



INBJUDAN

Tävling och lägerhelg

WINTER MEET

REGION MITT

STEG 5–8, KLUBBPOKAL, REGIONSPOKAL
OCH RIKSPOKAL

25–26 FEBRUARI 2023
ÖSTERSUND ARENA

Vi vill bjuda in till en lite annorlunda helg i Östersund Arena. Vi kör en kombination av tävling och läger under en och samma helg och hoppas ni vill komma.

Inbjudan riktar sig till gymnaster som tävlar på steg 5–8, Klubbpokal, Regionspokal eller Rikspokal i Region MITT. Syftet med helgen är att komma samma, lära känna varandra och ge oss tävlingserfarenhet. Bra chans att skapa ett forum att lära känna varandra inför gemensamma tävlingar såsom Rikskampen, känna samhörighet och stöd av varandra.

GYMNASTER, vi kommer erbjuda gymnaster som tävlar steg 5–8 möjligheten att tävla vid två tillfällen under helgen. De gymnaster som inte tävlar kör på med läger och när ni tävlat klart ansluter ni till lägret. I avgiften ingår lunch och frukt båda dagarna, tävling och träning. Anmälningavgift: 550 kr/gymnast, för hela helgen oavsett om man tävlar eller tränar.

TRÄNARE, vi önskar att så många som möjligt av er kan delta denna helg. Några kommer gå med gymnasterna under tävlingen men vi behöver också de som kan vara delaktiga under lägret samtidigt. Se det som en chans att umgås med andra tränare ifrån regionen, dela med dig av din kunskap, inspireras av andra tränare och gymnasterna. Lunch ingår båda dagarna.

Anmälningavgift: 200kr/tränare

DOMARE, vi önskar att så många steg 2 och 3 samt förbundsdomare har möjlighet att anmäla sig. Se det som en chans att få öva på att döma samma sak två dagar på raken. En bra uppvärmning inför tävlingssäsongen. Lunch ingår båda dagarna.

Anmälningavgift: 0 kr/domare

SISTA ANMÄLNINGSDAG 31 JANUARI



INFORMATION KRING TÄVLINGEN

- Tävlingsklasser:** Steg 5–8, svenska stegserierna
- Tävlingsform:** Individuell mångkamp.
- Åldersgräns:** Stegserierna lägst 7 år.
- Anmälan:** Sker via [Region Mitt hemsida](#).
Sista anmälningsdag är **31 januari**. Föreningen ansvarar för att gymnasten har rätt licens.
- PM/Startlistor:** Skickas ut via mejl till tävlande föreningar efter anmälningstiden har gått ut.
- Domare:** En domare per påbörjat 4-tal gymnaster, men vi hoppas att regionens alla steg 2, steg 3 och förbundsdomare vill komma.
Steg 5–6 (domare nivå steg 2 eller högre)
Steg 7–8 (domare nivå steg 3 eller högre).
- Förening med domare har förtur, om man inte har domare så kan man ev. starta ändå efter godkännande av tävlingsledningen, men erlägger då en domaravgift på 1000 kronor per antalet erfordrade domare. Det är ej tillåtet för föreningar att dela på domare. I anmälan uppger ni domarens namn och nivå de ska döma.
- Mat:** Vi förbeställer lunch via Restaurangen i Arenan. Meddela eventuella allergier i anmälan under övrigt
- Logi:** Ledkrysset vandrarhem tfn. 063-10 33 10
Scandic Syd tfn. 063-685 86 00
Clarion Hotel Grand Östersund tfn. 063-55 60 00
- Information:** Tävlingsledare/lägeransvariga
Anja Andersson tfn. 070-377 45 65
My Lindskog Andersson tfn. 070-659 53 76
ostersund.ag@gmail.com
www.ostersundsgymnasterna.se

Steg: TÄVLING STEG 5-8

Datum: Lördag 25 februari

Uppvärmning: Kl. 09.00-09.30

Schemalagd föreläsning: Kl. 09.30-10.30

Tävlingsstart: Kl. 10.35

Ledarmöte: Kl. 09.10

Domarmöte: Kl. 09.20

LÄGER ÖVRIGA GYMNASTER

Datum: Lördag 25 februari

Läger: Kl. 09.00-13.00

Lunch: Kl. 13.00-14.00

Läger: Kl. 14.00-17.00

Steg: TÄVLING STEG 5-8

Datum: Söndag 26 februari

Uppvärmning: Kl. 09.00-09.30

Schemalagd föreläsning: Kl. 09.30-10.30

Tävlingsstart: Kl. 10.35

Ledarmöte: Kl. 09.10

Domarmöte: Kl. 09.20

Prisutdelning: Ca. 13.00

LÄGER ÖVRIGA GYMNASTER

Datum: Söndag 26 februari

Läger: Kl. 09.00-13.00

Lunch/avslut: Kl. 13.30



INFORMATION KRING LÄGRET

Inbjudan riktar sig till gymnaster som tävlar på steg 5–8, Klubbpokal, Regionspokal eller Rikspokal i Region MITT. De gymnaster som inte tävlar kör på med läger och när ni som tävlar har tävlat klart ansluter ni till lägret.

Under lägret har vi tillgång till AG-redskapen hopp, barr, bom och fristående men även andra såsom snurräck, fast track, trampolin, tumbling och det finns även möjligheter att köra rörelseskolning framför speglarna. Vi kommer schemalägga pass och fördela oss i lämpliga grupper gällande både storlek på gruppen, nivå och ålder.

Vi tränare fördelar oss utifrån nivå på licenser, kunskap och även om visat intresse för ett specifikt område. Vi hjälps åt på de olika redskapen med att passa, bygga sidostationer och att hjälpa alla gymnasterna att utmanas och utvecklas på sin nivå.

Vi hoppas på ett par riktigt roliga dagar fulla med gymnastik, där vi hjälper varandra att utvecklas oavsett om du deltar som gymnast, ledare eller domare.

VÄLKOMNA!

