

# Speakermanus – Kvinnlig artistisk gymnastik

**Speaker ska finnas under alla tävlingar och ha ett neutralt förhållningssätt och inte framhäva sin egen förening.**

## Din roll som speaker

Du som speaker är en central del i arrangemanget, du har en av de viktigaste och mest spännande uppgifterna. Förutom att referera tävlingarna har du som speaker till uppgift att styra den schemalagda förträningen och guida deltagare och publik genom tävlingen. Som speaker har du i uppdrag att under defilering presentera de tävlande.

Som speaker får man ofta rollen som informell biträdande tävlingsledare eftersom det mesta av informationen under själva tävlingen går via högtalarsystemet. Det är därför viktigt att före tävlingen prata ihop sig med tävlingsledaren om praktiska frågor om tävlingen. Tex hur ska defilering och prisutdelning ska gå till samt hur presentationen utav tävlande deltagare/lag och domare ska gå till.

Som speaker är det du som styr tävlingens rytm och ser till att tävlingens tidsschema hålls. Ligger ni före i tidsschemat så väntar ni inte in tiden utan fortsätter med tävlingen. Starttiden för förträning- och tävlingsstart ska dock inte tidigareläggas.

Förbered dig genom att testa all teknik som du ska ha hand om innan förträningen för tävlingen börjar. Ibland kan det vara svårt att uttala gymnasters namn, läs därför igenom förträning- och startlista innan och träna på att uttala gymnasternas namn. Se till att vara noggrant förberedd på vilken tävling och klasser som du är speaker på. I detta dokument kan du läsa mer om vad aerobic gymnastiks är samt hur bedömningen går till samt information om Gymnastikförbundet.

Dessa förberedelser gör att du känner dig säkrare som speaker.

### Tips!

- Tänk på hur du pratar, undvik att använda samma ord hela tiden, prata med olika styrka i rösten. Försök att undvika att säga ööö i micken samtidigt som du tänker på vad du ska säga.
- Tänk på att du är rösten utåt. Utgå från att publiken inte kan någonting om gymnastik, en informatör och inspiratör.
- Skämta aldrig om någon deltagare, det kan blir väldigt fel även om du har goda avsikter.
- Ha papper och penna bredvid dig så att du kan anteckna saker som dyker upp under tävlingen gång.

# På tävlingsdagen

## Hälsa välkommen till tävling

Det är trevligt att få ett välkomnande till tävlingen genom att beskriva punkterna nedan.

## Vad heter tävlingen

Vad heter tävlingen.

## Vilken pool/tävlingsklass

Vilken pool/tävlingsklass är det som genomförs nu. Hur många pooler/tävlingsklasser genomförs det under dagen/helgen.

## Presentera dig själv

Presentera dig själv som speaker, vad har du för roll i arrangörsföreningen.

## Nödutgång/allergier/praktisk information

- Berätta/beskriv/visa vart nödutgångarna finns och vad man ska göra vid en eventuell utrymning av lokalen/lokaler. Berätta vart samlingsplatsen finns vid en eventuell utrymning.
- Har någon meddelat att de har allergier som publiken ska tänka på
- Övrig praktisk information

## Startlistor

Startlistor hittar ni på tex föreningens hemsida/upsatta i hallen/ i entrén.

## Resultat

Resultat hittar ni på Sport Event Systems – <https://live.sporteventsystems.se/>

Efter tävlingen hittar ni resultatlistorna på Gymnastikförbundets hemsida [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se)

## Domarna

Det är trevligt att få en presentation utav domarnas namn innan respektive första start i respektive redskap. Presentera domarnas namn i ett svep så att publiken kan applådera efter de att alla domarna har presenterats. Detta görs i alla kvalpooler eller tävlingsklasser samt en eventuell final.

# När tid finns under tävlingen

## Vad är kvinnlig artistisk gymnastik

Kvinnlig artistisk gymnastik är en rolig och utvecklande träningsform där alla kan träna och tävla utifrån egen ambition och ålder. Kvinnlig artistisk gymnastik är en olympisk disciplin med lång tradition. Gymnasterna tävlar i fyra grenar: hopp, barr, bom och fristående som utmanar gymnasternas färdigheter på olika sätt.

Tävlingsmomenten består av individuell mångkamp, lagtävling och enskilda grenar. I den individuella mångkampen summeras gymnastens poäng för alla de fyra grenarna. I lagtävlingen summeras gymnasternas poäng i alla grenar ihop. Den vanligaste lagformen på högre nivå är att fem gymnaster bildar ett lag, fem gymnaster får köra varje redskap men endast de tre högsta poängen i respektive gren räknas till lagets totalpoäng. På flera nationella tävlingar bildar hela föreningen lag och inom kvinnlig artistisk gymnastik finns även en tävling där hela regionen bildar ett lag och tävlar tillsammans – över föreningsgränserna.

Det nationella tävlingssystemet, kallat "stegserierna", är nivåindelad i stegen 1–10 utifrån gymnastens färdigheter. Efter att ha genomgått stegserierna har gymnasten möjlighet att fortsätta tävla enligt det internationella tävlingssystemet, "Code of Point" (CoP).

## Vilka redskap tävlar man i

### Hopp

Detta är den snabbaste grenen där man efter ett anlopp på 25 meter utför ett hopp med handinsättning på det 125 cm höga hoppbordet. Här får gymnasten möjlighet att använda sin explosivitet för att utföra hopp med en eller flera rotationer.

### Barr

Barr består av två elastiska runda holmar som gymnasten utför olika typer av svingövningar runt. Gymnasterna utför också förflyttningar mellan den höga och den låga holmen genom olika flygelement.

### Bom

Kanske det mest dramatiska redskapet där gymnasten utför sina svårigheter 1,25 meter upp i luften på en 5 meter lång och 10 centimeter smal bom. Serierna ska utföras både dynamiskt och uttrycksfullt och innehålla en variation av akrobatiska, gymnastiska och koreografiska inslag som binder ihop hela serien. Den maximala tiden för en serie är 1,30 minut.

### Fristående

I denna gren har gymnasten stora möjligheter att visa fram sin egen personliga stil både i svårigheter och artistiskt uttryck. Friståndet utförs på en yta av 12 x 12 meter till musik som får vara max 1,30 minut lång. Valet av rörelser och svårigheter ska tillsammans med musiken skapa en röd tråd genom hela programmet.

## Poäng

Bedömningen består av två delar. Dels bedöms seriens svårighet, vilka övningar och kombinationer gymnasten har med, dels bedöms hur väl gymnasten genomför sin serie.

### **D-poäng (Difficulty) = Svårighet**

D-domarpanelen bestämmer seriens svårighetsvärde.

### **E-poäng (Execution) = Utförande**

E-domarpanelen värderar gymnastens utförande, E-poängen (E = execution).

### **Slutpoäng**

D-poängen och E-poängen tillsammans utgör gymnastens slutpoäng i redskapet.

## **Fakta om Gymnastikförbundet/Svensk Gymnastik**

Inom ramen för Gymnastikförbundet finns idag 990 föreningar och tillsammans är det cirka 223 000 aktiva i dessa föreningar. Vi har under flera års tid sett en fantastisk utveckling även om den utvecklingen sattes på paus under pandemin.

Svensk Gymnastik har hela 23 000 ledare, av dem är cirka 7500 tjejer under 20 år.

Inom gymnastiken finns flera tävlingsdiscipliner, aerobic gymnastics, hopprep, kvinnlig artistisk gymnastik, manlig artistisk gymnastik, rytmisk gymnastik, trampolin, trupp gymnastik, parkour och tricking. Förutom det finns det en stor verksamhet där vi inte tävlar. Det handlar om barn gymnastiken, de som tränar gymnastik i någon form och en stor gruppträningsverksamhet, där många av våra vuxna och seniorer finns.

Av medlemmarna så är ungefär 75 procent tjejer och 25 procent killar.

Gymnastiken finns i hela landet. Förbundet finns representerade genom åtta geografiskt utspridda regioner och det finns föreningsverksamhet i nästan alla av landets alla kommuner.

## **Sponsorer till Gymnastikförbundet**

Craft, Vera Sport, Tydliga, Svedea, LEG/Unisport, Folkspel, Scandic.

## **Lokala sponsorer till arrangörsföreningen/tävlingen**

Berätta gärna om era lokala sponsorer.

## **Prisutdelare är**

När det är dags för prisutdelning, presentera prisutdelarna samt vilket pris de delar ut (brons, silver, guld) och i vilken tävlingsklass.

Prisutdelningen ska genomföras med att bronset delas ut först sedan silver och sist guld.

## **Tacka**

Innan tävlingens avslutas tacka alla domare, gymnaster, ledare, funktionärer och publik.

## **Vad händer här näst?**

Om tävlingen består utav flera kvalpools/tävlingsklasser eller tävlingar berätta tex när är det förträning för nästa pool/tävlingsklass, förträning inför finalen, tid och plats för ledar- och domarmöten. Om tävlingarna är slut för dagen när startar tävlingarna/finalen imorgon (om det är tävling imorgon).

## SM-veckan

SM-veckan 2023 arrangeras från den 27 juni till 2 juli i Umeå. I år är det 22 olika idrotter som deltar på SM-veckan sommar. Gymnastiken kommer att vara delta med kvinnlig och manlig artistisk gymnastik och trupp gymnastik i Umeå Energi Arena.

- Den 27-29 juni genomförs SM och JSM i kvinnlig och manlig artistisk gymnastik. Här avgörs även Lag-SM i kvinnlig artistisk gymnastik. Lag-SM i manlig artistisk gymnastik avgjordes under våren då Hammarbygymnasterna segrade för femte året i rad. Silvret gick till GK Motus-Salto och bronset till Lulegymnasterna.
- Den 1-2 juli genomför SM i trupp gymnastik.