



Välkommen till Göteborgs Turnförenings klubbmästerskap för gröna grupper

Söndag 11 december 2022 i Torshallen

Anmälda lag

Ljusgrön 2, Ljusgrön 3, Ljusgrön 7, Ljusgrön 10, Mörkgrön 3, Mörkgrön 5 (två lag), Mörkgrön 6, Mörkgrön 7 (två lag), Mörkgrön 8.

Domare

Lina Gustin, Cornelia Nätt, Heidi Ek, Alexandra Murray

Detta behöver du som huvudtränare skicka in senast 15 november

- Ett mejl med information om exakt antal tävlande gymnaster till joanna@goteborgsturn.se
- Swisha 50 kr per gymnast till 0709-500 528 (Joanna Glad) och ange vilket lag ni swishar för. Detta är för att vi ska köpa in medaljer till alla deltagande gymnaster.

Detta behöver du skicka in senast 27 november

- Ett mejl till joanna@goteborgsturn.se med information om vilken trampett ni vill ha. Om ni vill ha Dorado-trampetten, ange vinkel. Vill ni tävla på bord/plint behöver ni meddela vilket varv samt höjd på bordet/plinten

Du behöver inte tänka på musik, vi kommer använda oss av en spellista.

Tävlingsbestämmelser

Tumbling: Tre varv på tumbling ska utföras. Två varv ska innehålla två övningar och ett varv ska innehålla tre övningar. Ett varv med två övningar kan ersättas av en enkel handvolt. Mellansteg är tillåtet. Samma varv får inte upprepas, men upprepning av övning är tillåtet - det vill säga att ett varv kan vara kullerbytta-hjulning och ett annat hjulning-hjulning. Alla övningar är värda lika mycket.

Trampett: Tre varv på trampett ska utföras. På trampetten är det inget krav på vare sig frivolt eller hoppbord. Upprepning av övning är inte tillåtet - det vill säga att om man har haft ljushopp i ett varv så får man inte ha det i ett annat varv.

Max 18 deltagare per lag, minst 6 gymnaster per varv. Tränarna måste ha rätt utbildning för de övningar som körs. Gymnasterna bör ha enhetliga kläder samt frisyr. Smycken är inte tillåtna. Extrapöäng ges för stil och leenden!

Det kommer vara en grentävling vilket innebär att det delas ut pris i varje gren. Medalj utlovas till alla.

Ackreditering

Ackreditering ska göras senast kl. 13.30 i entrén (lämna in när ni kommer). Då ska huvudtränaren lämna in [deltagarlista](#) samt [bedömningsunderlag för tumbling och trampett](#), 4 exemplar per redskap. (Symboler för olika övningar hittar du i [bedömningsreglementets bilaga A2](#). Behöver du hjälp eller undrar över något är det bara att höra av dig!)

Defileringsordning

Defileringsordning är att laget går ett varv runt hallen till musik och vinkar till publiken.

Defileringsordning

Ljusgrön 2, Ljusgrön 3, Ljusgrön 7, Ljusgrön 10, Mörkgrön 3, Mörkgrön 5 (två lag), Mörkgrön 6, Mörkgrön 7 (två lag), Mörkgrön 8.

Information till domare

14:00 Samling i spegelsalen för genomgång av domarpapper.

14:30 Ledarmöte vid sekretariatet där minst en domare deltar.

Allmän info

Det kommer att finnas café med hembakade bakverk, toast, kaffe, te, läsk med mera. Cafét öppnar kl 13.00. Det kommer även finnas lotteri. Innan prisutdelningen bjuds det på en uppvisning av Röd 3. Det utgår ingen tränarersättning denna dag.

Entrépriser

Vuxna 50 kr, barn upp till 15 år 20 kr, betalas med swish. Barn under 6 år gratis.

Prisutdelning

När sista tävlingslaget kört klart sitt redskap behöver domarna lite tid att få allt i ordning inför prisutdelningen. Då kommer Röd 3 ha en uppvisning. Alla tävlingsgymnaster sitter vid sidan om och kollar. När uppvisningen är slut sätter sig alla lagen på tävlingsytan redo för prisutdelning. Vi kommer att presentera 3:a, 2:a och 1:a i båda grenarna tumbling och trampett. De vinnande lagen kommer och ställer sig på prispallen och får medaljer. Alla andra lag får en delad 4:e plats, ställer upp sig på en lång rad och vi delar ut medaljer till dem. Därefter tar vi ett gemensamt foto alla tillsammans, som kommer publiceras på sociala medier. Den som inte vill synas i sociala medier kan då ta ett steg åt sidan.

Frågor

Har du frågor, kontakta Joanna Glad joanna@goteborgsturn.se eller Elsa Bäck elsa@goteborgsturn.se

Program

13.20-13.50 Gemensam uppvärmning (+ stretch) för alla gröna grupper
14.45 Tränarmöte – samling vid sekretariatet (mixerbordet inne i hallen),
minst en ledare per lag närvarar + en domare

Förträning

(5 min per redskap)

Tid	Tumbling	Trampett
13.55-14.00	Ljusgrön 2	Mörkgrön 6
14.00-14.05	Ljusgrön 3	Mörkgrön 7, lag 1
14.05-14.15	Ljusgrön 7	Mörkgrön 7, lag 2
14.15-14.20	Ljusgrön 10	Mörkgrön 8
14.20-14.25	Mörkgrön 3	Ljusgrön 2
14.25-14.30	Mörkgrön 5, lag 1	Ljusgrön 3
14.30-14.35	Mörkgrön 5, lag 2	Ljusgrön 7
14.35-14.40	Mörkgrön 6	Ljusgrön 10
14.40-14.45	Mörkgrön 7, lag 1	Mörkgrön 3
14.45-14.50	Mörkgrön 7, lag 2	Mörkgrön 5, lag 1
14.50-14.55	Mörkgrön 8	Mörkgrön 5, lag 2

15.00 Uppvisning för gula grupper

15.20 Defilering – hela laget går med runt

15:30 Tävlingsstart

Lottad startordning

Trampett	Tumbling
1. Mörkgrön 7, lag 1	2. Ljusgrön 10
3. Mörkgrön 7, lag 2	4. Ljusgrön 3
5. Ljusgrön 2	6. Mörkgrön 6
7. Mörkgrön 8	8. Mörkgrön 3
9. Ljusgrön 7	10. Mörkgrön 5, lag 1
	11. Mörkgrön 5, lag 2

Paus 10 minuter

Trampett	Tumbling
1. Ljusgrön 10	2. Mörkgrön 7, lag 1
3. Ljusgrön 3	4. Mörkgrön 7, lag 2
5. Mörkgrön 6	6. Ljusgrön 2
7. Mörkgrön 3	8. Mörkgrön 8
9. Mörkgrön 5, lag 1	10. Ljusgrön 7
11. Mörkgrön 5, lag 2	

Tävlingen avslutas med en uppvisning av Röd 3, därefter utdelning av lotteripriser och prisutdelning.

Slut cirka 17.00

VARMT VÄLKOMNA!

Vi ses!

Med vänlig hälsning Trupp Röd 3