

# TÄVLINGSHANDBOK

KVINNLIG

ARTISTISK GYMNASTIK

HT 2018 VT 2019



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](http://www.gymnastik.se) gå till regional sida och klicka på Mellansvenska

e-mail: [mellansvenska@gymnastik.se](mailto:mellansvenska@gymnastik.se)

**Styrelsens** ledamöter hittas på GF Mellansvenskas hemsida

#### **AG kommitté**

Maria Brändström ordförande	Nelinsgatan 24 603 45 Norrköping	0767-724444 <a href="mailto:maria.brandstrom@ngf.se">maria.brandstrom@ngf.se</a>
Gunilla Blomén	Lindöhällsvägen 57 603 65 Norrköping	011-318929 0733-121096 <a href="mailto:gunilla.blomen43@gmail.com">gunilla.blomen43@gmail.com</a>
Susanne Wetterhall	Edbergagatan 7 597 40 Åtvidaberg	070-3090564 <a href="mailto:susanne.wetterhall@telia.com">susanne.wetterhall@telia.com</a>
Harpa Oskarsdottir	Kakvägen 3 724 76 Västerås	073-3481823 <a href="mailto:harpao@gmail.com">harpao@gmail.com</a>
Maria Nordgren	Södra Brogatan 9 632 27 Eskilstuna	0708-220144 <a href="mailto:maria@eskilstunagf.se">maria@eskilstunagf.se</a>
Adjungerad från GF Sydost Bitte Björk	Östersjövägen 81 B 593 53 Västervik	070-2982249 <a href="mailto:bittebjork14@gmail.com">bittebjork14@gmail.com</a>

## **ARRANGÖRS PM**

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

Vid Mellansvenskas regiontävlingar skickas inbjudan till Örebro AG club, Eskilstuna GF, Västerås GF, Norrköpings GF, Nike och ÅIF samt Västerviks GF och Hvetlanda GF från Sydost (enligt beslut av kommittén) – kansli och ev. kontaktpersoner.

Vid Östgotatävlingar till NGF, Nike och ÅIF samt Västervik och Vetlanda från Sydost (enligt beslut av kommittén) – kansli och ev 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 bgnr till föreningen samt vad som gäller vid för sen anmälan och för sen inbetalning
- anmälan till .... och sista anmälningsdag
- 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. lappisor

\* 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.

\* den förening som får ett vandringspris ansvarar för gravering av detta och för inköp av nytt vid behov

## AVGIFTER

Startavgift Östgötatävlingar 150:-  
Mellansvenskas tävlingar **250:-**

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 350kr.**

**OBS! För sent inkommen anmälan godtages inte.**

## ALLMÄN INFORMATION

- \* läs Mellansvenskas hemsida - [www.gymnastik.se](http://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 deltaga 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 2018 – våren 2019

### TÄVLINGAR

#### Hösten 2018

20 okt	Östgötacupen o Tjejklassen	Åtvidaberg
27 okt	Mellansvenskas lagkamp Ettan-Fyran	Västerås
11 nov	Regioncupen (tjejklass)	Norrköping

#### Våren 2019

mars/april	Östgötacupen	Linköping/Norrköping
mars/april	Tjejklassen	Norrköping/Västerås
Om Västerås tar Tjejklassen så tar Norrköping Östgötacupena annars blir Tjejklassen i Norrköping och Östgötacupen i Linköping		
mars/början april	Regionskval steg 5-6	Eskilstuna
25 maj	Östgötanallen (tjejklass+steg 1-4)	Åtvidaberg

#### Preliminärt

Hösten 2019	Lagkampen	Eskilstuna
Våren 2020	Regionskval steg 5-6	Västerås

## **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. I Nallen får de tävla både i Stegnallen och Tjejnallen.

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. Grensegrare/grenmedaljer beroende på antalet gymnaster på våren.

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).

***Friståendet får köras på voltlänga i Åtvidaberg.***

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

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 Tjejklassen

MELLANSVENSKAS LAGKAMP – på hösten

Steg 1-4

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 - ridsväng fmt/bkt - vippa 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)

Avhopp:

Fotavhopp ½ vändn. 0,3

Engelsman eller svårare 0,5

### BOM

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

**CR** 0,5 p varje

Hopp med 180° bendelning (kan ingå i två stora hopp)

Vändn 1 fot (måste vara från coden)

Akro sid/fmt/bkt (behöver inte vara flyg)

Två stora hopp i följd

Avhopp:

Handvolt/sidvolt/tjeckvolt 0,3

Salto fmt/bkt eller svårare 0,5

### FRIST

Extra A mom: Hjulning - handst. vändning 360° - bkt brygga - fmt 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 *minst 2 olika moment* (behöver inte vara flygfas)

Akro sid/fmt och bkt

Volt fmt/bkt ( kan ingå i akroserie)

Avslut:

Akroserie – olika mom med flygfas 0,3

Akroserie med valfri salto 0,5



## 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

076 772 4444  
maria.brandstrom@ngf.se

011-318929 0733-121096  
[gunilla.blomen43@gmail.com](mailto: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

Kontaktpersoner:

Kristina Jerndahl

021-138494  
kansliet@vgf.nu

070-78933505  
kristina@vgf.nu

Tina Haglund

tina@vgf.nu

### **ESKILSTUNA GF**

Vilsta Sport o fritidscenter  
632 29 Eskilstuna

Kontaktpersoner:

Maria Nordgren

016-123434  
info@eskilstunagf.se

0708-220144  
maria@eskilstunagf.se

Helena Andersson Melander

070-7215361  
helena@eskilstunagf.se

**ÖREBRO ARTISTIC CLUB**

c/o Malm

Källstigen 7

703 75 Örebro

Kontaktpersoner

Joakim Malm

eller

Linda Malm

epost@orebroagclub.se

019-311996 0707-226929

jocke.malm@telia.com

019-311996 070-4661491

linda.malm@telia.com

**HVETLANDA GF**

Kontaktperson:

Anita Lundebj

073-0465901

anita.lundebj@vetlanda.se

**VÄSTERVIKS GF**

Kontaktperson:

Bitte Björk

070-2982249

bittebjork14@gmail.com

