

# Enebybergsgymnasterna KM 2024

## Tävlingsregler!

### Innehåll

<b>Fristående</b>	<b>3</b>
<b>Klass A</b>	<b>3</b>
<b>Klass 9 yngre och äldre</b>	<b>4</b>
<b>Klass 8 yngre och äldre</b>	<b>5</b>
<b>Klass 7 äldre</b>	<b>6</b>
<b>Klass 6 äldre</b>	<b>6</b>
<b>Klass 5</b>	<b>6</b>
<b>Klass 4</b>	<b>7</b>

## Fristående

### Ålder och kön

Öppen klass 7 år och äldre

Alla lag är välkomna att ställa upp med ett eller flera friståendelag. Friståendelagen behöver inte vara samma som redskapslagen. Ställer gruppen upp med fler friståendelag är det gruppens bästa resultat som räknas och eventuella medaljer delas ut till hela gruppen och inte enbart de gymnaster som deltog i friståendet.

## Klass A

### Ålder och kön

Öppen klass 7 år och äldre

### Redskapsinformation

Notera att hopp- och mattastationerna körs var för sig – vilket innebär att alla är inne på golvet två gånger.

### Antal Gymnaster

Varje lag med fler än 20 gymnaster behöver delas in i flera lag. Vid uppdelning i flera lag görs det i alfabetisk ordning, alternativt i jämlika lag (OBS!! ingen toppning av lag). Varje lag tävlar för sig själv.

### Generell

Gymnasterna ska vänta in varandra i anslutning till landningen (tänk på att inte täcka sikten för domarna) och springa tillbaka i samlad trupp inför nästa varv. Öppen klass 7 år och äldre.

### Övningar

Första varvet i respektive redskap är alltid alla-lika-varv, vilket innebär att alla gymnaster skall utföra samma övning/serie.

Notera att hopp- och mattastationerna körs var för sig – vilket innebär att alla är inne på golvet två gånger.

Alla gymnasterna måste använda samma redskap på samma varv, men man kan byta redskap från varv till varv.

Gymnasterna ska vänta in varandra i anslutning till landningen (tänk på att inte täcka sikten för domarna) och springa tillbaka i samlad trupp inför nästa varv.

Matta: 3 varv utförs

1. Kullerbytta med strävan efter raka ben på matta
2. Hjulning på linje på matta med strävan efter raka ben, sträckta tå och raka armar
3. Handstående fall till rygg på flipperdyna från 2 st plintar (2 delar) Sträva efter att trycka till rygg, landa med armarna vid öronen och spänd kropp

Hopp: 3 varv utförs

1. Hög Kullerbytta med satsbräda till mattberget (60 cm = 2st tjockmattor ovanpå)
2. Ljushopp/ljushopp med bendelning (krysshopp) med ansats från klossar till trampett med landning på tjockmatta i ström (nästa gymnast startar med övning när gymnasten framför är i luften)

3. Ljushopp ner från plint (4 delar) till landning på flipperdyna, mål spika landning (så kallad motorcykel landning), tag max 1 steg på plinten.

Filmer för [KM klass A](#) finns på Facebook i EG tränare.

### **Bedömning:**

Bedömning görs på gymnastens kroppsposition/stil, teknik samt kontroll och position i landningen.

## **Klass 9 yngre och äldre**

### **Ålder och kön**

**9 yngre:** Öppen klass 8 år eller 9 år

**9 äldre:** Öppen klass 10 år och äldre

### **Antal Gymnaster:**

Varje lag med mer än 20 gymnaster behöver delas in i flera lag. Vid uppdelning i flera lag görs det i alfabetisk ordning, alternativt i jämlika lag (OBS!! ingen toppning av lag). Varje lag tävlar för sig själv.

### **Tävlingsbestämmelse**

baseras på nivå Nian enligt [Tävlingsbestämmelser nivå 6-9 version 1.0 januari 2024](#)

Första varvet i respektive redskap är alltid alla-lika-varv, vilket innebär att alla gymnaster skall utföra samma övning/serie. Läs noggrant på vilka övningskrav som finns på den här nivån.

Notera att hopp- och mattastationerna körs var för sig – vilket innebär att alla är inne på golvet två gånger.

Alla gymnasterna måste använda samma redskap på samma varv, men man kan byta redskap från varv till varv.

Gymnasterna ska vänta in varandra i anslutning till landningen (tänk på att inte täcka sikten för domarna) och springa tillbaka i samlad trupp inför nästa varv.

### **Exempel på varv:**

#### **Matta:**

- Kullerbytta-Hjulning (1 kullerbytta med raka ben + 1 hjulning i ström (nästa gymnast startar med övning 1 när gymnasten framför utför övning nr 2)
- Hjulning-Hjulning (i ström och hjulningar följer en raka linje, strävan efter raka ben, sträckta tår och raka armar i hjulningen)
- Handstående fall med tryck till rygg från 2 st plintar (2 delar) till flipperdyna, landa med armarna vid öronen och med spänd kropp

#### **Hopp:**

- Kullerbytta på mattberg med satsbräda (mattberget 60 cm = 2 tjockmattor ovanpå)
- Överslag med satsbräda till rygg på mattberg (60cm), händerna sätts på tjockmattan, tänk på landning

**Stöd:** I filmer för [KM klass B](#) som finns på Facebook i EG tränare Facebook ser ni hur vissa övningar ska se ut. Titta extra på kroppspositioner och landningar. Observera att i klass 9 utförs endast 2 varv per redskap.

## Bedömning:

Bedömning görs på gymnastens kroppsposition/stil, teknik samt kontroll och position i landningen.

## Klass 8 yngre och äldre

### Ålder och kön

**8 yngre:** Öppen klass 8 år eller 9 år

**8 äldre:** Öppen klass 10 år och äldre

### Antal Gymnaster:

Varje lag med mer än 20 gymnaster behöver delas in i flera lag. Vid uppdelning i flera lag görs det i alfabetisk ordning, alternativt i jämlika lag (OBS!! ingen toppning av lag). Varje lag tävlar för sig själv.

### Tävlingsbestämmelse

baseras på nivå Åttan enligt [Tävlingsbestämmelser nivå 6-9 version 1.0 januari 2024](#)

Första varvet i respektive redskap är alltid alla-lika-varv, vilket innebär att alla gymnaster skall utföra samma övning/serie. Läs noggrant på vilka övningskrav som finns på den här nivå.

Notera att hopp- och mattastationerna körs var för sig – vilket innebär att alla är inne på golvet två gånger.

Alla gymnasterna måste använda samma redskap på samma varv, men man kan byta redskap från varv till varv.

Gymnasterna ska vänta in varandra i anslutning till landningen (tänk på att inte täcka sikten för domarna) och springa tillbaka i samlad trupp inför nästa varv.

### Exempel på varv:

Matta:

- Kullerbytta-Hjulning/Hjulning-Hjulning/Handstående nedrullning-Hjulning i ström
- Rondat från höjd/Handvolt från höjd, 2 klossar/2 st plintar (4 delar) till tjockmatta (gärna från upphopp)
- Handstående fall med tryck till rygg från 2 st plintar (2 delar) till flipperdyna, landa med armarna vid öronen och med spänd kropp

Hopp:

- Överslag till rygg på mattberg med trampett (mattberget 90 cm = 3 tjockmattor, plint/hoppbord, händer på mattberget/plint/hoppborg, tänk på landning)
- Grupperad/Pik volt till rygg på mattberg med trampett (mattberget 90 cm = 3 tjockmattor/plint=6 delar/hoppbod)
- Ljushopp/Volt i valfri position till fötter, spänd kropp i ljushoppet, tänk på höjd och position i volten, spika landning

Stöd: I filmer för [KM klass B](#) som finns på Facebook i EG tränare Facebook ser ni hur vissa övningar ska se ut. Titta extra på kroppspositioner och landningar.

## Bedömning:

Bedömning görs på gymnastens kroppsposition/stil, teknik samt kontroll och position i landningen.

## Klass 7 äldre

### Ålder och kön

Öppen klass 10 år och äldre

### Antal Gymnaster:

Varje lag med mer än 20 gymnaster behöver delas in i flera lag. Vid uppdelning i flera lag görs det i alfabetisk ordning, alternativt i jämlika lag (OBS!! ingen toppning av lag). Varje lag tävlar för sig själv.

### Tävlingsbestämmelse

baseras på nivå Sjuan enligt [Tävlingsbestämmelser nivå 6-9 version 1.0 januari 2024](#)

Första varvet i respektive redskap är alltid alla-lika-varv, vilket innebär att alla gymnaster skall utföra samma övning/serie.

### Bedömning:

Bedömning görs på gymnastens kroppsposition/stil, teknik samt kontroll och position i landningen.

## Klass 6 äldre

### Ålder och kön

Öppen klass 10 år och äldre

### Antal Gymnaster:

Varje lag med mer än 20 gymnaster behöver delas in i flera lag. Vid uppdelning i flera lag görs det i alfabetisk ordning, alternativt i jämlika lag (OBS!! ingen toppning av lag). Varje lag tävlar för sig själv.

### Tävlingsbestämmelse

baseras på nivå Sexan enligt [Tävlingsbestämmelser nivå 6-9 version 1.0 januari 2024](#)

Första varvet i respektive redskap är alltid alla-lika-varv, vilket innebär att alla gymnaster skall utföra samma övning/serie.

### Bedömning:

Bedömning görs på gymnastens kroppsposition/stil, teknik samt kontroll och position i landningen.

## Klass 5

### Ålder och kön

Öppen klass 13 år och äldre

### Antal Gymnaster:

Varje lag med mer än 25 gymnaster behöver delas in i flera lag. Vid uppdelning i flera lag görs det i alfabetisk ordning, alternativt i jämlika lag (OBS!! ingen toppning av lag). Varje lag tävlar för sig själv.

### Tävlingsbestämmelse

baseras på nivå Riksfemman enligt [Tävlingsbestämmelser för 2024](#).

### Bedömning:

Bedömning görs på gymnastens kroppsposition/stil, teknik samt kontroll och position i landningen.

## Klass 4

### Ålder och kön

Öppen klass 13 år och äldre

### Antal Gymnaster:

Varje lag med mer än 25 gymnaster behöver delas in i flera lag. Vid uppdelning i flera lag görs det i alfabetisk ordning, alternativt i jämlika lag (OBS!! ingen toppning av lag). Varje lag tävlar för sig själv.

### Tävlingsbestämmelse

baseras på nivå Riksfyran enligt [Tävlingsbestämmelser för 2024](#).

### Bedömning:

Bedömning görs på gymnastens kroppsposition/stil, teknik samt kontroll och position i landningen.