

TÄVLINGSHANDBOK

KVINNLIG

ARTISTISK GYMNASTIK

HT 2019 VT 2020



GYMNASTIKFÖRBUNDET
MELLANSVENSKA

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

| | |
|---|----------|
| Kansli och AG kommitté | Sid 3 |
| Arrangörs PM | 4 |
| Startavgifter och ersättningar | 5 |
| Allmän information och aktivitetskalender | 5 |
| Tävlingsprogram | 6 |
| Tävlingsserier: Tjejklassen | 7-8 |
| Kontaktadresser | 9-10 |

ADRESS OCH TELEFONLISTA

Gymnastikförbundet Mellansvenska

Telefontid: 10.00 – 12.00

Konsulenter:

Kari Ånberg, Alexandra Nyström och Maria Barsoma

Tel 019-175565,

Postadress: Karlsgatan 28 703 41 Örebro

Hemsida: www.gymnastik.se gå till regional sida och klicka på Mellansvenska

e-mail: mellansvenska@gymnastik.se

Styrelsens ledamöter hittas på GF Mellansvenskas hemsida

AG kommitté

| | | |
|--|---|--|
| Maria Brändström ordförande | Nelinsgatan 24 603 45 Norrköping | 0767-724444 maria.brandstrom@ngf.se |
| Gunilla Blomén | Lindöhallsvägen 57 603 65 Norrköping | 011-318929 0733-121096 gunilla.blomen43@gmail.com |
| Susanne Wetterhall | Edbergagatan 7 597 40 Ätvidaberg | 070-3090564 susanne.wetterhall@telia.com |
| Harpa Oskarsdottir | Kakvägen 3 724 76 Västerås | harpao@gmail.com |
| Ulrika Sälj | Alsätervägen 7 63222 Eskilstuna | 0705-790721 ulrika@eskilstunagf.se |
| Tina Haglund | Landsvägen 48 722 31 Västerås | 070-7241116 tina@vgf.nu |
| Adjungerad från GF Sydost Bitte Björk | Östersjövägen 81 B 593 53 Västervik | 070-2982249 bittebjork14@gmail.com |

ARRANGÖRS PM

Inbjudan: Arrangerande förening ansvarar för att inbjudan skickas ut **i god tid**.

Vid Mellansvenskas Regioncup skickas inbjudan till Eskilstuna GF, Västerås GF, Norrköpings GF, Nikegymnasterna och ÅIF samt Västerviks GF och Hvetlanda GF från Sydost (enligt beslut av kommittén) och kontaktpersoner.

Vid Östgötatävlingar till NGF, Nike och ÅIF samt Västervik och Vetlanda från Sydost (enligt beslut av kommittén) och kontaktpersoner

Inbjudan skickas också till GF Mellansvenska för kännedom.

Inbjudan ska innehålla:

- Gymnastikförbundet Mellansvenskas logga längst upp till vänster
- typ av tävling
- dag, tid, plats för tävlingen
- arrangör
- startavgift, pg- eller bgr till föreningen samt vad som gäller vid för sen anmälan och för sen inbetalning
- anmälan till och sista anmälningssdag
- påpekande att det ska ske **en** anmälan
- vad som gäller för domare, hur många domare
- tid för förträning och domarsammanträde
- tel. nr/mail för upplysningar och frågor

LITE ATT TÄNKA PÅ VID EN TÄVLING

* boka lokal i god tid - lokal måste också finnas för domarsammanträde ca 1 tim före tävlingsstart

* arrangören ansvarar för att domarna får den förtäring som behövs

* lotta tävlingsdeltagarna

* skriva startlistor (till domare, ledare, sekretariat, publik)

* tillhandahålla bedömningslappar till **alla** tävlingar

* tillhandahålla poänglappar/poänglistor för domarna och ev. lapplisor

* bord och stolar för domare och sekretariat samt prisbord

* måttband och de redskap som krävs ska finnas samt personer som vid behov flyttar redskapen

* tillräckligt med folk i sekretariatet samt se till att dessa vet hur man för protokoll

* att det finns musikskötare om ni inte i inbjudan har skrivit att ledarna sköter musiken

* samla in gymnasternas musik

* tävlingen bör gärna börja och avslutas med defilering med fana (svensk och förenings)

* resultaten räknas ut i hallen

* vid Stegtävlingar steg 1-4 räknas bara de tre bästa i varje steg upp vid prisutdelningen – resten blir fyror. Vid övriga tävlingar räknas hälften upp.

* arrangören betalar hallhyra samt priser till **alla** deltagare och kollar att ev. vandringspris finns på plats

* resultatlista skickas till deltagande föreningar och AG – kommittén

AVGIFTER

Startavgift

Östgötatävlingar 200:-

Mellansvenskas tävlingar 300:-

Startavgiften betalas i samband med anmälan eller om föreningen så önskar mot faktura. Om den inte är betald på tävlingsdagen så får gymnasterna inte tävla.

Vid samtliga tävlingar står deltagande föreningar för arvoden och reseersättning till sina domare. Man kan hyra in domare ifrån andra föreningar, till en kostnad av 450 kr som betalas till den förening man hyr av.

OBS! För sent inkommen anmälan godtages inte.

ALLMÄN INFORMATION

- * läs Mellansvenskas hemsida - www.gymnastik.se – välj regional sida Mellansvenska – där kan ni läsa om nyheter, arrangemang, resultat och utbildningar mm
- * anmäl adress, telefon- och e-poständringar till Gunilla
- * det krävs tävlingslicens för att få delta på tävlingar
- * speciella A-element finns för Tjejklassen
- * vid avhopp ska man ha en landningsmatta på 20 cm och en mjuk matta på 10 cm ovanpå
- * ändarna på bommen ska vara klädda

AKTIVITETSKALENDER Kv AG hösten 2019 – våren 2020

TÄVLINGAR

Hösten 2019

| | | |
|-----------|--|------------|
| 19 okt | Östgötacupen o Tjejklassen | Åtvidaberg |
| 9 nov | Regioncupen (regions- och rikspokal) | Västerås |
| 23/24 nov | Mellansvenskas lagkamp Ettan-Fyran samt egen lagkamp för steg 5 | Eskilstuna |

Våren 2020

| | | |
|-----------|--------------------------------------|------------|
| mars | Östgötacupen | Linköping |
| april/maj | Tjejklassen - lagtävling | Norrköping |
| 4 april | Regionskval steg 5-6 | Västerås |
| 30 maj | Östgötanallen (tjejklass + steg 1-4) | Åtvidaberg |

TÄVLINGSPROGRAM

ALLMÄNT

OBS! Om man gått upp ett steg i Stegserierna får man inte gå tillbaka om det inte beror på att man inte kunnat träna på grund av skador eller sjukdom. Gymnasterna får tävla i både Östgötacupen (Stegserierna) och Tjejklassen/Regioncupen.

Inga ändringar i vilken klass/steg gymnasten tävlar i efter anmälan.

Gymnasterna får använda pallplint, plintlock, satsbräda vid långkipp i barr och upphopp i bom vid Tjejklassen och Regioncupen

ÖSTERGÖTLAND

ÖSTGÖTACUPEN - på hösten samtidigt som Tjejklassen – på våren som egen tävling

Stegserierna

Steg 1-4 HT/VT

Regler – se Svenska Stegserierna version 3.02

Tjejklassen – på hösten samtidigt som Östgötacupen och på våren som en inbjudningstävling.

På våren grensegrare/grenmedaljer beroende på antalet gymnaster.

Lagtävling på våren där föreningens tre bästa gymnasters mångkampresultat räknas och bildar lagets slutpoäng.

Tjockmatta tillåten vid nedslag i hopp, avhopp i barr och bom **med stabiliserande matta ovanpå** vid Tjejklassen.

Vid hopp får tränaren stå bredvid plinten/hästen (ej in mellan bräda och hoppredskap).

Friståndet får köras på vottlänga i Åtvidaberg.

Tävlingen är öppen för alla gymnaster utom för de som tävlat på SM, Svenska cupen, JSM, Juniorcupen Ungdomscupen och Rikspokalen.

ÖSTGÖTANALLEN – STEGNALLEN OCH TJEJNALLEN – på våren

Lagtävling med 3-5 gymnaster per lag. De tre bästa gymnasternas resultat i varje gren räknas och blir lagets slutpoäng.

Gymnasterna får delta i valfritt antal grenar.

Gymnasterna tävlar på sina serier från Östgötacupen samt Tjejklassen.

REGIONSTÄVLINGAR

REGIONCUPEN på hösten

Grensegrare/grenmedaljer beroende på antalet gymnaster

Tävlingskrav Region- och Rikspokalen.

MELLANSVENSKAS LAGKAMP – på hösten

Steg 1-4

Egen lagkamp för steg 5

3-5 gymnaster i varje lag, de tre bästa resultaten i varje gren räknas.

Om någon förening har svårt att få ihop ett lag så kan dispens sökas hos AG kommittén för att få gå ihop med annan förening. **1 behörig domare per lag ska anmälas. Vissa domare kanske blir reserver.**

TJEJKLASSEN

HOPP

1 hopp

Valfri höjd 110 – 125 cm

Ett extra anlopp är tillåtet även om satsbrädan/hästen har vidrörts.

Detta ger dock ett avdrag på 1,0 p från slutpoängen (görs av D-dom)

DV enligt coden samt våra A

Barr 5 moment + avhopp = 6 moment

Bom 7 moment + avhopp = 8 moment

Frist 7 moment + avslut = 8 moment

OBS! Endast angivet antal övningar ger DV.

Alla moment har dubbelt värde dvs A 0,2p – B 0,4p osv

Dans och akro separeras **inte** vid bedömningen

Speciella A mom finns – se under varje redskap.

Kort serie/neutrala avdrag

Barr:

4 moment 2 p

3 moment 3 p

1-2 moment 5 p

Bom och fristående:

6 moment 2 p

5 moment 3 p

4 moment 4 p

1-3 moment 5 p

Avdrag enligt speciella Lathundar

BARR

Extra A mom: Kippgung - vipa på **och** hopp till hängande i HH - vipp till minst vågplan - **samlat** överkast (endast ett, LH eller HH) - fotavhopp utan vändning

*** ej E-avdrag för höjd i vipp över vågplan samt för böjda ben i fotsnurr**

| | |
|--|-------------|
| CR | 0,5 p varje |
| LH till HH | |
| Vipp till minst vågplan | |
| Valfri kipp | |
| Minst 180° BA/LA vändn (även in – och avhopp) | |
| <u>Avhopp:</u> | |
| Fotavhopp ½ vändn. | 0,3 |
| Engelsman eller svårare | 0,5 |

BOM

Handstående nedrullning, upprullning i handstående och olika kullerbyttor får uppfylla kravet för akro moment

Extra A mom: Grupperat hopp utan vändning - kullerbytta fnt med handisättning - ½ piruett-från stående i brygga, spark till stående - handvolt, sidvolt, tjeckvolt av

| | |
|--|-------------|
| CR | 0,5 p varje |
| Hopp med 180° bendelning (kan ingå i två olika hopp) | |
| Vändn 1 fot (måste vara från coden) | |
| Akro sid/fnt/bkt (behöver inte vara flyg) | |
| Två olika hopp i följd | |
| <u>Avhopp:</u> | |
| Handvolt/sidvolt/tjeckvolt | 0,3 |
| Salto fnt/bkt eller svårare | 0,5 |

FRIST

Extra A mom: Hjulning - handst. vändning 360°- bkt brygga - fnt brygga

Spagathandvolt och handvolt räknas som 2 olika moment

Tid. 45 sek – 1.30

| | |
|--|-------------|
| CR | 0,5 p varje |
| Danspassage med minst 2 olika element varav ett hopp med 180° bendelning | |
| Akroserie med <i>minst 2 olika moment</i> (behöver inte vara flygfas) | |
| Akro sid/fnt och bkt | |
| Volt fnt/bkt (kan ingå i akroserie) | |
| <u>Avslut:</u> | |
| Akroserie – olika mom med flygfas | 0,3 |
| Akroserie med valfri salto | 0,5 |
| Obs – inget akro moment efter akroserien i avslut | |

KONTAKTER

GF NIKEGYMNASTERNA

Överstegatan 1
583 47 Linköping

Kontaktperson:

Se kansli

013-132602 eller 013-274001
kansliet@nikegymnasterna.com

NORRKÖPINGS GF

Nygatan 38
602 34 Norrköping

Kontaktpersoner:

Gunilla Blomén

maria.brandstrom@ngf.se

011-318929 0733-121096
gunilla.blomen43@gmail.com

Maria Brändström

076 -772 4444
maria.brandstrom@ngf.se

ÅTVIDABERGS IF

c/o Susanne Wetterhall
Edbergagatan 7
597 40 Åtvidaberg

Kontaktperson:

Susanne Wetterhall

0703-090564
susanne.wetterhall@telia.com

VÄSTERÅS GF

Bellevue stadion
Vasagatan 60
722 23 Västerås

Kontaktperson:

Tina Haglund

021-138494
kansliet@vgf.nu

070-7241116
tina@vgf.nu

ESKILSTUNA GF

Vilsta Sport o fritidscenter
632 29 Eskilstuna

Kontaktpersone:

Ulrika Sälj

016-123434
info@eskilstunagf.se

0705-790721
ulrika@eskilstunagf.se

Helena Andersson Melander

070-7215361
helena@eskilstunagf.se

HVETLANDA GF

Kontaktperson:
Anita Lundeby

073-0465901
anita.lundeby@vetlanda.se

VÄSTERVIKS GF

Kontaktperson:
Bitte Björk

070-2982249
bittebjork14@gmail.com

