

SPEAKERMANUS – AEROBIC GYMNASTICS

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/lokalerna. 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/uppsatta 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

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 aerobic gymnastics

Aerobic gymnastics är förmågan att utföra kontinuerliga komplexa stegkombinationer med hög intensitet till musik, vilket härstammar från traditionellt aerobicsutförande. Rutinen, som programmet kallas, ska visa ständig rörelse, flexibilitet och styrka. Det ska nyttja alla de sju grundstegen och innehålla så kallade element från fyra olika grupper, där elementen ska vara perfekt utförda. De fyra elementgrupperna är dynamisk styrka, statisk styrka, hopp och flexibilitet. Övningar ifrån de olika grupperna ger olika poäng och ger rutinen en svårighetsnivå. Akrobatiska moment som volter, hjulning, rondat med flera får förekomma, men får inte göras i kombination och bedöms som en del i koreografin. Det finns sju olika tävlingsklasser vilka är: individuell dam, individuell herr, par (mix), trio (dam, herr eller mix), group (dam, herr eller mix), AeroDance samt AeroStep (dam, herr eller mix).

Den första tävlingen i Aerobic ägde rum under en idrottsmessa 1984 i USA. Tanken var att sporra den då snabbt växande yrkeskategorin aerobicingstruktörer. Tävlingen blev mycket lyckad och tävlingsformen spred sig snabbt över stora delar av världen och 1986 hölls den första aerobictävlingen i Sverige. Redan året efter genomfördes det första riksmästerskapet och 1992 arrangerades den första officiella SM-tävlingen.

Tävlingar har bedrivits och bedrivs av flera internationella organisationer. År 1994 tog det internationella Gymnastikförbundet (FIG) upp tävlingsaerobics som en egen disciplin. Sporten gavs namnet Sports Aerobics och fick ett internationellt bedömningsreglemente, Code of Points. Under 2005 ändrades namnet till Aerobic gymnastics och idag är sportens högsta tävling VM.

Aerobic gymnastics är en av de minsta disciplinerna inom Svensk Gymnastik men det pågår ett aktivt arbete med att utbilda tränare och domare för att få disciplinen att växa. Från och med 2017 har en tävlingsstege införts, där det finns möjligheten att lära sig färdigkoreograferade nybörjarprogram. Programmen fungerar både för de som vill starta upp verksamhet i sin förening och för redan etablerade föreningar inom Aerobic gymnastics.

Poäng

Poängen är uppdelad i olika kategorier.

Art (Artistic) = Artistisk max 10poäng

Den artistisk bedömningen är en positiv bedömning -enkelt uttryckt, domarna ger gymnasten mer poäng ju mer du utför.

Domarna tittar på hur koreografin är uppbyggd om alla aerobicens grundsteg finns med tillsammans med armkombinationer och hur allt används till musiken. Hur Gymnasten använder och nyttjar musiken, originalitet och kvalitén på hur man framför sitt program. Domarna tittar även på hur man rör sig över tävlingsytan så hela tävlingsytan används. Är det fler än en gymnast (Par, trio, group) dömer även domaren formationerna.

Exc (Execution) = Utförande max 10 poäng

Domaren dömer utförandet av svårigheterna, Aerobic stegen/koreografin, lyft, övergångar från tex när gymnasten tar sig upp och ner på golvet, akrobatik. Allt som inte utförs korrekt

får gymnasten minus poäng för. Dvs gymnasten startar på 10 poäng och får därefter avdrag för inkorrekt utförande. Vid fler än en gymnast tittar även domaren på synkroniseringen och hur man använder varandra, även där är det avdrag.

Dif (Difficulty) = Svårigheter

Gymnasten ska välja max 10 svårigheter från olika grupper, statisk styrka, dynamisk styrka, hopp och flexibilitet/balans. Värdet på svårigheterna kan vara från -0,1-1,0 obligatoriska svårigheter finns för ungdomsklass och juniorclass.

Domaren dömer endast godkänd och icke godkänd samt att gymnasten har rätt antal svårigheter samt att de olika grupperna finns representerande (minst 3 av 4).

HD (Chair) = Huvuddomare

Huvuddomaren ska kontrollera domarnas arbete.

Kan tex. göra avdrag för förbjudna rörelser, tidsfel, fel på dräkten, om gymnasten stannar upp och står still eller avbryter framträdandet.

LD (Line) = Linjedomare

Skulle gymnasten/gymnasterna trampa utanför tävlingsytan ges 0,1 i avdrag/övertramp.

Slutpoäng

För att få fram en slutpoäng så läggs A+E+D poängen ihop och därefter ges avdrag för linje och huvuddomaravdrag.

Fakta om Gymnastikförbundet/Svensk Gymnastik

Inom ramen för Gymnastikförbundet finns idag 1075 föreningar och tillsammans är det cirka 262 000 aktiva i dessa föreningar. Vi har under flera års tid sett en fantastisk utveckling och är en av få idrotter som växer. Svensk Gymnastik har växt med 34 procent de senaste tio åren och störst är ökningen inom barngymnastiken.

Svensk Gymnastik har hela 25 000 ledare. De senaste tio åren har cirka 10 000 ledare tillkommit, vilket motsvarar en ökning med cirka 70 procent. En fantastisk utveckling! 31 procent av ledarna är tjejer under 20 år.

Inom gymnastiken finns flera tävlingsdiscipliner, aerobic gymnastics, hopprep, kvinnlig artistisk gymnastik, manlig artistisk gymnastik, rytmisk gymnastik, trampolin, truppgymnastik, parkour och tricking. Förutom det finns det en stor verksamhet där vi inte tävlar. Det handlar om barngymnastiken, 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

NeH/Craft, Vera Sport, Pensum, Svedea, Catea, LEG, Unisport, Svenska Spel – framåt för fler i rörelse, 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).