



## Att tänka på för dig som ledare

Detta dokument är ett stöd för vad ni som ledare ska tänka på inför, under och efter tävlingar i GF Mellansvenska. Det kan användas som stöd för samtliga tävlingar men inte som en regelbok.

## Förberedelser inför tävlingen

- Läs igenom bedömningsreglementet Nat. BR (behövs inte för RegionÅttan men rekommenderas), tävlingsbestämmelser Mellansvenska, tävlingsregler och PM för aktuell tävling. Se till att ha senaste versionen.
- Anmäl till tävlingen på [www.gymnastik.se/Mellansvenska](http://www.gymnastik.se/Mellansvenska) - tävling - tävlingsinriktning - truppgymnastik – tävlingsanmälan. Glöm inte att anmäla domare till [mellansvenskadamare@gmail.com](mailto:mellansvenskadamare@gmail.com)
- Ta med en CD-skiva med fodral per gren till varje lag där låten står som spår nummer 1. Ha alltid med er reservskivor, eller maila in musiken till arrangören när detta krävs.
- Fyll korrekt i det antal omdömes- eller bedömningsunderlag per lag och per gren som krävs (se PM). Rätt symboler finns i svårighetstabellerna, som ni hittar på GF Mellansvenskas hemsida under respektive steg. Välj övningar som gymnasterna behärskar och inte det ni önskar att de kan göra. Läs den Gyllene Regeln!
- Fyll i och skriv under en deltagarlista per lag (och per gren vid grencuper) med alla gymnaster och ledare, inklusive födelsedata.
- En ledare ska stå som ansvarig på deltagarlistan. Denne måste inneha de licenser som krävs för de övningar som gymnasterna gör. Genom att fylla i och underteckna deltagarlistan försäkrar föreningen att alla gymnaster som är med och tävlar har giltig tävlingslicens. Dessutom intygar föreningen att ledaren har licens på rätt nivå för att passa gymnasterna på trampett och tumbling (vid tävlingar då tumbling används).

## När man kommer till tävlingen

- Dubbelkolla förträningslista och startlistor så de stämmer.
- Lämna in deltagarlistor, bedömningsunderlag/Omdömedunderlag, pensumlista (gäller ej RegionÅttan) och visa licenskort enligt senaste tid för ackreditering (se PM). Gör man inte det äger laget inte rätt att tävla.
- När CD-skivor ska tas med, lämna in samtliga till musikansvarig.
- Närvara på ledarmötet som hålls av arrangerande förening. Är man minsta osäker på något är detta rätt tillfälle att fråga.

## Förträning

- Visa hänsyn till de andra lagen ni delar redskap med. Förträningen är till för att gymnasterna ska få prova redskapen samt få en överblick om hur det kommer att gå till på tävlingen. Det är inte meningen att man ska lära sig övningen på förträningen.

- Lämna redskapsönskemål till redskapsansvarig.

## **Under tävling**

- Alla gymnaster ska ha likadan klädsel, gäller även reserver i ledet.
- Tränare/ledare som befinner sig på tävlingsområdet ska vara klädda i föreningsrepresentativa kläder.
- Det finns en stripe som arrangören tillhandahåller om man vill mäta ut ansatsen.
- Det är ledarnas ansvar att kolla om redskapsgubbarna har tagit fram rätt redskap, t.ex. trampett, satsbräda och rätt antal delar av plinten.
- Strömmen ska vara jämn mellan alla gymnaster. Minst två gymnaster ska röra sig samtidigt. Det är inte tillåtet för flera gymnaster att starta samtidigt. Vid tumblingvarv med serier som innehåller fria rotationer får respektive gymnast inte påbörja sin första övning förrän gymnasten framför har slutfört sin sista övning.
- Mottagning 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. Vid grundhopp räcker det med en ledare på nedslagsbädden. 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.
- Vid plinthopp ska en till två ledare stå vid landningen, det är tillåtet att en av dem står mellan satsbräda och plinten. Ev. övriga ackrediterade ledare ska vara placerade i anslutning till ledet vid ansatsen.
- Mottagning 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.

## **Efter tävling**

- Hämta ut CD-skivor.
- Har man frågor till domarna angående bedömning kan man maila [ttkmellansvenska@post.gymnastik.se](mailto:ttkmellansvenska@post.gymnastik.se). Frågor till domare ska vara TTK tillhanda senast 2 veckor efter tävling.

Lycka till! Vid frågor så kontakta TTK Mellansvenska