

# Speakermanus – Trampolin och DMT

**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 defileringspresentationer 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 defileringspresentationer 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 gymnastik 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 Sporttech - <https://sporttech.io/>

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. Detta görs i alla kvalpools eller tävlingsklasser samt en eventuell final. Eventuellt endast vid finalerna ifall tidsschemat är tajt. Presentera domarnas namn i ett svep så att publiken kan applådera efter de att alla domarna har presenterats.

# När tid finns under tävlingen

## Vad är trampolin och DMT

Trampolin är en ung tävlingsidrott. Till Sverige kom de första trampolinerna i mitten av 1950-talet. Men det dröjde så sent som till början av 2000-talet som trampolin blev en fullvärdig disciplin inom Svenska Gymnastikförbundet.

Trampolinsporten består av tre olika grenar: individuell trampolin, synkron trampolin och dubbel-mini-trampolin (DMT). Den individuella trampolinen är en OS-disciplin sedan 2000, medan DMT har World Games som högsta tävlingssammanhang och synkron har VM som högsta tävlingssammanhang.

Inom både trampolin och DMT gäller det att utföra så stilrena, höga, kontrollerade och svåra övningar som möjligt. Detta ställer höga krav på styrka, smidighet och koordination.

## Vilka redskap tävlar man i

### Individuell trampolin

I individuell trampolin tävlar gymnasten på en serie med tio övningar av olika svårighetsgrad. Gymnaster på högsta nivån inom trampolin gör trippla volter, med eller utan skruv, och befinner sig på över åtta meters höjd. En tävling består av tre serier, två i försöksomgången och en i finalomgången. Varje serie består av tio olika övningar (hopp) som måste utföras efter varandra.

### Synkron trampolin

I synkron trampolin utför två gymnaster exakt samma övningar på varsin trampolin så samtidigt som möjligt. Trampolinerna står två meter från varandra och under tävlingens gång är det svårt för gymnasterna att se vad den andra gör. Istället får gymnasterna använda hörseln för att anpassa övningarna till varandra.

### Dubbel-mini-trampolin (DMT)

I DMT springer gymnasterna fram till redskapet och gör två hopp och landar sedan i en landningsmatta. Det vanligaste är att gymnasten gör en övning i luften på vägg upp till DMT:n och därefter en till övning ned i landningsmattan.

## Poäng

I trampolin är poängen uppdelad i fyra kategorier medan poängen i DMT är uppdelad i två kategorier.

### Poäng Trampolin

I individuell trampolin bedöms gymnasterna i svårighet (D-poäng), stil (E-poäng), vandring (H-poäng) och Time of flight (T-poäng). I synkron ersätts vandring (H-poäng) av synkronitet (S-poäng).

Beräkning av vandring, Time of flight och synkronitet bör utföras elektroniskt men i det fall där det uppstår problem med det elektroniska systemet kan poängen avgöras genom analys av tävlingens officiella video och/eller av sittande domare.

## Slutpoäng Trampolin

I individuell disciplin läggs de två medianpoängen från E-domarnas poäng samman för att få seriens stilpoäng (E+E). Seriepoängen beräknas sedan genom att addera E-poängen (stil), H-poängen (vandring), T-Poängen (Time of Flight) med D-poängen (svårighetgrad) minus straffavdrag.

I synkron disciplin används genomsnittet av respektive gymnasts medianpoäng för att få fram parets stilpoäng för serien (E). Seriepoängen beräknas sedan genom att addera E-poängen (stil), T-poängen (Time of flight), S-poängen (synkronitet) med D-poängen (svårighetgrad) minus straffavdrag.

## Poäng DMT

I DMT bedöms gymnasterna i svårighet och stil.

### D-poäng (Difficulty) = Svårighetspoäng

En kombinations sammanlagda svårighetspoäng.

### E-poäng (Execution) = Utförande

En stildomares poäng för en kombination.

## Slutpoäng DMT

Kombinationspoängen utgörs av en D-poäng plus två E-poäng. Varje kombination poängsätts separat och en totalpoäng för stil och svårighet beräknas för varje kombination. Den totala kombinationspoängen beräknas genom att addera de två E-poängen (stil) med D-poängen (svårighetgrad) minus straffavdrag.

## 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, truggymnastik, 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

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).