



Tranemo GF hälsar alla tävlande lag varmt välkomna till TRANAN CUP!

Lördagen och söndagen den 9–10 november 2024

PM2

Information

Tävlingsledare Tranemo GF: Julia Edgren

Adress tävlingshall: Tranemo sim- och idrottshall. Limmaredsvägen 2A, 514 32 TRANEMO

Information finner ni även på hemsidan: www.tranemogf.se

Kontakta oss via mejl: tranancup@tranemogf.se

Kontakta oss via telefon: 0768-160825 eller 0703-332442 (även på tävlingsdagen)

Använd mailadressen i första hand.

Tävlingshall och träningshall

Hallen öppnar **7:30 på lördagen** och **08:00 på söndagen**, vänligen respektera dessa tider så att funktionärer hinner komma i ordning.

Tävlingshallen är den hall som är närmast publikentrén (kallas för "Gamla hallen"). I anslutning till tävlingshallen finns det en hall för uppvärmning och förträning i fristående ("Nya hallen"). När väggen mellan fristående- och uppvärmningshall är nere är det bara lag som ska förträna fristående som får vara på den ena sidan. När väggen är uppe får man värma upp och vistas i hela hallen. I uppvärmningshallen finns det en hoppgröp som är larmad. Ledaren ansvarar för att gymnasterna **inte** går in där.

Observera att gymnaster inte får sitta på läktaren i tävlingshallen under tävlingen. Det kommer finnas en anvisad plats på golvet där gymnaster kan sitta och titta på tävlingen.

OBS! Det är matförbud inne på tävlingsgolvet. Vill man äta får man göra det i uppvärmningshallen, i omklädningsrummet eller vid entrén/kiosken.

Det är skoförbud på golvet i hallarna. Skor tas av i omklädningsrummen. Innegymnastiskor är självklart tillåtet! Hallarna kan ibland upplevas kalla, så ta gärna med en extra tröja.

Ankomst och Ackreditering

Vid ankomst ackrediterar ni truppen (se sista tid för ackreditering nedan och i tidsschemat). Ledaren lämnar in bedömningsunderlag i **6 exemplar per gren**, komplett ifylld deltagarlista och utdrag från Tydliga (tidigare Pensum) försäkring. På deltagarlistan ska gymnasterna stå i samma ordning som på utdraget från Tydliga. Observera att endast aktuella gymnaster i det ackrediterade laget ska stå på utdraget från Tydliga, ej hela föreningen.

Bedömningsunderlag och deltagarlista laddas ner från Svenska gymnastikförbundets hemsida, se länk på sista sidan. Observera att det är olika bedömningsunderlag för nivå 3–5 och nivå 6–8.

Observera att ledare/gymnaster ska gå in på **baksidan av idrottshallen** där ni även hittar ackrediteringen. Endast publik går in på framsidan. Eventuella trampetter ska tas in via Trampettingången som också är på baksidan. I bifogad karta/hall & redskapsskiss ser ni tydligt vart ni ska gå in.

LÖRDAG:

Tävlingshallen öppnar:

	kl.07:30	
Ackreditering:	Öppnar	Stänger
RÖD + SVART	kl.07:30	kl.08:15
BLÅ	kl.10:40	kl.11:25
GRÖN Pool 1	kl.14:10	kl.14:55

SÖNDAG:

Tävlingshallen

öppnar: kl.08:00

Ackreditering:	Öppnar	Stänger
VIT	kl.08:00	kl.08:30
GUL Äldre	kl.10:00	kl.10:45
GRÖN Pool 2	kl.13:00	kl.13:45

Omklädningsrum

Vid ackreditering bli varje lag tilldelad ett omklädningsrum. På dörrarna till omklädningsrummen står det tydligt vilket/vilka lag som ska vara där (några lag kommer dela). Försök se till att det finns plats för de lag som tävlar efter er, de kommer gå omlott med er i omklädningsrummet. Eftersom det är många gymnaster på tävlingen ber vi alla att byta om så mycket som möjligt hemma. Ett omklädningsrum kommer endast vara för killar (oavsett förening). Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen!

Varje ansvarig ledare ser till att sin trupp/förening plockar upp och städar efter sig.

Ledarsamling

Ledarsamling äger rum i redskapsförrådet bakom sekretariatet ingång från uppvärmningshallen i "Nya hallen".

LÖRDAG:

RÖD + SVART	kl.08:10
BLÅ	kl.11:20
GRÖN Pool 1	kl.14:50

SÖNDAG:

VIT	kl.08:30
GUL ÄLDRE	kl.10:35
GRÖN Pool 2	kl.13:50

Regler och tävlingsbestämmelser

Tävlingsbestämmelserna finns bifogade. De läses tillsammans med Svenska Gymnastikförbundets bedömningsreglemente och tävlingsbestämmelser, se länkar på sista sidan.

Kom ihåg:

Övningarna som gymnasterna utför ska vara anpassade till deras kunskap och mognad!

Förtydliganden

- Oavsett nivå ska respektive varv utföras på samma uppställning/station, det är inte godkänt att några kör på station och andra utan i samma varv.
- Det går bra att ersätta ett tvåmomentsvarv med en ensam handvolt i klass VIT, GUL, GRÖN och BLÅ med följande förutsättningar:
 - I VIT och GUL kan det varvet utföras antingen på station eller på tumbling, men inte både på station och på tumbling då endast ett varv får ersättas och samtliga gymnaster ska köra på samma uppställning i respektive varv
 - I GRÖN och BLÅ kan det varvet endast utföras på tumbling.
- Mellansteg och pauser är godkända på VIT och GUL
- På GRÖN är mellansteget tillåtet i ett varv, men inte paus. Observera även att övningarna ska vara olika.

Redskap

I samband med förträningen är ledaren skyldig att kontakta redskapsansvarig och lämna in redskapsönskemål till tävlingen. Det kommer att finnas redskapsfunktionärer som ställer fram redskap efter era önskemål när det är er tur att tävla, men det är alltid ledarens ansvar att redskapen är uppställda på rätt sätt. Under förträningen ansvarar alla ledare själva för att rätt redskap är framme, men våra redskapsfunktionärer kan gärna hjälpa till om ni ber dem.

Bifogat finns redskapsskiss på hur de olika hallarna ser ut.

Följande redskap kommer finnas tillgängliga i tävlingshallen:

Tumblinggolv LEG + ansatsklossar
MD Eurogym 32 fjädrar (mjuk)
MD Eurogym 32 fjädrar (mjuk/medel)
MD Eurogym SuperElite 28 fjädrar (mjuk/medel)
MD Eurogym 36 fjädrar (medel/hård)
Dorado 32 fjädrar (medel/hård)
Dorado 36 fjädrar (hård)
Hoppbord Eurogym (Pegasus)
Kraschmattor
Ansatsmattor + måttband
Plint 5–6 delar (nivå 6–8)

Ytterligare redskap för nivå 7–8:

Station från höjd till tumblingnedslag
Station från höjd till tjockmatta
Handståendefall till tjockmatta (nivå 8)
Mattberg 90 och 120 cm (nivå 7: endast 120 cm)
Förhöjd ansats till trampett fria hopp/mattberg

Observera att vi endast kommer erbjuda tumblinggolv (ej dubbla mattvåder eller airfloor).

Förträning

Förträning på tumbling och trampett sker i tävlingshallen enligt anvisad tid. På tumbling delar två lag på 10 minuter och på trampett byter man trampettuppställning efter 5 minuter (fria hopp och borduppställning/mattberg). Förträning i fristående sker i "nya hallen" (se Hall- & redskapsskiss). Viktigt att följa tiderna och ej störa under schemalagda tider.

Under förträning kan det förekomma att två lag vill träna på samma trampett. Vi rekommenderar att ni pratar med dem som ni tränar tillsammans med, alternativt tar med egen trampett för att säkerställa att ni kan förträna på den trampett ni önskar. Om båda lagen som förtränar på trampett samtidigt vill använda

sig av samma trampett är det fria hopp som har förtur. Om någon förening har en egen trampett har den föreningen självklart förtur på den trampetten. Tar ni med egen trampett vill vi att ni meddelar redskapsfunktionärerna när trampetten kommer åka hem så inte något lag förtränar på en trampett som inte finns kvar vid tävling.

Nivå 7–8: Pegasus och plint kommer tillhöra förträningstationen till mattberg. I överenskommelse med annat lag som förtränar parallellt är det okej att flytta på Pegasus/plint till nedslagslandningen istället. Det är också okej att flytta ner tjockmattorna från mattbergstationen under förträning. Det är dock viktigt att redskapen ställs tillbaka innan sin förträningstid är slut så nästkommande lag kan börja träna direkt till den tänka uppställningen.

Om något lag av någon anledning behöver byta tid med ett annat lag på förträningen ber vi er att själva kontakta det andra laget och komma överens. Meddela oss om ni gör några byten så att vi kan uppdatera schemat.

Defilering

Samling och uppställning till defilering sker 10 minuter innan tävlingsstart i uppvärmningshallen. Hela laget ställer upp till defilering. Defileringen sker lagvis efter startordningen i **tumbling**. Ta gärna med fana/skylt till defileringen!

Resultat och prisutdelning

Direkt efter sista tävlingsframträdandet sätter sig gymnasterna lagvis på friståendeytan för prisutdelning.

I klass Vit delas medalj ut till samtliga gymnaster. Ingen resultatredovisning sker i hallen. Resultatlista skickas ut via mejl efter tävlingen.

I klass Gul Äldre, Grön, Blå, Röd och Svart delas medalj ut till de lag som placerar sig på 1:a, 2:a och 3:e plats. Resterande lag blir 4:or. Fullständig resultatlista skickas ut via mejl efter tävlingen.

Parkering

Personbilar hänvisas främst till idrottshallens parkering och parkeringen vid skolan. Vi ber er vänligen respektera att parkering på Willys **INTE** är tillåten. Se bifogad karta.

Det smidigaste är att bussar släpper av gymnaster (+ ev. medhavd trampett) på parkeringen vid skolan. Därifrån finns det gångväg till "Ingång tävlande" och "Ingång trampett". Därefter hänvisas bussar som ska parkera att ställa sig på parkeringen bakom Teknos (färgfabriken). Se bifogat dokument "Karta - Parkering & ingångar".

Musik

Musiken ska skickas i mp3-format via mail till tranancup@tranemogf.se senast ***fredagen den 1 november***. Skriv klass, förening och lagnamn i ämnesraden i mejlet.

OBS! : Ett mejl per lag och en fil/redskap (dvs. 1–3 låtar/mejl). Döp filerna i följande format: Startnummer_Lagnamn_Redskap_Klass. Ex: "22_Tranemo GF lag 1_Trampett_Gul Äldre".

Vi kommer bekräfta att mailet med mp3-filen kommit fram. Musik som kommer in senare än den 1 november debiteras med 50kr per låt för det merarbete detta medför. Tänk på att ha er musik tillgänglig på telefonen som backup som vi kan använda om musiken skulle strula på tävlingen. Det är inte tillåtet med sång/text i musiken!

Funktionärer

Alla funktionärer bär en svart funktionärströja med TGF-tryck. De hjälper gärna till!

Sjukvård

Sjukvårdskunnig personal finns tillgänglig under hela dagen.

Entré och kiosk

Entréavgifter:	En dag	Två dagar
Vuxen	60:-	100:-
Barn 5–15 år	40:-	60:-
Barn under 5 år	Gratis	Gratis

Vi tar både Swish och kontanter.

Kiosk kommer att finnas på plats. Där kan man köpa lättare lunch (både varm och kall), fika, dryck, kaffe, frukt och godis.

Övrig information

Tävlingshallen öppnar *07:30 på lördagen* och *08:00 på söndagen*.

Det är många lag anmälda till tävlingen, vilket innebär att det blir en lång dag och många gymnaster. Vi hoppas att ni har förståelse för att det kommer bli trångt på såväl läktare som i omklädningsrum och träningshall. Om vi alla hjälps åt att vara startklara då föregående lag gjort klart sitt framträdande, kommer troligtvis tävlingen att flyta på smidigt.

Faktura kommer att skickas ut till den adress ni angivit vid anmälan efter tävlingen. Anmälningsavgiften är bindande. Eventuella strykningar efter att anmälningstiden gått ut återbetalas ej.

Länkar:

- [Bedömningsreglemente 6-9](#)
- [Tävlingsbestämmelser 6-9](#)
- [Bedömningsunderlag fristående 6-9](#)
- [Bedömningsunderlag matta & hopp 6-9](#)
- [Bedömningsreglemente 3-5](#)
- [Tävlingsbestämmelser 3-5](#)
- [Bedömningsunderlag fristående 3-5](#)
- [Bedömningsunderlag tumbling 3-5](#)
- [Bedömningsunderlag trampett 3-5](#)
- [Deltagarlista för nivå 3-9](#)
- [Tävlingsbestämmelser Tranan Cup](#)

Bilagor:

- Anmälda lag - Tranan Cup 2024
- BLÅ - Förträningstider & startordning
- GRÖN POOL 1 - Förträningstider & startordning
- GRÖN POOL 2 - Förträningstider & startordning
- GUL ÄLDRE - Förträningstider & startordning
- RÖD + SVART - Förträningstider & startordning
- VIT - Förträningstider & startordning
- Tidsschema Lördag (nivå 3-6)
- Tidsschema Söndag (nivå 6-8)
- Hall & Redskapsskiss (nivå 3-6)
- Hall & Redskapsskiss (nivå 7-8)
- Karta – Parkering & ingångar
- Redskapspapper Trampett (nivå 3-6)
- Redskapspapper Trampett (nivå 7)
- Redskapspapper Tumbling (nivå 7)
- Redskapspapper Trampett (nivå 8)
- Redskapspapper Tumbling (nivå 8)
- Information till publik

Vi önskar er ett stort lycka till med förberedelserna inför tävlingen.
Varmt Välkomna till Tranan Cup 2024!