

PM1

KM 2023



**Enebybergsgymnasterna
VÄLKOMNAR TILL
Klubbmästerskap 2023
16-17 december 2023**

Anmälan

Anmäl senast 20:e november 2023 ([Länk](#))

Skicka in önskemål om redskap senast 20:e november 2023 ([Länk](#))

Skicka in musik senast 26:e november 2023 ([Länk](#))

Skicka in fristående filmer senast 26:e november 2023 ([Länk](#))

Regler och klasser

För generella regler se: [Bilaga 1](#)

För klassindelning se: [Bilaga 2](#)

För regler per klass se: Enebybergsgymnasterna KM 2023 Tävlingsregler ([Länk](#))

Tävlingsdagar

I år kommer KM och 50 års-show att genomföras tillsammans både den 16/12 och den 17/12. Vi kommer att köra först KM och direkt efter drar showen igång. Det blir ingen paus mellan KM och showen.

Om det blir många anmälda lag kommer KM genomföras i en eller flera pooler per dag, dock blir showen kopplat med bara en pool per dag. Detaljerad information kommer att finnas på [EGs hemsida](#) och i PM2.

Ledare

Många ledare i basblocket deltar i 50 års-showen och kommer att ha sin uppvärmning samtidigt som KM pågår. Därför är det viktigt att varje lag säkerställer att det finns föräldrarledare/ledare som kan ta hand om gymnasterna under KM och showen.

Tider

Schemat sätts efter anmälningstidens slut och skickas ut i PM2.

PM 2

PM 2 skickas ut via mail cirka två veckor innan tävlingen med startordning och förträningstider.

Tävlingshall:

Tävlingarna sker i Danderyds gymnasium, Rinkebyvägen 4, 182 36 Danderyd

Bilaga 1: Generella regler

Redskapsinformation

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

Bilder på redskapsbana för de olika klasserna ([Länk](#)).

Fristående

Alla lag är välkomna att filma sina fristående och få feedback från domarna. Man kan ställa upp med ett eller flera fristående lag. Fristændelagen behöver inte vara samma som redskapslagen. De som tävlar i redskap skickar alltså också in film på sitt fristående för bedömning.

Namn på fristående fil: KlasXX-lagnamn-fristående

Lagra fristående filmer([Länk](#))

Tidsgräns

3 min 30 sek i samtliga klasser.

Musik till redskap

Alla som tävlar i klass Sjuan behöver lagra sin egen musik ([Länk](#)) som MP3-/MP4-fil/länk till Spotify, **senast den 26 november**. Märk filen med klass, lagnamn samt redskap.

Namn på musik fil: KlasXX-lagnamn-redskap

Vi följer [Bedömningsreglemente nivå 6-9 version 2.0 januari](#) för musiken (se Överdomarens avdrag för Felaktig musik).

Musik för Klass A, Klass B och Klass C ordnas av tävlingsledningen.

Klädsel

Flickor: gymnastikdräkt/linne/t-shirt i enhetlig färg, cykelbyxor/tights i enhetlig färg (det är ok att vissa har dräkt och vissa har linne i motsvarande färg).

Pojkar: shorts/bygelbyxor i enhetlig färg och t-shirt/linne/body i enhetlig färg.

Smycken och klockor är inte tillåtet av säkerhetsskäl (nytagna hål i öronen skall tejpas över med hudfärgad tejp av säkerhetsskäl) - gäller både gymnaster såväl som ledare. Tejp och skydd är tillåtet. Ledare skall vara klädda i ledarkläder.

Långt hår skall vara uppsatt.

Domare

Föreningen tillsätter domare efter bästa förmåga och med varierad utbildning. Domarna kommer också att lämna feedback till alla tränare.

Prisutdelning

Prisutdelningen sker i direkt anslutning till avslutad show. Samtliga klasser kommer att följa [Gymnastikförbundets rekommendationer för resultat och ceremonier](#).

Bilaga 2: Indelning i klasser

För redskap erbjuder vi klasser enligt KM 2023 Tävlingsregler ([Länk](#)).

För fristående erbjuder vi klasser upp till och med nivå 3 enligt [Tävlingsbestämmelser Nivå 6-9](#), [Tävlingsbestämmelser för 2023](#) och [Nationellt bedömningsreglemente Trupp version 3.0](#) för nivå 5-3.

Bas 7 = klass A

Bas 8 = klass B

Bas 9 = fritt val

Bas 10 = fritt val

Bas 11 = bara fristående nivå 3-9

Bas 12 = bara fristående nivå 3-9

Ungdomslag = bara fristående nivå 3-9

Information

Vid frågor vänd er till: kansliet@enebybergsgymnasterna.se

VARMT VÄLKOMNA!

Web: [KM 2023 & EGs 50-årsfirande](#)
Kontakt:
kansliet@enebybergsgymnasterna.se
Datum: 16-17 december 2023

PM1

KM 2023

