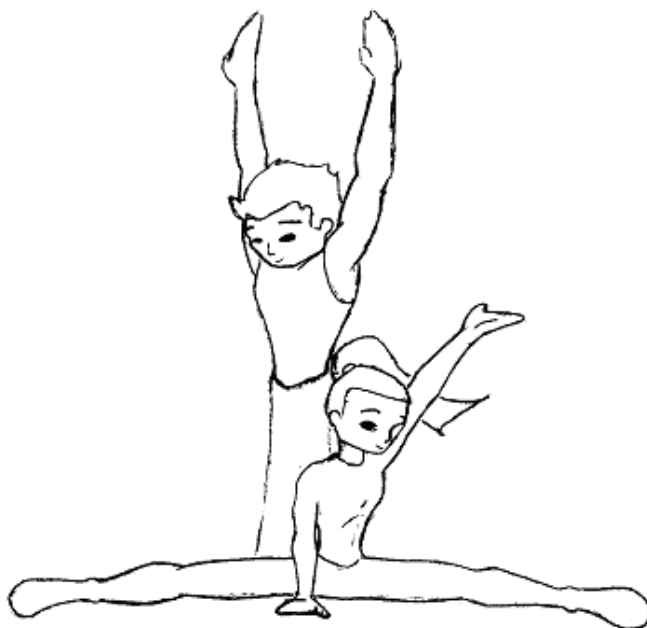


WISBYCUPEN 2015



En trupptävling för alla nivåer

PM 1

GF
Gymmix
Visby

Välkommen!

GF Gymmix Visby hälsar alla varmt välkomna till vår trupptävling Wisbycupen!

*Wisbycupen är en grentävling med tyckarbedömning. Alla trupper och gymnaster är välkomna oavsett tidigare erfarenheter, tävlingsvana eller ålder.
Wisbycupen en tävling där killar och tjejer tävlar på lika villkor.*

| | |
|-------------|--|
| DATUM | lördag 3 oktober 2015 |
| PLATS | Södervärnshallen, Kolonigatan 26, i Visby |
| BOENDE/ MAT | Boende i skolsalar i Södervärnsskolan och Wisbygymnasiet (tidigare Säveskolan) i Visby Mat i Södervärnsskolans matsal |
| RESA | Båtresan till Gotland tar ca 3 timmar. Precis som tidigare år ansvarar laget själv för bokning av båtbiljetter. Grupper reser till rabatterat pris. Mer information finns på www.destinationgotland.se under fliken <i>Idrottens Ö</i> ldrottsresor@destinationgotland.se tel 0771-22 33 50. |

Följande turer finns att välja mellan:

| | |
|-------------|---|
| Fredag 2/10 | Nynäshamn - Visby 11.25 - 14.55 16.35 - 19.50 lilla färjan med färre platser 20.05 - 23.20 |
| | Oskarshamn - Visby 20.10- 23.05 |
| Söndag 4/10 | Visby - Nynäshamn 08.05 - 11.20 16.00 - 19.15 |
| | Visby - Oskarshamn 12.00 - 14.55 16.40 - 19.35 |

För de deltagare som bokat vårt paket finns bokade bussar i anslutning till färjornas ankomst till Hamnterminalen. Bussarna kör direkt till boendet.
Bussar till söndagens färja avgår 06.30 till 07.00. Vi kör inga bussar söndag eftermiddag.

Frågor skickas till:
wisbycupen@gmail.com

TÄVLINGSANMÄLAN

Tävlingsanmälan skall göras på vår hemsida senast **1 september**. På vår hemsida www.gfgymmixvisby.com under fliken Wisbycupen 2015 finns länken till anmälan.

Den person ni anmäler som ansvarig ledare blir er kontaktperson. Var därför noga med att uppge rätt lagnamn och ansvarig ledare vid anmälan. Namnge era lag så att namnen skiljer sig tydligt åt! Tävlingsledning kan komma att ändra alltför lika namn.

Anmälningsavgiften är 1200 kr per lag och betalas till GF Gymmix Visby bg 182 23 86.

Märk inbetalningen med förening och lagnamn. Vi skickar en bekräftelse när anmälningsavgiften är oss tillhanda.

Vi kan endast ta emot ett begränsat antal lag, därför är det först till kvarn som gäller. Har fler lag än vi kan ta emot anmält sig innan anmälningstidens utgång så har de tidigaste inbetalningarna förtur.

Anmälan av boende och mat görs i separat exceldokument som du hittar på vår hemsida.

Anmälan av tryckare görs via klickbar länk på vår hemsida. Betalningar, tryckaranmälan och excelark skall vara oss tillhanda senast **6 september**. Märk inbetalningen med förening och lagnamn.

Excelarket ska mejlas tillbaka ifyllt i originalformat (excelformat). Namnge filen med ditt föreningsnamn och ditt lagnamn innan du skickar den.

Excelarket summerar kostnaderna för din beställning. Denna summa sätter du in på vårt bankgiro. Vi skickar ingen faktura.

Ändringar av antal gymnaster är inte möjligt efter sista datum. Återbetalning är endast möjligt vid sjukdom.

BOENDE OCH MAT

Vi har satt ihop ett paketpris där boende, frukost, lunch och middag på lördagen, buss till och från färjan och Wisbycupen-linne ingår. Paketpriset är 550 kronor.

Vill ni endast beställa frukost, lunch eller middag under tävlingsdagen kan vi erbjuda detta för 65 kronor per person och måltid.

Vill ni köpa bara linne kostar det 100 kronor.

Tävlingen är nötfri i både matsal och fikaförsäljning. Specialkost anmäls på beställningen av mat. Vi kan enbart erbjuda den specialkost som finns inskriven på beställningsformuläret.

Under tävlingsdagen finns det möjlighet i mån av tillgång att köpa extra måltider.

Vi tar emot kort.

Vi kommer att ha försäljning av fika, frukt och korv och gymnastikkläder!

Det är inte okej att äta medhavd lunch eller middag i eller utanför tävlingshallen.

Boendet är tillgängligt från klockan 19.00 på fredagen.

Boendet kan disponeras fram till klockan 9.00 på söndagen.

KRINGARRANGEMANG

Håll utkik på vår hemsida! Här kommer information om erbjudanden och aktiviteter under tävlingshelgen läggs ut. Redan nu vet vi att vi kan erbjuda en stadsvandring fredag, lördag och söndag. Intresseanmälan görs på anmälningslänken. Vandrigen är gratis för gymnaster och ledare och kostar 50 kronor för övriga. Vi kommer att ha ett rum för läsning och avkoppling. Du kan besöka Fenomenalen till rabatterat pris. Middag på fredag kommer att kunna bokas via Destination Gotland.

TYCKARE

För att få delta ska varje lag anmäla en tryckare eller en domare.

Vi har inget krav på domare med utbildning men vi vill gärna att så många utbildade domare som möjligt kommer till tävlingen. Utbildade domare får ett arvode. 300 kr för en klass 700 kr för två klasser och 1100 kr för tre klasser. Tryckare ska ha ett gott gymnastiskt kunnande och kunna döma fler klasser än enbart klass A. Vi ser gärna att det finns möjlighet för blivande tryckare att sitta bredvid. Minimiålder för tryckare är 16 år.

PM2

Mejlas ut till anmälda lag cirka två veckor före tävlingen. Sena anmälningar försenar PM 2!

TÄVLINGSREGLER

Wisbycupen är en föreningstävling och en grentävling. Anmälan görs till en av klasserna och den eller de grenar som laget önskar ställa upp i. Det finns tre klasser: A, B och C, helt utan åldersgränser. Varje gymnast får endast delta i en klass.

Max antal gymnaster per lag och gren är 25 för klass A och 20 för klasserna B och C. Det är möjligt att byta gymnaster mellan grenarna och mellan varven.

I klass A får varken laget eller gymnasterna ha deltagit i tävling på RT-nivå eller högre nivå (inte heller i föreningstävling med RM regler) och B och för klass B gäller tävling på RM-nivå eller högre. Dispens kan ges för enstaka gymnast som bytt trupp inom föreningen.

Om vi får många anmälningar till en klass kan vi komma att dela den i två klasser.

Utgångspoängen är 9,8 i tumbling och hopp. Bonuspoäng ges med 0,2 poäng om samtliga gymnaster som är på golvet utför varvet. (Gäller inte skadad gymnast i overall.)

Endast åtta gymnaster bedöms på varje varv i tumbling och hopp. Domarna väljer vilka gymnaster som bedöms och deras poäng baseras på de åtta som fått minst avdrag.

Gymnasterna ska springa tillbaka efter varje varv.

Det är inte ett krav att gymnasterna landar sista övningen i nedslagsbädden på tumbling.

I fristående är utgångspoängen 9,6. Bonuspoäng ges med 0,4 poäng om tolv gymnaster eller fler utför friständet. (Om laget består av färre gymnaster än tolv delas bonusen inte ut.)

I fristående finns följande möjligheter:

1. En tävlingsuppställning med minst åtta gymnaster. Alla gymnaster bedöms.
2. En tävlingsuppställning med minst tolv gymnaster, gärna fler. Laget får enbart avdrag för åtta gymnaster. Den sammanlagda summan för utförandet delas med antalet deltagande gymnaster för att därefter multipliceras med åtta.
3. Två tävlingsuppställningar med gymnaster från samma lag tävlar samtidigt med två likadana formationer. Minst 15 gymnaster ska tävla. Den bedömda uppställningen ska innehålla minst åtta gymnaster. Uppställningarna får inte byta gymnaster.

På bedömningsunderlaget ska anges vilken bedömningsmetod domarna ska följa av ovanstående nummer, 1-3.

I fristående ska de obligatoriska momenten finnas med i Svenska Gymnastikförbundets Bedömningsreglemente Trupp. Förutom gåsnurren i klass A. Programmet ska inkludera att gymnasterna rör sig i olika riktningar, t ex framåt, bakåt och sidled. Rörelserna ska utföras med bröstet mot olika fronter. Olika nivåer kan vara liggande, sittande, stående och hoppande.

Vägran, fel utförd varv eller missat obligatoriskt moment av gymnast innebär att bonusen inte delas ut, gäller endast i klass C. I klasserna A och B ges bonus även om gymnast missar eller vägrar så länge alla gymnaster deltar i alla varv och moment.

I övrigt följer bedömningen anvisningar för Stockholms lokala tävlingar. Bedömningsunderlag och anvisningar för bedömning och hur friständet fylls i finns på vår hemsida under fliken Wisbycupen.

TÄVLINGSLICENS

Samtliga deltagande gymnaster ska ha gällande försäkringar. Ledare ska ha utbildning för den nivå som de övningar laget tävlar på. Ansvarig ledare ansvarar för att dessa krav är uppfyllda.

KLÄDSEL

Enhetlig klädsel för alla gymnaster i laget. Pojkar och flickor i samma lag kan ha olika klädsel men klädseln ska vara enhetlig för respektive kön.

Smycken är inte tillåtna. Tejpade örhängen med hudfärgad tejp går bra.

Skydd, tatueringar och tejpade skador är tillåtet. Färgen på skydd och tejp är oväsentlig.

KLASSER

- Klass A
- Klass B
- Klass C

Truppen deltar i den klass där de flesta gymnasterna hör hemma kunskapsmässigt. Det finns inga åldergränser i respektive klass.

Flickor och pojkar tävlar med varandra i samtliga klasser. Varje lag ska bestå av minst åtta gymnaster. Kön spelar ingen roll.

GRENAR

Fristående Hopp Tumbling

REDSKAP

De redskap som Wisbycupen erbjuder är:

Tumblinggolv, står framme hela dagen

Luftgolv för klass A. I klass A ligger tre ansatsklossar framför luftgolvet och tre framför tumblinggolvet. Endast en tjockbädd ligger bakom vardera matta-uppställning.

MD trampetter med 36 fjädrar och mjukare fjädertrampetter, Dorado-trampett, hoppbord, sex- och sjudelars plintar, fjädersatsbrädor med olika hårdhet.

Föreningar får medföra egen trampett och satsbräda.

TÄVLINGENS GENOMFÖRANDE

Tänk på att välja varv med ström och tempo och med övningar anpassade till gymnasternas kunskapsnivå. Varven ska vara en komposition av övningar som gymnasterna bör genomföra inom tidsramen tre minuter och 30 sekunder per redskapsgren för klass A och tre minuter per redskapsgren för klasserna B och C. Öva med tidtagning hemma inför tävlingen.

MUSIK

Musiken skickas till wisbycupen@gmail.com som mp3-fil senast den 25 september. Namnge mp3-filen med förening, lag och gren. Det är viktigt att du namnger musikfilerna på detta sätt och med samma lagnamn du angivit vid anmälan!

PRISER

Diplom till alla deltagare, medalj till ettan, tvåan och trean i varje gren.

Pokal till totalsegraren i respektive klass.

VARMT VÄLKOMNA!

Önskar vi på Gotland

KLASS A

FRISTÄENDE:

Tid: 45 sekunder - 2 minuter

minst tre olika formationer, förändring av nivå minst en gång, minst två fronter, minst en riktning.

Obligatoriska moment:

1 gåsnurr eller piruett minst 360 grader

1 hopp

1 akrobatiskt moment

1 balansmoment

GEMENSAMT FÖR TUMBLING OCH HOPP

- Två varv sammansatta av övningar ur nedanstående listor.
- Samma varv får bara utföras en gång av varje gymnast.
- Båda varven får stegras.
- Valfritt antal stegringar

TUMBLING

Varje serie skall bestå av minst två övningar.

Två lika övningar får användas i ett av varven.

Serierna får utföras med mellansteg mellan övningarna, t ex upphopp eller chassée.

Kullerbytta framåt och bakåt

Handstående (valfri stil) med eller utan nedrullning

Hjulning

Rondat

Handvolt

Flick-flack

Grupperad frivolt

Grupperad salto

HOPP

Ett varv skall utföras med satsbräda och plint eller med trampett och hoppbord.

Ett varv skall utföras med trampett.

Med hoppredskap:

Ljushopp

Katthopp

Mellanhopp

Grenhopp

Tjuvhopp

Sidhopp

Kullerbytta

Överslag

Rondat

Trampett:

Ljushopp

Krysshopp (X)

Grenhopp

Pikhopp

Frivolt i valfri stil med eller utan halv skruv

KLASS B

FRISTÅENDE

Tid: 1 min och 45 s - 2 min och 25 s

Minst fem olika formationer, förändring av nivå minst två gånger, minst två fronter, minst två riktningar

Obligatoriska moment:

1 piruett minst 360 grader

1 hopp

1 akrobatiskt moment

1 balansmoment

1 kombination av två moment, ovanstående moment får räknas in i kombinationen

GEMENSAMT FÖR TUMBLING OCH HOPP

- Tre varv sammansatta av övningar ur nedanstående listor.
- Samma varv får bara utföras en gång av varje gymnast.
- Ett varv skall vara likavarv.
- Valfritt antal stegringar

TUMBLING

Ett varv skall bestå av tre övningar varav två får vara lika.

De andra varven skall bestå av minst två olika övningar.

Övningarna får utföras med mellansteg mellan övningarna, t ex upphopp eller chasséesteg.

Endast två av varven får innehålla kullerbyttor och handstående

Kullerbytta framåt och bakåt

Handstående (valfri stil) med eller utan nedrullning

Hjulning

Rondat

Handvolt

Flick-flack

Frivolt i valfri stil

Salto i valfri stil

HOPP

Minst ett varv skall utföras med satsbräda och plint eller med trampett och hoppbord.

Minst ett varv skall utföras med trampett.

Med hoppredskap:

Mellanhopp

Grenhopp

Kullerbytta

Flyverspring

Överslag

Rondat

Trampett:

Ljushopp

Krysshopp (X)

Grenhopp

Pikhopp

Frivolt i valfri stil med eller utan halv skruv

KLASS C

FRISTÅENDE

Tid: 1 min och 45 s - 2 min och 25 s

Minst sex olika formationer, förändring av nivå minst två gånger, minst tre fronter, minst tre riktningar. Bakåt och sidled; det ska finnas minst en sekvens av kombinationer av två olika övningar/rörelser. Mellansteg är tillåtet. Akrobatiska moment kan inte användas som övningar baklänges eller i sidled.

Obligatoriska moment:

2 piruetter minst 360 grader

2 hopp

2 akrobatiskt moment

2 balansmoment/kraftmoment

1 parövning eller sving

1 kombination av två moment, ovanstående moment får räknas in i kombinationen

GEMENSAMT FÖR TUMBLING OCH HOPP

- Tre varv sammansatta av övningar ur nedanstående listor.
- Samma varv får bara utföras en gång av varje gymnast.
- Alla varv får stegras.
- Antal stegringar är fritt.
- Ingen skruvbegränsning.
- Dubbla volter är tillåtet.

TUMBLING

Ett varv skall bestå av tre övningar varav två får vara lika.

De andra två serierna skall bestå av minst två olika övningar.

Mellansteg mellan övningarna är inte tillåtet.

Hjulning

Rondat

Handvolt

Flick-flack

Whipback

Frivolt (valfri stil) enkel eller dubbel med eller utan skruv

Salto (valfri stil) enkel eller dubbel med eller utan skruv

HOPP:

Minst ett varv skall utföras med hoppbord.

Minst ett varv skall utföras med trampett.

Hoppbord:

Överslag med eller utan skruv

Rondat

Petrik

Tsukahara

Överslag frivolt valfri stil med eller utan skruv

Trampett:

Frivolt i valfri stil med eller utan skruv

Dubbel frivolt valfri stil med eller utan skruv