



RETNINGSLINJER

GYM CUP/Gym for Life

ROGALAND

Innledning

Gym Cup/Gym for Life i Rogaland er ett lavterskel arrangement for breddegymnastikk for både jenter og gutter fra 1. klassetrinn og opp uten øvre aldersgrense. Gym Cup/Gym for Life arrangeres hvert år lørdag eller søndag på våren.

Målsetting for Gym Cup/Gym for Life er:

- Å være ett interessant, inspirerende og spennende arrangement innen breddegymnastikk for både deltakere, publikum og arrangør.
- Inspirere til deltakelse på både nasjonale og internasjonale gymnastikkarrangementer.
- Gi trenere/lag/gymnaster muligheten til å få sine programmer vurdert.
- Hente inspirasjon som trener fra andre oppvisninger.

1. Oppvisningsarena og hall

Arrangementet skal foregå innendørs. Oppvisningsarealet skal være 14 x 20 meter. 14x14 meter skal være dekket med matteruller.

2. Alder/deltakelse

Aspiratklasse: 1.-4. klassetrinn

Rekruttklasse: 5.-7. klassetrinn

Ellers er deltakelsen åpen for alle gymnaster fra det året de fyller 13 år. Det er ingen øvre aldersgrense. Gym Cup/Gym for Life er ett arrangement for lag som er medlemmer av Norges Gymnastikk- og Turnforbund. Gymnastene må være medlem i den foreningen som de stiller med.

3. Tid og musikk

Maks. 3 minutter. Musikken til oppvisningene må sendes til teknisk arrangør. Hver tropp må ta med ekstra kopi av musikken (mp3/mobil). Troppene er selv ansvarlig for at musikken er av god kvalitet.

4. Kategorier og antall gymnaster

- Liten tropp, 10 eller færre gymnaster
- Stor tropp, 11 eller flere gymnaster

Det er mulig å stille med en oppvisning og bruker trampett, airtrack ol. Hør da i forkant med arrangør hva de kan tilby av utstyr. (punk 11). Effekter i form av håndredskaper og rekvisitter kan benyttes av alle tropper.

5. Innhold og sikkerhet

Oppvisningens innhold tilpasses gymnastenes alder, kjønn og ferdigheter. Det må tas hensyn til de rammebetingelser som er satt; størrelse på oppvisningsarealet, maks tid, type underlag, eventuell bruk av apparater eller andre rekvisitter/effekter og vurderingskriteriene. Musikk må være tilpasset gymnastene og oppvisningens tema. Musikken bør være variert, både i tempo, lydstyrke, antall instrumenter og karakter. Selv om Gym Cup har vurderingskriterier, er det viktig å bevare leken og fantasien, prøve og feile, utforske kreativiteten, ha det gøy og skape god energi og godt samhold i gruppen. Dette vil være entydig positivt for gymnastene og de som ser på. Troppene er selv ansvarlig for sikkerheten til gymnastene under gjennomføringen. NGTFs bestemmelser for bruk av trampett skal følges om en velger å ha dette med i koreografien. Hopp bedømmes som en del av koreografi og ikke etter retningslinjer innen Troppsgymnastikk.

6. Bekledning

Turndrakter skal være sportslige og skal ikke være gjennomsluktige. Sykkelbukse/tights er valgfritt. Kostymer brukes for å underbygge temaet i programmet og/eller musikken. Oppvisningstøy skal være tilpasse alder og/eller tema/musikk og skal på ingen måte fremstå som uanstendig.



7. Trening og oppvarming

Troppene vil få 10. min. treningstid på oppvisningsfeltet før konkurransen. Informasjon om dette skal gis i infobrev til troppene. Oppvarming foregår i en del av hallen som ikke er i bruk til oppvisning, eller i nærheten av oppvisningsarena.

8. Vurdering

Oppvisningene vurderes av 4 på forhånd oppnevnte synsere. De har erfaringer fra ulike typer turn-/gymnastikkgrener og aktiviteter, drama, koreografi og oppvisning. Vurderingskriteriene er:

1. Teknisk kvalitet:

Øvelsene skal være tilpasset gymnastenes ferdighetsnivå og sikkerheten skal ivaretas. Programmet skal ha målrettet treningseffekt. Gymnastene må vise god musikkforståelse.

2. Originalitet, variasjon og evne til nytenking:

Det skal vises evne til originalitet, variasjon og nytenking både ved valg av tema, musikk, kostymer, redskaper/ apparater, øvelsesutvalg, formasjoner, bruk av retninger og plan.

3. Underholdningsverdi:

Oppvisningen skal vekke følelser og fange publikums oppmerksomhet gjennom hele programmet.

4. Helhetsinntrykk:

Det skal være en sammenheng mellom tema, musikk, kostymer, redskaper/ apparater, uttrykk, øvelsesutvalg og formasjoner. Musikken skal tilpasses programmets karakter og oppbygging. Dersom man bruker vokal i musikk, bør det være for å understreke tematikken i oppvisningsprogrammet. NB! Alle de fire punktene har lik verdi.

9. Resultater

Medaljene blir levert ut til hver tropp etter startrekkefølge.

Aspiranter og Rekrutter mottar sin deltakermedalje.

Troppene som deltar i alder 13 år + blir tildelt gull, sølv eller bronsemedalje.

Poeng oversikten er ikke offisiell, og er kun tilgjengelig for synsere og utvalget fra Krets for å fastslå det endelige resultat.

10. Feedback

Tilbakemeldingen gis skriftlig til den enkelte trener/tropp innen en måned etter arrangementet basert på notater gitt av synsere.

11. Apparater

Troppene skal melde inn sitt behov for apparater, via påmeldingsskjema, samt en skisse av apparatoppsettet. Det er opp til hver arrangør klubb å gi tilbud om hvilke apparater de kan tilby, det er ikke ett krav at arrangør klubb skal ha tilgang på alt av apparater. Da kan evt det lag som trenger noe spesielt, medbringe dette selv om arrangør klubb ikke kan tilby ønsket apparat.

12. Mat

Arrangør oppfordres til å stille med kiosksalg.