

# SMGK CUPEN



**SMGK**

22:a oktober 2022

Föreningstävling nivå 7,8 och 9

## Datum

22:a oktober 2022

## Anmälan

Skicka din anmälan via mail - anmälan ska besvara nedan punkter. Kopiera in punkterna i ett mail och skriv svaren under varje rubrik. Anmälan skickas sedan till [kansli@smgk.se](mailto:kansli@smgk.se), döp mailet till "Anmälan SMGK Cupen".

- Förening
- Lagets namn
- Klass (nivå 8 & 9 från 7år, nivå 7 från 10år)
- Vilka redskap laget ska ställa upp i (välj 1,2 eller 3 grenar)
- Domares namn, mailadress, telefonnummer och utbildningsnivå (kan vara tyckare i Klass 8 och 9)
- Ansvarig ledares namn, mailadress och telefonnummer
- Antal gymnaster som ska tävla
- Födelseår på tävlande gymnaster

### **Sista anmälningdag 22:a september 2022.**

Max tio lag per klass, först till kvarn. Vid många anmälningar kan fler pooler komma att göras i varje klass.

## Anmälningsavgift

Anmälningsavgiften är 1 200 kronor/trupp (oavsett antal grenar man anmält sig till). Önskar man ställa upp med två fristående lag kontakta [kansli@smgk.se](mailto:kansli@smgk.se) för ok – not. kostnad om 500kr tillkommer i sådana fall.

Betalningen sker till bankgiro HB 5041-9084 och ska vara SMGK tillhanda **senast 22 september 2022**. Märk betalningen med lagets namn + SMGK Cupen. Om betalningen ej inkommer i tid kommer laget tas bort från tävlingen.

## Avbokning

Avbokning före 22 september – full återbetalning.

Avbokning 23sep-7oktobrer - 50% av anmälningsavgiften

Avbokning senare än 7 oktober ingen återbetalning

COVID-19 Vid inställt event betalas hela summan tillbaka

## Domare/Tyckare

Domare och tyckare klädsel:

Mörka byxor och ljus top ex svarta byxor och vit blus, svart kofta eller liknande kan användas vid behov.

För nivå 8-9, varje förening ska anmäla tyckare/domare enligt följande:

- 1–2 lag                      1 tyckare/domare
- 3–4 lag                      2 tyckare/domare
- 5–6 lag                      3 tyckare/domare

### **För nivå 7 ska ALLA lag anmäla en domare per anmält lag.**

500kr i avgift för att hyra in en domare om du själv inte kan få fram någon – i mån av tillgängliga domare.

## Tävlingshall

Steningehöjdens sporthall – Flottviksvägen 6, 195 65 Steningehöjden

## Klasser

- Klass 9 – Enligt bestämmelserna för RegionNian från 7år öppen klass
- Klass 8 – Enligt bestämmelserna för RegionÅttan från 7år öppen klass
- Klass 7 – Enligt bestämmelserna för RegionSjuan **från 10år öppen klass**

Mer specifika tider kommer ca en vecka efter anmälningsdagens utgång i Tävlings PM.

***Du kan välja valfri klass för varje gren – du behöver alltså inte anmäla dig till samma nivå i alla grenar.***

## Kontaktuppgifter

Domaransvarig – Ursula Sztraka [kassor@smgk.se](mailto:kassor@smgk.se)

Tävlingsansvarig – Anne-Lee Holm [kansli@smgk.se](mailto:kansli@smgk.se)

Musik – musik@smgk.se

## Reglemente och bestämmelser

### Klass 9 – Enligt bestämmelserna för RegionNian

Texten nedan gäller för Klass 9 under SMGK Cupen

Bedömningsreglemente Nivå 7-9 Truppgymnastik ver.1.2 januari 2022

ALLMÄNT	
Klass och ålder	Öppen klass 7 år och uppåt. Antalet flickor respektive pojkar kan variera inom truppen Gymnasterna fyller angiven ålder under kalenderåret (tänk att alla gymnaster fyller år 1 januari). Inga åldersdispenser.
Antal gymnaster	6–24 gymnaster i laget och per varv
Grenar	Valfritt – förberedande fristående, Matta och Hopp
Genomförande	Truppen kan vara med i en, två eller tre grenar. Grenarna matta och hopp körs i en följd (Hopp följt av Matta), om man är anmäld till båda. Ingen poängbedömning, omdöme ges till ledarna i efterhand. Alla lag får en medalj ( <b>Baserat på 24gymnaster och 2 ledare</b> ) .
Kläder	Gymnasternas klädsel ska vara kroppsnära, och lika, för gymnaster i samma lag. Inget krav på gymnastikdräkt.
Musik	Sång tillåten. Välj musik passande till gymnasternas ålder.
VALFRI - FÖRBEREDANDE FRISTÅENDE	

Komposition	<p>Tid: minst 0:30 min– längst 1:45 min Yta: 14 X 16 m</p> <p><b>Att tänka på i framträdandet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samtidighet och enhetlighet</li> <li>• Framträdandet skall vara ”som godis för ögat” och beröra publiken.</li> <li>• Helhetsintrycket av komposition, klädsel och musik</li> </ul> <p><b>Vi ser gärna att framträdandet innehåller:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FORMATION: Fristående innehåller minst 1 (en) formation</li> <li>• RIKTNING: Truppen utför rörelser i minst 1 (en) riktning (framlänges, baklänges eller i sidled)</li> <li>• FRONT: Truppen utför rörelser med bröstet riktat mot minst 1 (en) front (framåt, bakåt eller åt sidan)</li> </ul> <p><i>Vi ser gärna att Truppen rör sig i olika nivåer; liggande, sittande, stående och i luften</i></p>
Svårighet	<p>Följande svårighetsmoment ska utföras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 hopp</li> <li>• 1 balans</li> </ul>
<b>MATTA &amp; HOPP</b>	
<b>Redskap MATTA</b>	<b>Mattavåder och/eller Tumblingolv/airtrack, Stationer: - Handstående fall</b>
Komposition/ Svårighet	<p>Två olika varv ska utföras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Båda varven ska innehålla minst två akrobatiska moment (kan vara samma övning). Undantag är vid val av stationsövning – då utförs endast stationsövningen.</li> <li>• I första varvet ska alla köra lika, i det andra är stegring tillåten</li> </ul> <p>Mellansteg är tillåtet på båda varven. Alla sorters mellansteg är godkända.</p> <p><b>Max 3 stegringar.</b></p> <p>Ett varv kan ersättas med handstående fall (på station).</p> <p>Hela truppen ska utföra respektive varv på samma uppställning/station</p>
Övningskrav	Ett varv ska innehålla kullerbytta.
<b>Redskap HOPP</b>	<b>Trampett</b>
	<p>Valfri trampett får användas, även de som är lägre än reglementet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trampett och landningsbädd</li> <li>• Förhöjd ansats, 8-9m (valfri att använda)</li> <li>• Satsbräda (till mattberg)</li> <li>• Hoppbord och/eller plint</li> </ul> <p>Stationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mattberg 90cm (med trampett)</li> <li>• Mattberg 60cm (med satsbräda)</li> </ul> <p>Löpvåd kommer finnas på plats.</p>

Komposition/ Svårighet	Två olika varv ska utföras. I första varvet ska alla köra lika, i det andra är stegring tillåten. <b>Max 3 stegringar</b> Hela truppen ska utföra respektive varv på samma uppställning/station
Övningskrav	En övning ska innehålla kullerbytta på mattberg

Följande övningar finns att välja mellan:	
Valfri - Förberedande fristående	Enligt svårighetstabellen Bedömningsreglementet <a href="#">bilaga A1</a>
Matta/ Hopp	Enligt svårighetstabellen Bedömningsreglementet <a href="#">bilaga A2</a>

Klass 9 sker med omdömesbedömning. Inga resultat meddelas under tävlingen. Ansvarig ledare får omdömeslappar efter tävlingen. Klass 9 bedöms av tyckare/domare. Väljer en förening att skicka tyckare ska denna person ha någon form av gymnastisk bakgrund. Varje lag väljer själv om den vill ställa upp i en, två eller tre grenar. Ingen vinnare utses utan alla lag får medalj.

#### Bedömningsunderlag

Följande omdömesunderlag ska fyllas i och lämnas in vid ackrediteringen:

- Valfrid, förberedande fristående  
[Omdömesunderlag Valfri \(förberedande fristående\)](#)
- Matta  
[Omdömesunderlag Matta](#)
- Hopp  
[Omdömesunderlag Hopp](#)

#### Klass 8 – Enligt bestämmelserna för RegionÅttan

Texten nedan gäller för Klass 8 under SMGK Cupen.

Bedömningsreglemente Nivå 7-9 Trupp gymnastik ver. 1.2 januari 2022

ALLMÄNT	
Klass och ålder	Öppen klass 7 år och uppåt. Antalet flickor respektive pojkar kan variera inom truppen Gymnasterna fyller angiven ålder under kalenderåret (tänk att alla gymnaster fyller år 1 januari). Inga åldersdispenser.
Antal gymnaster	6–24 gymnaster i laget och per varv
Grenar	Valfri – förberedande fristående, Matta och Hopp
Genomförande	Truppen kan vara med i en, två eller tre grenar. Grenarna matta och hopp körs i en följd (Hopp följt av Matta), om man är anmäld till båda. Ingen poängbedömning, omdöme ges till ledarna i efterhand.

	Alla lag får en medalj ( <b>Baserat på 24gymnaster och 2 ledare</b> )
Kläder	Gymnasternas klädsel ska vara kroppsnära, och lika, för gymnaster i samma lag. Inget krav på gymnastikdräkt.
Musik	Sång tillåten. Välj musik passande till gymnasternas ålder.
<b>VALFRI - FÖRBEREDANDE FRISTÅENDE</b>	
Komposition	<p>Tid: minst 1 min– längst 2:45 min Yta: 14 X 16 m</p> <p><b>Att tänka på i framträdandet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samtidighet och enhetlighet</li> <li>• Framträdandet skall vara ”som godis för ögat” och beröra publiken.</li> <li>• Helhetsintrycket av komposition, klädsel och musik</li> </ul> <p><b>Vi ser gärna att framträdandet innehåller:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FORMATIONER: Friståendet innehåller minst 3 (tre) olika formationer</li> <li>• RIKTNING: Truppen utför rörelser i minst 1 (en) riktning (framlänges, baklänges eller i sidled)</li> <li>• FRONTER: Truppen utför rörelser med bröstet riktat mot 2 (två) fronter av framåt, bakåt eller åt sidan</li> </ul> <p><i>Vi ser gärna att Truppen rör sig i olika nivåer; liggande, sittande, stående och i luften</i></p>
Svårighet	<p>Övningar att välja mellan finns i Bedömningsreglementet <a href="#">bilaga A1</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 piruett eller piruettpreparation</li> <li>• 1 hopp</li> <li>• 1 balans</li> <li>• 1 akrobatiskt moment</li> </ul>
<b>MATTA &amp; HOPP</b>	
<b>Redskap MATTA</b>	<p>Mattavåder och/eller Tumblinggolv/airtrack</p> <p>Stationer:</p> <p>Handstående fall</p> <p>Uppställning från höjd 30cm, längd4-5m</p>
Komposition/ Svårighet	<p>Tre olika varv ska utföras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alla varven ska innehålla minst 2 (två) akrobatiska moment (kan vara samma övning). Undantag är vid val av stationsövning – då utförs endast stationsövningen.</li> <li>• I första varvet ska alla köra lika, i det andra är stegring tillåten Mellansteg är tillåtet på båda varven. Alla sorters mellansteg är godkända.</li> </ul> <p><b>Max 3 stegringar.</b></p> <p>Hela truppen ska utföra respektive varv på samma uppställning/station</p>

Övningskrav	Ett varv ska innehålla handstående nedrullning eller handstående fall (på station).
<b>Redskap HOPP</b>	Valfri trampett får användas, även de som är lägre än reglementet. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trampett och landningsbädd</li> <li>• Förhöjd ansats, 8-9m (valfri att använda)</li> <li>• Hoppbord eller plint</li> </ul> Stationer: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mattberg 90cm eller 120cm (med trampett)</li> </ul>
<b>Antal varv</b>	Tre varv ska utföras
Komposition/ Svårighet	I första varvet ska alla köra lika, i det andra är stegring tillåten. <b>Max 3 stegringar.</b> Hela truppen ska utföra respektive varv på samma uppställning/station
<b>Övningskrav</b>	Ett varv ska innehålla en frivolt i valfri stil till rygg på mattberg. Ett varv ska utföras med landning till fötter Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord, plint eller överslag med händer på mattberg).
<b>Tillåtna övningar</b>	För både matta och hopp finns dessa i bedömningsreglementet <a href="#">bilaga A2</a>

Klass 8 sker med omdömesbedömning. Inga resultat meddelas under tävlingen. Ansvarig ledare får omdömeslappar efter tävlingen. Klass 8 bedöms av tyckare/domare. Väljer en förening att skicka tyckare ska denna person ha någon form av gymnastisk bakgrund. Varje lag väljer själv om den vill ställa upp i en, två eller tre grenar. Ingen vinnare utses utan alla lag får medalj.

### Bedömningsunderlag

Följande omdömesunderlag ska fyllas i och lämnas in vid ackrediteringen:

- Valfrid, förberedande fristående  
[Omdömesunderlag Valfri \(förberedande fristående\)](#)
- Matta  
[Omdömesunderlag Matta](#)
- Hopp  
[Omdömesunderlag Hopp](#)

### Klass 7 – Enligt bestämmelserna för RegionSjuan

Texter och anvisningar nedan som står vid respektive rubrik

Bedömningsreglemente Nivå 7-9 Truppgymnastik ver. 1.2 januari 2022

ALLMÄNT	
Klass och ålder	Öppen klass <b>10 år och uppåt</b> Antalet flickor respektive pojkar kan variera inom truppen.

	Gymnasterna fyller angiven ålder under kalenderåret (tänk att alla gymnaster fyller år 1 januari). Inga åldersdispenser.
Antal gymnaster	6–24 gymnaster i laget och per varv
Grenar	Fristående, tumbling och trampett
Genomförande	Man väljer om man vill ställa upp i en, två eller tre grenar. Grensegrare utses och medalj delas ut till truppen på placering 1, 2 & 3.
Klädsel	Gymnasternas klädsel ska vara kroppsnära, och lika, för gymnaster i samma lag. Inget krav på gymnastikdräkt.
Svårighetsvärde	Fast svårighetsvärde
<b>FRISTÅENDE</b>	
Redskap	Golvyta 14x16 meter
Tid	Friståndet får vara mellan 1:30 och 2:45 minuter långt.
Formationer	Minst 4 (fyra) olika formationer krävs
Rytmask sekvens	UTGÅR
Riktningar	2 (Två) riktningar krävs (baklänges eller i sidled)
Fronter	3 (Tre) fronter krävs (Truppen utför rörelser med bröstet riktat mot tre fronter av framåt, bakåt eller åt sidan)
Svårighet	Följande svårighetsmoment ska utföras: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 piruetter/piruettpreparation</li> <li>• 2 hopp</li> <li>• 2 balansmoment</li> <li>• 1 akrobatiska moment</li> </ul> <p>Övningarna hämtas från <a href="#">Bilaga A1</a> – Svårighetstabell Fristående (inklusive kullerbytta)</p> <p>Maximal poäng för komposition är 2,0.</p> <p>Fast svårighetsvärde 2,0 om truppen utför momenten enligt ovan.</p> <p>Domare tilldelar truppen en poäng mellan 1-5 i respektive rubrik.</p> <p>Truppens utförandepoäng beräknas som ett medelvärde av poängen för de tre rubrikerna avrundat till närmaste tiondel.</p>

<b>TUMBLING</b>	
Redskap	Tumblinggolv/Airtrack  Stationer: Uppställning från höjd, 30cm, uppbyggnadens längd 4-5m
Allmänt	Tre varv ska utföras:



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I första varvet ska alla köra lika, i de andra är stegring tillåten.</li> <li>• Alla varv ska innehålla minst två övningar (kan vara samma övning).</li> <li>• Ett varv går att ersätta med ett enmomentsvarv med en handvolt alt. handvolt på station.</li> </ul> <p>Mellansteg är tillåtet på två av varven. Alla sorters mellansteg är godkända. <b>Max 3 stegringar.</b></p> <p>Hela truppen ska utföra respektive varv på samma uppställning/station</p>
Felaktig tid	Ingen tidsgräns
Uteblivet framåt- och bakåtvarv	UTGÅR
Övningskrav	Ett varv ska innehålla en handvolt (på station eller på tumblingolv/Airfloor).
Svårighet	<p>Övningarna hämtas från <a href="#">Bilaga A2</a> – Svårighetstabell Tumbling (inklusive kullerbytta, handstående nedrullning)</p> <p>Obs! Inga volter med dubbel rotation!</p> <p>Fast svårighetsvärde max 3,0 (0,5 per gymnast)</p>
<b>TRAMPETT</b>	
Redskap	<p>Trampett och hoppredskap enligt Redskapsreglementet.</p> <p><i>Valfri trampett får användas, även de som är lägre än reglementet. Även satsbräda tillåtet.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trampett och landningsbädd</li> <li>• Förhöjd ansats, 8-9m (valfritt)</li> <li>• Hoppbord och plint (även 7delad plint)</li> </ul> <p>Stationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mattberg 120cm (trampett)</li> </ul>
Komposition/ Svårighet	<p>Tre olika varv ska utföras, varav minst ett varv med hoppredskap och minst ett varv utan hoppredskap.</p> <p>I första varvet ska alla köra lika, i de andra är stegring tillåten.</p> <p><b>Max 3 stegringar.</b></p> <p>Hela truppen ska utföra respektive varv på samma uppställning/station</p>
Felaktig tid	Ingen tidsgräns
Övningskrav	<p>Ett varv ska innehålla en enkel frivolt i valfri position utan skruv (landning till fötter)</p> <p>Ett varv ska utföras med hoppredskap (bord/plint eller överslag med händerna på mattberg).</p>
Svårighet	<p>Övningarna hämtas från <a href="#">Bilaga A2</a> – Svårighetstabell Trampett (inklusive ljushopp och ljushopp med bendelning)</p> <p>Obs! Inga volter med dubbel rotation!</p> <p>Fast svårighetsvärde max 3,0 (0,5 per gymnast)</p>

## BEDÖMNING MATTA/TUMBLING OCH TRAMPETT

Bedömningen i matta/tumbling och trampett sker enligt följande (för exakt skrivning se Bedömningsreglemente Nivå 7-9 Truppgymnastik ver.1.1 mars 2021):

**E** = Varje gymnast ges en poäng mellan 1-5. Poängen för samtliga gymnaster summeras. Summan divideras med antalet gymnaster som utfört varvet = totala utförandepoängen för varvet. Summan av de tre varvens utförandepoäng divideras med tre och avrundas till närmaste tiondel.

**D** = Fast svårighetsvärde 2,0.

**C** = Max poäng 2,0

**ÖD** = Överdomaravdrag enl. Bedömningsreglemente Nivå 7-9 Truppgymnastik ver.1.2 januari 2022

Klass 7 är en tävling med grensegrare. Detta medför att man kan välja om man vill ställa upp i en, två eller tre grenar. Medaljer delas ut till lagen som placerar sig som 1, 2 och 3.

### Bedömningsunderlag

Vi återkommer i tävlings PM gällande antal underlag ni behöver ha med.

Följande bedömningsunderlag ska fyllas i och lämnas in vid ackrediteringen:

- Fristående  
[Bedömningsunderlag Fristående](#)
- Tumbling  
[Bedömningsunderlag Tumbling](#)
- Trampett  
[Bedömningsunderlag Trampett](#)

## Allmänna undantag nivå 7,8 och 9 – gymnaster och ledare

Det är okej att:

- Tejpa örhängen
- Ha färgade skydd
- Ha nagellack
- Att markera ansatsstarten

Det är INTE okej:

- Med smink utöver mascara (ledare undantagna)
- Glitterspray
- Smycken

## Ackreditering

Att vara ackrediterad betyder att deltagarna är registrerade i truppen som antingen föreningsansvarig, tävlande gymnast, reservgymnast eller ledare. Ansvarig ledare ska se till

att truppen ackrediteras vid sekretariatet. Detta ska ske så snart som möjligt som truppen är på plats, men absolut senast 1 timme innan tävlingsstart.

Om ackreditering inte görs i tid nekas truppen deltagande i tävlingen.

### Följande ska lämnas in vid ackreditering

- Pensumlista på de tävlande gymnasterna.
- Deltagarlista (ska skrivas i samma ordning som Pensumlistan (bilaga i tävlings PM)).
- Bedömningsunderlag (se tävlings PM för antal bedömningsunderlag/redskap)

### Licens

Alla gymnaster ska ha giltig tävlingsförsäkring. Ansvarig ledare skall vid ackrediteringen bevisa att alla gymnaster har en giltig tävlingslicens genom att visa upp ett utdrag från Pensums register.

Enligt utbildningskraven ska minst en mottagare ha giltig licens som motsvarar den nivå som gymnasterna tävlar på. På trampett krävs det 2 (två) mottagare på landningsbädden varav minst en av dem har giltig licens som motsvarar den nivå som gymnasterna tävlar på. På tumbling ska det finnas 1 (en) mottagare på landningsbädden med giltig licens som motsvarar den nivå som gymnasterna tävlar på.

**OBSERVERA** att ni kan behöva visa upp bevis på er utbildningslicens vid ackrediteringen.

### Entré

Vuxen 75 kronor per dag

Barn 2–15 år 30 kronor per dag

Betalning sker via Swish.

### Musik

Alla lag ska skicka in sin musik till musik@smgk.se. Döp till lagets namn + klass + redskap.

**Musiken ska skickas in senast 14 oktober** Skicka in i MP3/MP4-format.

### Deadlines

Datum att komma ihåg:

- Sista anmälningsdag 22 september
- Sista betalningsdag 22 september
- Sista dag att lämna in musik – 14 oktober

### Covid -19

I händelse av att pandemilagen sätter begränsningar som vi som förening inte kan möta kommer vi att ställa in tävlingen och full återbetalning till anmälda lag sker.

Bilagor

Bedömningsreglemente Nivå 7-9 Truppgymnastik ver. 1.2 januari 2022

Bilaga A1 – Bedömningsreglemente Fristående

[Bedömningsreglemente](#)

Bilaga A2 – Svårighetstabell Matta/Tumbling - Hopp

[Svårighetstabell](#)

Bilaga A3 – Bedömningsreglemente Matta/Tumbling - Hopp

[Bedömningsreglemente](#)

Bilaga A4 – Bedömningsreglemente Nivå 7-9 Truppgymnastik ver.1.2 januari 2022

[Reglemente](#)

Bilaga A5 – Redskapsreglemente

[Redskapsreglemente](#)