

# Speakermanus – Manlig artistisk gymnastik

**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 defilering 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 defilering och prisutdelning ska 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 manlig artistisk gymnastik 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/lokaler. 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/upsatta 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](http://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 manlig artistisk gymnastik

Manlig artistisk gymnastik är en olympisk gren med lång tradition både internationellt och i Sverige. Gymnasterna tävlar i sex grenar: fristående, bygelhäst, ringar, hopp, barr och räck, som alla ställer krav på allmänt omfattande träning och allsidig fysisk kapacitet.

Internationella och nationella mästerskap i manlig artistisk gymnastik genomförs på tre sätt: individuell mångkamp, individuellt per gren och lagtävling – där gymnasterna kan delta i alla eller i enstaka grenar. I den individuella mångkampen summeras gymnastens poäng för alla de sex olika grenarna. I lagtävlingen summeras gymnasternas poäng i alla grenar ihop. Den vanligaste lagformen är att fem gymnaster bildar ett lag, fem gymnaster får köra varje redskap men endast de två högsta poängen i respektive gren räknas till lagets totalpoäng.

Den artistiska gymnastiken är en träningsintensiv disciplin om gymnasten vill prestera på högsta nivå, men träning och tävling finns givetvis även för de som inte vill göra den typen av satsning utan enbart ägna sig åt en rolig och utvecklande träningsform.

## Manlig artistisk gymnastiks historia

Första gången MAG var med på OS var 1896 i Aten (delvis samma grenar som i dag). Första VM med MAG genomfördes 1903 i Antwerpen

## Vilka redskap tävlar man i

### Fristående

Gymnasterna utför ett program, en serie bestående av volter och olika gymnastiska moment. Även balans- och styrkeövningar ingår. En serie ska vara maximalt 75 sekunder lång.

### Bygelhäst

Detta är kanske den tekniskt svåraste grenen. Det gäller att under ständig rörelse utföra övningar på hästens olika delar. Svårighetsgraden påverkas främst av hur händerna placeras: på byglarna, eller "på lädret" utanför eller mellan byglarna.

### Ringar

Här varvas svingövningar med utmanande styrkekombinationer. Det klassiska korset finns idag i många varianter och de allra främsta ser ut att upphäva alla tyngdlagar när de visar vad de kan i denna gren.

### Hopp

Detta är den snabbaste grenen där man efter ett anlopp på 25 meter utför ett hopp med handsättning på den 135 cm höga hästen. Höga och långa hopp eftersträvas och landningar utan steg avgör oftast denna gren.

### Barr

Även om barr kallas stödgren har svingövningar på senare tid blivit allt vanligare. Gymnasterna ska utföra både stödjande och hängande övningar över och under de två

parallella holmarna. Tre stillmoment per serie är tillåtna. Barr är den enda grenen där man utför övningar i överarmshängande.

## Räck

Denna gren brukar vara den mest spektakulära på grund av de flygelement som utförs. Att släppa greppet om stängen, utföra en volt med eller utan skruv, och åter ta tag inte obligatoriskt men leder till ett ökat svårighetsvärde.

## Poäng

Inom manlig artistiskt gymnastik har ett tävlingssystem framtagits, för att gymnasterna ska kunna utvecklas i en tänkt progression för att längre upp i åldrarna eventuellt tävla på det internationella reglementet Code of Points. Tävlingsprogrammet används på till exempel Riksmästerskapen och Sverigepokalen. När man tävlar på Tävlingsprogrammet är det fråga om obligatoriska serier. Dvs. gymnasterna ska genomföra samma tävlingsserier.

Detta till skillnad mot valfritt program som används av gymnaster som är lite äldre. Där väljer gymnasterna de övningar de vill ta med i programmet.

I Tävlingsprogrammet finns möjlighet att göra vissa individuella avvikelser. Om det finns en obligatorisk övning man absolut inte klarar kan man välja att inte ta med den och då får man ett lägre utgångsvärde.

Det finns möjlighet att lägga in ett urval av bonusövningar och på så sätt öka sitt utgångsvärde.

Domarna bedömer dels seriens utgångsvärde (svårighetsvärde) och dels utförandet.

Svårighetsvärdet för en fullständig serie i tävlingsprogrammet är 3,0 poäng. Eventuellt tillagda bonusövningar ger en ökning med 0,5 poäng/bonusövning.

Dessutom kan gymnasterna få landningsbonus med 0,1 poäng om de står helt stilla i sitt avhopp från redskapet. Syftet med detta är att gynna så säkra landningar som möjligt för att därmed minska risken för skador.

Utförandebedömningen går till så att domarna löpande gör avdrag för bristande stil, bristande svinghöjd eller andra brister i utförandet. Avdragen kan vara 0,1–0,3- eller 0,5 poäng vid varje tillfälle. Summan av dessa avdrag dras ifrån seriens E-värde som är 10.0.

Poängen är uppdelad i 2 kategorier, svårighet och utförande. Avdrag görs enligt bestämmelser i respektive redskap.

### **D-poäng (Difficulty) = Svårighetsvärde (För yngre gymnaster)**

D-domarpanelen bestämmer seriens svårighetsvärde, D-poängen. D-poängen summeras utifrån följande värderingsfaktorer:

- a) Seriens basvärde
- b) Svårighetsbonus
- c) Landningsbonus

#### *Seriens basvärde*

Seriens basvärde är det värde som serien har utan bonusar. Den utgörs av summan av alla övningssekvenser och betingar 3,0 i poäng. Alla serier är indelade i ett antal delar eller

sekvenser där varje saknad del/sekvens ger ett avdrag om 0,5 poäng. Hopp är ett undantag där det existerar hopp med ett lägre värde än 3,0 poäng.

### ***Svårighetsbonus***

Seriens svårighetsvärde, D-poängen, kan höjas genom att gymnasten utför svårare övningar eller sekvenser på bestämda ställen i serien. Dessa övningar är Svårighetsbonusar som ger 0,5 poäng i bonus per övning till gymnasten om de utförs tekniskt korrekt enligt utförandekriterierna.

### ***Landningsbonus***

Landningsbonusen är ett sätt att premiera bra och säkra landningar hos gymnasterna. Landningsbonusen läggs generellt till på grenens slutpoäng, med undantag från detta i bygel och hopp.

## **D-poäng (Difficulty) = Svårighetsvärde (För juniorer och seniorer)**

D-domarpanelen bestämmer seriens svårighetsvärde, D-poängen. D-poängen summeras utifrån följande värderingsfaktorer:

- a) Antalet svårigheter
- b) Antalet strukturgrupper
- c) Bonusövningar

### ***Svårigheter***

I nuläget får max tio svårigheter räknas in i serien för seniorer och åtta för juniorer. Från och med 2025 kommer det vara max åtta svårigheter även för seniorer.

### ***Strukturgrupper***

Max fyra stycken strukturgrupper kan räknas med i poängen. Varje strukturgrupp kan ge 0,5 poäng. Exempel på en strukturgrupp är flygövningar i räck, dvs. när gymnasten släpper greppet och "hoppas" över stängen, eller gör olika typer av volter, med eller utan skruvar, till återtag i stängen.

### ***Bonusövningar***

Bonusövningar finns bara i grenarna fristående och räck och delas ut när gymnasten kombinerar vissa övningar direkt efter varandra.

## **E-poäng (Execution) = Utförande**

E-domarpanelen värderar gymnastens utförande, E-poängen (E = execution). Med E-poängen värderas alla tekniska, hållningsmässiga och estetiska aspekter på utförandet av serien. E-poängen startar på 10.0 och minskas för varje avdrag som gymnasten drar på sig för felaktigheter i teknik, hållning eller estetik.

### **Slutpoäng**

D-poängen och E-poängen tillsammans utgör gymnastens slutpoäng i redskapet.

## **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 trupp gymnastik i Umeå Energi Arena.

- Den 27-29 juni genomförs SM och JSM i kvinnlig och manlig artistisk gymnastik. Här avgörs även Lag-SM i kvinnlig artistisk gymnastik. Lag-SM i manlig artistisk gymnastik avgjordes under våren då Hammarbygymnasterna segrade för femte året i rad. Silvret gick till GK Motus-Salto och bronset till Lulegymnasterna.
- Den 1-2 juli genomför SM i trupp gymnastik.