# Ankarecupen 2024

# PM2



**Tävlingsdatum: 23e november**

**Plats: Sparbankshallen**​ **Rimbo Rånäsvägen 24**

## Klasser

**Pool 1:**  
8an Flöte + 7an Boj, ca 09:00-13:00 (Förträning+Tävling)

**Pool 2:**  
6an Jolle + 5an Ångbåt + 4an Färja, ca 14:00-18:00 (Förträning+Tävling)

## Välkommen

Välkommen till Norrtälje Gymnastikförenings tävling Ankarecupen. Vi hoppas att dagen kommer bli trevlig och att ni har en bra tävling. Vi tar gärna emot åsikter från er hur vi kan utveckla tävlingen till nästkommande år. Lycka till med fortsatta förberedelser så ses vi på tävlingsgolvet.

### Tidsschema för dagen

Se hänvisad bilaga, ”*Tidsschema förträning och tävling Lördag*” för info. Denna liveversion av dokumentet finns även länkad på vår hemsida - vänligen kika på detta innan tävling för att ha aktuellt dokument (ifall strykningar/justeringar uppkommer etc). Vid uppdatering av dokumentet mejlas detta även ut.

Tidsschema:   
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1BSKFpJhXISYU9ioqAtdcBIkYfEKiaYst-D2hXivZOaI/edit?usp=sharing>

### Ackreditering

När ni kommer till hallen ska ni ackreditera ert lag och lämna in följande:

\*Bedömningsunderlag i 5 exemplar per gren

\*Alla tävlande gymnaster ska ha Svenska GF:s tävlingslicens. Detta ska styrkas med en bekräftelse/underskrift av ansvarig ledare. **Pensumlista eller deltagarlista behövs EJ.​**

Vid ackrediteringen får ni veta vilket omklädningsrum ni ska vara i (kommer vara markerat på dörren). Tänk på att det kommer vara flera lag i samma omklädningsrum.

### Bedömningsunderlag

Bedömningsunderlagen skall skrivas ut i 5 exemplar per gren som man deltar i (fristående, matta, hopp). Bedömningsunderlagen som används hittar ni här:   
  
**Nivå 8+7+6**  
Fristående:  
<https://www.gymnastik.se/download/18.d62937a18d548ef24fc10e2/1707147065005/Bed%C3%B6mningsunderlag%20Frist%C3%A5ende%20Niv%C3%A5%206-9%20jan%202024.pdf>

Matta/Hopp:  
<https://www.gymnastik.se/download/18.d62937a18d548ef24fc10ee/1707147093661/Bed%C3%B6mningsunderlag%20Matta%20&%20Hopp%20Niv%C3%A5%206-9%20jan%202024.pdf>

**Nivå 5+4:**  
Fristående:  
<https://www.gymnastik.se/download/18.4e5eae2b186e4e59f4b1ef2c/1678978716751/Bedo%CC%88mningsunderlag%20Frist%C3%A5ende%202023.pdf>

Matta:  
<https://www.gymnastik.se/download/18.4e5eae2b186e4e59f4b1ef2b/1678978716728/Bedo%CC%88mningsunderlag%20Tumbling%202023.pdf>  
  
Hopp:  
<https://www.gymnastik.se/download/18.4e5eae2b186e4e59f4b1ef2d/1678978716767/Bedo%CC%88mningsunderlag%20Trampett%202023.pdf>

Möjlighet till utskrivning finns EJ på plats.

### Musik

Tävlingsmusiken ska mejlas till följande adress richen882002@hotmail.com​  
Låtarna ska vara döpta till startnummer, klass, lagets namn och gren (ex: 11-7an-NGFLag1-Fristående). Spara helst låtarna i mp3-format.

Obs! Det får ej förekomma sång i låtarna.

Låtarna ska mejlas senast tisdag 19e november

### Redskap

Under förträning och tävling finns “redskapsgubbar“ (Roddare) på plats men det är ni tränare som är ytterst ansvariga för att rätt redskap står på plats. I samband med förträning ska ni meddela vilka redskap ni kommer använda till matta respektive hopp.

Redskap som kommer finnas tillgängliga är följande:

\*Tumblinggolv + ansatsklossar

\*Mattvåd

\*Trampett MD 36-fjädrars   
\*Trampett MD 32-fjädrars

\*Trampett Dorado 36-fjädrars

\*Stratumsatsbräda (grå)

\*Löpvåd till trampett

\*Klossar för upphöjd ansats till trampett

\*Pegasus hoppbord

\*Plintar i olika storlekar

**Domar och ledarsamling:**

Samling för dessa möten kommer att ske i tävlingshallen före förträningen. Plats för dessa kommer att presenteras vid ackreditering och även vara utmärkta med lapp. Domare/tyckare bör vara på plats senast vid förträning för resp klass.

**Förträning:**

Förträning kommer ske med matta och hopp först, sedan fristående efter för full yta i hallen. Detta sker efter ett schema ni hittar som länkat och även uppsatt i omklädningsrummen och i hallen. Var noga att hålla tiderna vid förträning då start och stopp sker på minuten. Upprop av byten sker från sekretariatet.

### Defilering

Defilering kommer ske efter en viss ordning som kommer vara uppsatt i omklädningsrummen och i hallen.

### Tävlingens utförande

Under tävlingen är det viktigt att ni håller koll på er tur så att ni är redo att starta, detta för att tävlingen ska flyta på enligt tidsschema. Vi önskar också så litet spring runtomkring som möjligt under tiden som andra lag är aktiva på tävlingsmomentet (tex dansar fristående).

### Resultat

Resultatet kommer ej att läsas upp under tävlingens gång utan istället presenteras vid prisutdelningen för klasserna: 7an, 6an, 5an och 4an, detta mejlas även ut efter avslutad tävling.   
  
Ifall man är intresserad av att se sitt resultat direkt så kan man komma fram till sekretariatet vid avslutad prisutdelning och titta / fota av.   
  
Samtliga klasser kommer få feedback från domare.

## Priser

8an: Ingen prisutdelning, men en resultatlista finns för lagen att ta del av.

7an äldre: Prisutdelning med medaljer för placering 1-3 i varje gren.

6an: Prisutdelning medaljer för placering 1-3 i varje gren. Totalsegrare utses med Pokal.

5an: Prisutdelning medaljer för placering 1-3 i varje gren. Totalsegrare utses med Pokal.

4an: Prisutdelning medaljer för placering 1-3 i varje gren. Totalsegrare utses med Pokal.

### Inträde och Kiosk

Inträde för publik är följande:   
\*Vuxna: 80 kr

\*Barn under 15år: 50 kr   
\*Knäbarn: Gratis

Vi kommer ha en kiosk öppen under tävlingen med lättare förtäring och fika.

Vi tar endast Swishbetalning (swish-kontot finns på plats).

### Övrigt

\*Hallen öppnar:

Lördag - 07:30

\*Funktionärer kommer att ha tröjor med texten ”Besättning” på ryggen. Sjukvårdare kommer ha texten ”Sjukvårdare” på ryggen.

\*Parkering finns runt om tävlingshallen.

\*Inga nötter får förtäras i tävlingshallen, samt inga blommor får förekomma i hallen.

### Upplysningar

Frågor besvaras av: [*richen882002@hotmail.com*](mailto:richen882002@hotmail.com)

**För aktuell info se vår hemsida:**

<https://www.norrtaljegymnastik.se/sida/?ID=517729>

### Sponsorer för detta års tävling:

Degenbakery – Norrtälje, [www.degenbakery.se](http://www.degenbakery.se)

