

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 Väst. Det kan användas som stöd för samtliga tävlingar men inte som en regelbok.

Förberedelser inför tävlingen

- Läs igenom bedömningsreglementet Nat. BR, tävlingsbestämmelser, tävlingsregler och PM för aktuell tävling. Se till att ha senaste versionen.
- Om musik ska lämnas in, bränn en CD-skiva med fodral per gren till varje lag där låten står som spår nummer 1. Ha alltid med er reservskivor.
- Fyll korrekt i det antal bedömningsunderlag per lag och per gren som krävs (se PM). Rätt symboler finns i svårighetstabellerna, som ni hittar på www.gymnastik.se under respektive steg. Välj övningar som gymnasterna behärskar och inte det ni önskar att de kan göra. Läs den Gyllene Regeln! Om ni ändrar några övningar/varv efter att ni lämnat in bedömningsunderlagen kontaktar ni berörd domarpool som meddelar er om ni behöver fylla i nya underlag eller ej.
- 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).
- Observera att hårspray är förbjudet på flera av regionens tävlingar på grund av svår allergi. Be alla gymnaster göra iordning håret innan ni kommer till tävlingen eller använd hårgele.
- Nötförbud råder på alla kommunala skolor och idrottshallar, påminn era gymnaster om det innan ni åker.

När man kommer till tävlingen

- Dubbelkolla förträningsslistan och startlistan så att de stämmer.
- lämna in deltagarlistor och bedömningsunderlag senast 1,5 timme innan tävlingsstart, vid ackrediteringen. Gör man inte det mister man sin starträtt.
- lämna in lista från Pensum.
- lämna in samtliga CD-skivor 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 redskapsskiss 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. 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.
- 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.
- Hämta diplom/medaljer i sekretariatet (om detta delas ut till alla tävlande)
- Har man frågor till domarna angående bedömning kan man fråga dem efter tävlingens slut, om de är kvar. Domare svara i mån av tid och om de kan ge relevant feedback.

Lycka till!

Vid frågor så kontakta TTK Väst på: ttkvast@post.gymnastik.se