gyllene Regeln!

DELTAGARLISTA:

- Fyll i och skriv under en deltagarlista per lag med alla gymnaster och ledare.
- En ledare ska stå som ansvarig på deltagarlistan. Genom att fylla i och underteckna deltagarlistan försäkrar föreningen att alla gymnaster som är med och tävlar har giltig tävlingslicens. Dessutom intygar föreningen att ledare har licens på rätt nivå för att passa gymnasterna på trampett och tumbling.
- Nytt för höstterminen 2025 är att tävlingsintyg från Tydliga (tidigare Pensum) inte längre behöver visas upp.

MUSIK:

- Skicka in eventuell musik till arrangören. Läs i PM om den ska skickas in och i så fall hur och när det ska göras. Namnge musiken enligt instruktioner i PM. Vänligen respektera datum för inskick.

ÖVRIGT:

- Be gymnasterna fixa håret innan ni kommer till tävlingen så undviker vi hårspray i hallen, det kan finnas personer med allergi.

När du kommer till tävlingen

ACKREDITERING:

- Lämna in deltagarlistor och bedömningsunderlag enligt senaste tid för ackreditering (se PM). Görs inte detta mister man sin start rätt.

LEDARMÖTE:

- Närvara på ledarmötet som hålls av arrangerande förening. Är man minsta osäker på något är detta rätt tillfälle att fråga. Delge också information från ledarmöte till de ledare från föreningen som inte deltog.
- Dubbelkolla förträningslista och startlistor så de stämmer.

Förträning

- Visa hänsyn till de andra lagen ni delar redskap med. Förträningen är bara till för att gymnasterna ska få prova redskapen samt få en överblick om hur det kommer att gå till på tävlingen. Tiden för förträning är begränsad och det finns inga garantier för att alla hinner köra samtliga tävlingsvarv.

REDSKAPSSKISS:

- Lämna redskapsskiss till redskapsansvarig innan eller direkt efter förträningen.

Under tävling

- Det är ledarnas ansvar att kolla att redskapsfunktionärerna har tagit fram rätt redskap och ställt in dem i rätt vinkel eller höjd.

KLÄDSEL:

- Gymnasternas klädsel ska vara idrottslig, väl åtsittande, och liknande för gymnaster i samma lag. Se Bedömningsreglemente 6-9 alternativt Nationellt bedömningsreglemente Trupp för mer info.
- Ledare som befinner sig på tävlingsområdet ska vara klädda i föreningsrepresentativa kläder.
- Inga smycken är tillåtna under tävling, lämnas med fördel hemma. Eventuellt nytagna hål kan tejpas över.

SÄKERHETSPASS:

- **Trampett:** Vid voltrotation ska två tränare (och endast två) agera säkerhetspassare och stå med båda fötterna på landningsbädden. Det räcker att en av ledarna innehar licens för de övningar som gymnast utför. Ev. övriga tränare ska vara placerade i anslutning till ledet vid ansatsen. Vid tävling ska endast övningar som gymnast behärskar väl, och som endast kräver säkerhetspassning, utföras. Grön flagg av domare ges först när bägge tränarna står redo på landningsbädden.
- Vid överslag till liggande får en till två ledare stå mellan trampett/satsbräda och hoppredskap. Ev. övriga ledare ska vara placerade i anslutning till ledet vid ansatsen.
- **Tumbling:** Det ska alltid finnas en tränare i nära anslutning till landningsområdet för att ingripa. Vid fria rotationer ska en tränare (och endast en) agera säkerhetspassare på landningsområdet eller tumblinggolvet. Ev. övriga tränare ska vara placerade i anslutning till ledet vid ansatsen. Vid tävling ska endast övningar som gymnast behärskar väl, och som endast kräver säkerhetspassning, utföras. Grön flagg av domare ges först när tränare står redo på landningsbädden.

ANNAT BRA ATT TÄNKA PÅ:

- Tänk på att det inte är tillåtet att fota och filma på tävlingsytan utan detta sker endast från läktare eller annan av arrangören anvisad plats.
- Stå redo för start när laget före håller på att avsluta sitt framträdande, så att ni är helt startklara när speakern presenterar er.

TÄNK PÅ!

- Du är på tävlingen för gymnasternas skull!
- Ni ska ha kul tillsammans!
- Du ska finnas som en trygg ledare och hjälpa alla barn i hallen att få en härlig upplevelse av tävlingen!
- Inom gymnastiken är vi noga med att alla prestationer är lika värda oavsett placering!

Stort lycka till!

Vid frågor får du gärna kontakta oss på TTK Väst alternativt Gymnastikförbundet Väst

ttkvast@gymnastik.se

vast@gymnastik.se