

PM 2



Enebybergsgymnasterna

VÄLKOMNAR TILL

Klubbmästerskap 10-11 december

Lördag 10/12
Klass A

08.00 Hallen öppnar
08.15 Ledarsamling i tävlingshallen
08.15 Domarsamling i matsalen, bakom kaféet
08:30 Förträning
09.30 Defilering + Tävlingsstart
11.00 Handståendetävling
11.10 Uppvisning: Tomtekalaset
11.20 Prisutdelning

Inför tävlingen

Redskapsönskemål:

- Önskemål för redskap lämnas i [filen](#) senast 26:e november 2022

Musik

- Skicka in / ladda upp [musik](#) senast 26:e november 2022

Tränarlicens:

- Ledare som passar ska ha licens på rätt nivå för de övningar gymnasterna utför. Ledare ska kunna styrka sin licensnivå vid begäran.

Entré för gymnaster:

- Gymnaster går in via gymnasietts huvudentré och går sedan direkt till vänster på entréplanet, följ skyltarna. Vid ingången finns information om var man samlas i lilla salen. Alla omklädningsrum är under ombyggnation, byt om hemma. Lämna värdesaker hemma.
- Alla blir glada om ni lämnar lilla salen som ni själva vill ha det när ni kommer. Papperskorgar finns, använd dessa, säg till om de är fulla! (så fixar vi det.)

Förträningsschema Klass A

Vardera lagen har 6 min förträning per redskapsgren, dvs 6 min på matta och 6 min på hopp. I fristående är det 3 min förträning.

Tid	Matta	Hopp	Fristående
8.30-8.36	Bas 7 Vit	Bas 7 F Grön	
8.36-8.42	Bas 7-P	Upp&Ner Junior	
8.42-8.48	Bas 7-F Rosa	Bas 7 Vit	
8.48-9.54	Bas 7 F Grön	Bas 7-P	
9.54-9.00	Upp&Ner Junior	Bas 7-F Rosa	
9.00-9.03			Udam Svart lag 1
9.03-9.06			Udam Svart lag 2
9.06-9.09			Upp&Ner Junior
9.09-9.12	Tomtekalaset	Tomtekalaset	

Defilering Klass A

Gymnaster och ledare står redo och uppställda i lilla salen. Lagen defilerar i startordningen på matta, se nedan (kommer även sitta uppe i hallen). Defilering sker in från lilla salen och ut i mitten från stora salen. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång.

Startordning Klass A

Inspring sker från lilla hallen till matta och från mitten av stora hallen till hopp, allt utspring sker från mitten av stora hallen.

Matta	Hopp	Fristående
Bas 7 Vit		
	Bas 7 F Grön	
		Udam Svart lag 2
Bas 7-P		
	Upp&Ner Junior	
		Udam Svart lag 1
Bas 7-F Rosa		
	Bas 7 Vit	
		Upp&Ner Junior
Bas 7 F Grön		
	Bas 7-P	
Upp&Ner Junior		
	Bas 7-F Rosa	

Prisutdelning Klass A

Gymnaster och ledare samlas på golvet i tävlingshallen i väntan på prisutdelning.

Klass B

11.30 Ledarsamling i tävlingshallen, bakom kaféet + ombyggnad av stationer

11.45 Domarsamling i matsalen, bakom kaféet

11.45 Gemensam uppvärmning

12.00 Förträning

13.00 Defilering + Tävlingsstart

13.50 Handståendetävling

14.00 Uppvisning: Luciaklubben

14.10 Prisutdelning

Inför tävlingen

Redskapsönskemål:

- Önskemål för redskap lämnas i [filen](#) senast 26:e november 2022

Musik

- Skicka in / ladda upp [musik](#) senast 26:e november 2022

Tränarlicens:

- Ledare som passar ska ha licens på rätt nivå för de övningar gymnasterna utför. Ledare ska kunna styrka sin licensnivå vid begäran.

Entré för gymnaster:

- Gymnaster går in via gymnasiet huvudentré och går sedan direkt till vänster på entréplanet, följ skyltarna. Vid ingången finns information om var man samlas i lilla salen. Alla omklädningsrum är under ombyggnation, byt om hemma. Lämna värdesaker hemma.
- Alla blir glada om ni lämnar lilla salen som ni själva vill ha det när ni kommer. Papperskorgar finns, använd dessa, säg till om de är fulla! (så fixar vi det)

Förträningsschema Klass B

Vardera lagen har 6 min förträning per redskapsgren, dvs 6 min på matta och 6 min på hopp. Fristående har 3 min förträning.

Tid	Matta	Hopp	Fristående
12.00	Bas9-P	Bas8-F Vit	

12.06	Bas8-F Grön 2	Bas8-F Rosa	
12.12	Bas8-P	Bas8-F Grön 1	
12.18	Bas8-F Vit	Bas9-P	
12.24	Bas8-F Rosa	Bas8-F Grön 2	
12.30	Bas8-F Grön 1	Bas8-P	
12.40			U-dam Grön lag 1
12.43			U-dam Grön lag 2
12.47			U-dam Grön lag 3
12.51			U-dam Rosa
12.55	Luciaklubben	Luciaklubben	

Defilerings Klass B

Gymnaster och ledare står redo och uppställda i lilla salen. Lagen defilerar i startordningen på matta, se nedan (kommer även sitta uppe i hallen). Defilerings sker in från lilla salen och ut i mitten från stora salen. Direkt efter defilerings sätter tävlingen i gång.

Startordning Klass B

Inspring sker från lilla hallen till matta och från mitten av stora hallen till hopp, allt utspring sker från mitten av stora hallen

Matta	Hopp	Fristående
	Bas8-F Grön 1	
Bas8-P		
	Bas8-F Rosa	
Bas9-P		
	Bas8-F Vit	
		U-dam Grön lag 1
Bas8-F Grön 2		
	Bas8-P	
		U-dam Grön lag 2
Bas8-F Grön 1		
	Bas9-P	

Bas8-F Vit		U-dam Grön lag 3
	Bas8-F Grön 2	
		U-dam Rosa
Bas8-F Rosa		

Prisutdelning Klass B

Gymnaster och ledare samlas på golvet i tävlingshallen i väntan på prisutdelning.

Klass C

14.15 Ledarsamling i tävlingshallen + ombyggnad av stationer

14.15 Domarsamling i matsalen, bakom kafeteria

14.30 Gemensam uppvärmning

14.45 Förträning enligt schema

15.50 Defilering + Tävlingsstart

17.30 Handståendetävling

17.30 Uppvisning: Julgranskulorna

17.40 Prisutdelning

Inför tävlingen

Redskapsönskemål:

- Önskemål för redskap lämnas i [filen](#) senast 26:e november 2022

Musik

- Skicka in / ladda upp [musik](#) senast 26:e november 2022

Tränarlicens:

- Ledare som passar ska ha licens på rätt nivå för de övningar gymnasterna utför. Ledare ska kunna styrka sin licensnivå vid begäran.

Entré för gymnaster:

- Gymnaster går in via gymnasiet huvudentré och går sedan direkt till vänster på entréplanet, följ skyltarna. Vid ingången finns information om var man samlas i lilla salen. Alla omklädningsrum är under ombyggnation, byt om hemma. Lämna värdesaker hemma.

- Alla blir glada om ni lämnar lilla salen som ni själva vill ha det när ni kommer. Papperskorgar finns, använd dem, är de fulla säg till! (så fixar vi det)

Förträningsschema Klass C

Vardera lagen har 6 min/ redskapsgren att förträna, dvs 6 min på matta och 6 min på hopp. I fristående är det 3 min förträning.

Tid	Tumbling	Trampett	Fristående
14.45 -14.51	Bas 9-F Rosa	Bas 9-F Grön	
14.51-14.57	Bas 9-F Vit Tigrarna	Bas 9-F Rosa	
14.57-14.03	Bas 9-F Vit Lejon	Bas 9-F Vit Tigrarna	
15.03-15.09	Bas 9-F Grön	Bas 9-F Vit Lejon	
15.09-15.12			U-dam orange lag 1
15.13-15.16			Bas 9-F Grön
15.17-15.20			U-dam orange lag 2
15.21-15.23			Bas 9-F Rosa
15.24-15.27			U-dam orange lag 3
15.28-15.31			U-dam orange lag 4
15.34-15.44	Julgranskulorna	Julgranskulorna	

Defilering Klass C

Gymnaster och ledare står redo och uppställda i lilla salen. Lagen defilerar i startordningen på matta, se nedan (kommer även sitta uppe i hallen). Defilering sker från lilla salen och ut i mitten från stora salen. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång.

Startordning Klass C

Tumbling	Trampett	Fristående
		U-dam orange lag 3
Bas 9-F Rosa		
	Bas 9-F Grön	
		U-dam orange lag 2
Bas 9-F Vit Tigrarna		
	Bas 9-F Rosa	

		Bas 9-F Grön
Bas 9-F Vit Lejon		
	Bas 9-F Vit Tigrarna	
		U-dam orange lag 1
Bas 9-F Grön		
	Bas 9-F Vit Lejon	
		Bas 9-F Rosa
		U-dam orange lag 4

Prisutdelning Klass C

Gymnaster och ledare samlas på golvet i tävlingshallen i väntan på prisutdelning.

Söndag 11/12

Klass D (Sjuan)

08.00 Hallen öppnar

08.15 Ledarsamling i tävlingshallen

08.15 Domarsamling i matsalen, bakom kafeteria

08.30 Gemensam uppvärmning

08.45 Förträning

10.45 Defilering + Tävlingsstart

13.30 Handståendetävling

13.40 Uppvisning: Pepparkakorna

13.50 Prisutdelning

Inför tävlingen

Redskapsönskemål:

- Önskemål för redskap lämnas i [filen](#) senast 26:e november 2022

Musik

- Skicka in / ladda upp [musik](#) senast 26:e november 2022

Tränarlicens:

- Ledare som passar ska ha licens på rätt nivå för de övningar gymnasterna utför. Ledare ska kunna styrka sin licensnivå vid begäran.

Entré för gymnaster:

- Gymnaster går in via gymnasiet huvudentré och går sedan direkt till vänster på entréplanet, följ skyltarna. Vid ingången finns information om var man samlas i lilla salen. Alla omklädningsrum är under ombyggnation, byt om hemma. Lämna värdesaker hemma.
- Alla blir glada om ni lämnar lilla salen som ni själva vill ha det när ni kommer. Papperskorgar finns, använd dessa, är de fulla säg till! (så fixar vi det)

Förträningsschema Klass D (Sjuan)

Vardera lagen har 6 min/ redskapsgren att förträna, dvs 6 min på matta och 6 min på hopp. I fristående är det 3 min förträning.

Tid	Tumbling	Trampett	Fristående
8.46	BAS11 Vit	BAS11Grön blåbär	
8.52	BAS10-P	U-dam Blå 2	
8.58	BAS10 Grön	BAS11-P/ EG-Herr	
9.04	BAS10 Vit A	BAS11Grön jordgubbar	
9.10	BAS10 Rosa	BAS11 Vit	
9.16	U-dam Blå 1	BAS10P	
9.22	BAS11Grön blåbär	BAS10 Grön	
9.28	U-dam Blå 2	BAS10 Vit A	
9.34	BAS11-P/ EG-Herr	BAS10 Rosa	
9.40	BAS11Grön jordgubbar	U-dam Blå 1	
9.47			BAS11Grön jordgubbar
9.50			Bas10 Vit A lag1
9.53			U-dam Blå
9.56			BAS11P
9.59			Bas10 Vit A lag2
10.02			BAS10P
10.05			BAS10 Grön
10.08			BAS11 Vit-lag 1
10.11			BAS11Grön blåbär
10.14			BAS11 Rosa
10.17			BAS11 Vit-lag 2
10.21	Framtagning av våder	Framtagning av våder	Framtagning av våder
10.27			U-dam vit 1 CoP
10.30			U-dam vit 2 CoP
10.33			U-mix CoP
10.36-43	Pepparkakorna	Pepparkakorna	J-Mix

Defilering Klass D (Sjuan)

Gymnaster och ledare står redo och uppställda i lilla salen. Lagen defilerar i startordningen på matta, se nedan (kommer även sitta uppe i hallen). Defilering sker från lilla salen och ut i mitten från stora salen. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång.

Startordning Klass D

Tumbling	Trampett	Fristående
		U-dam vit 1 CoP
		U-dam vit 2 CoP
		U-mix CoP
Bortplockning av våder	Bortplockning av våder	Bortplockning av våder
		BAS11 Vit lag 2
BAS10-P		
	BAS10 Rosa	
		BAS11 Grön jordgubbar
BAS10 Grön		
	BAS11-P/ EG-Herr	
		BAS10 Vit lag 1
BAS10 Vit		
	BAS10-P	
		U-dam Blå
BAS10 Rosa		
	BAS11Grön blåbär	
		BAS11-P/ EG-Herr
BAS11-P/ EG-Herr		
	U-dam Blå lag 2	
		BAS10 Vit lag 2
BAS11Grön blåbär		
	U-dam Blå lag 1	

		BAS10-P
BAS11 Vit		
	BAS11Grön jordgubbar	
		BAS10 Rosa
U-dam Blå lag 2		
	BAS10 Grön	
		BAS10 Grön
BAS11 Grön jordgubbar		
	BAS10 Vit	
		BAS11 Vit lag 1
U-dam Blå lag 1		
	BAS11 Vit	
		BAS11Grön blåbär
		BAS11-F Rosa

Prisutdelning Klass D

Gymnaster och ledare samlas på golvet i tävlingshallen i väntan på prisutdelning.