

PM 2



Enebybergsgymnasterna

VÄLKOMNAR TILL

Klubbmästerskap 16-17 december

Lördag 16/12
Klass C och Sjuan

14.30 Ledarsamling vid klassrummet, se skyltning

14.30 Uppvärmning

14.42 Förträning

15.00 Domarsamling på kansliet

16.00 KM

17.00 Show

18.00 Prisutdelning

18.30/19.00 Mingel

Inför tävlingen

Redskapsönskemål:

- Önskemål för redskap lämnas [här](#) senast 10:e december 2023

Musik

- Ladda upp musik [här](#) senast 10:e december 2023. Observera att det gäller bara Klass Sjuan. Instruktion för musiken hittar ni i [PM1](#).
 - o Musiken för Klass C ordnas av tävlingsledningen.

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 DaGys idrottsdelsentré, följ skyltarna. Vid ingången finns information om vilket omklädningsrum ni ska ha. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen.
- Alla blir glada om ni lämnar omklädningsrummen -och lilla salen som ni själva vill ha det när ni kommer. Papperskorgar och påsar för pant finns, använd dessa, säg till om de är fulla!

Ledarsamling

För varje klass hålls en ledarsamling vid klassrummet i korridoren mellan hallen och huvudentrén på bottenvåningen. Under ledarsamlingen delges information som ni behöver för tävlingens genomförande och ledare har chans att ställa frågor.

Uppvärmning

Vi organiserar en gemensam uppvärmning i stora hallen. Lagen som föredrar att komma något senare och köra egen uppvärmning i lilla salen är välkomna att göra det. Observera att det blir rätt många gymnaster i lilla salen.

Information till föräldrar

Vi har tagit fram en mall: [KM programinfo](#) - för er ledare som stöd, med information som ni kan skicka till föräldrarna så att det blir tydligt vad som gäller under tävlings- och showdagen.

Redskap

De tillgängliga redskapen för respektive klass finns angivna i [PM1](#) och i bilagan [Gymnastikplan KM 2023](#). Redskapsönskemål lämnas till redskapsfunktionärerna i samband med förträningen. Funktionärer hjälper till med redskapen på plats, men det är ledarnas ansvar att kontrollera att rätt redskap med rätt höjd står på plats innan laget framför sina varv. Observera att det finns bara mjukbord/plint/mattberget för överslag.

Förträningsschema Klass C och Sjuan + show

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 (trampett 1 + mattberg)	Airtrack	Trampett 2	Fristående
14.42-14.48			J/S herr		Vuxengruppen & J/S Dam
14.48-14.54	BAS12	BAS12	BAS12	BAS12	
14.54-15.00	BAS11	BAS11	Minimixen	BAS11	
15.00-15.06		BAS10 Rosa	Orange		Gymnaestrada 2025
15.06-15.12		BAS10 + 11P	Grön + Grå	J/S herr	
15.12-15.18	BAS9 Vit	BAS10 Grön	BAS10 Vit	Vuxen	
15.18-15.24	BAS9 P	BAS9 Rosa	J/S Dam + J/S Mix		
15.24-15.30		BAS9 Grön	BAS10+11P	Orange	
15.30-15.36		BAS10 Vit	BAS10 Grön	Minimixen	
15.36-15.42	BAS9 Rosa	BAS9 Vit	Vuxen	J/Sdam + J/S mix	
15.42-15.48	BAS9 Grön	BAS9 P	BAS10 Rosa	Grön + Grå	

Defilering Klass C och Sjuan

Gymnaster och ledare står redo och uppställda i lilla hallen. 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 C och Sjuan

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

MATTA Klass C	HOPP Klass C
BAS9 grön	
	BAS9 P
BAS9 rosa	
	BAS9 vit
BAS10 P + BAS11 P	
	BAS9 grön
BAS9 P	
	BAS9 rosa
BAS9 vit	
	BAS10 P + BAS11 P
MATTA Klass Sjuan	HOPP Klass Sjuan
BAS10 grön	
	BAS10 vit
BAS10 rosa	
	BAS10 grön
BAS10 vit	
	BAS10 rosa

Show

Showen startar direkt efter KM, alltså ingen paus mellan KM och showen. Efter avslutad tävling samlas alla gymnaster tillsammans med ledare på anvisad plats för att titta på showen.

Prisutdelning Klass C och Sjuan

Prisutdelning sker efter showen ca kl 18.00. Gymnaster och ledare samlas på golvet i stora hallen i väntan på prisutdelning.

Söndag 17/12

Klass A och B

- 11.00 Ledarsamling vid klassrummet, se skyltning
- 11.00 Uppvärmning
- 11.20 Uppvärmning för BAS8 i lilla hallen
- 11.30 Domarsamling på kansliet
- 11.45 Uppvärmning för BAS7 och U&N i lilla hallen
- 11.15 Förträning
- 12.40 Defilering
- 12.45 KM
- 13.50 Show
- 14.50 Prisutdelning

Inför tävlingen

Redskapsönskemål:

- Önskemål för redskap lämnas senast 10:e december 2023

Musik

- Musiken för Klass A och Klass B ordnas av tävlingsledningen.

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 DaGys idrottsdelsentré, följ skyltarna. Vid ingången finns information om vilket omklädningsrum ni ska ha. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen.
- Alla blir glada om ni lämnar omklädningsrummen och lilla salen som ni själva vill ha det när ni kommer. Papperskorgar och påsar för pant finns, använd dessa och säg till om de är fulla!

Ledarsamling

För varje klass hålls en ledarsamling vid klassrummet i korridoren mellan hallen och huvudentrén på bottenvåningen. Under ledarsamlingen delges information som ni behöver för tävlingens genomförande och ledare har chans att ställa frågor

Redskap

De tillgängliga redskapen för respektive klass finns angivna i [PM1](#) och i bilagan [Gymnastikplan KM 2023](#). Redskapsönskemål lämnas till redskapsfunktionärerna i samband med förträningen. Funktionärer hjälper till med redskapen på plats, men det är ledarnas ansvar att kontrollera att rätt redskap med rätt höjd står på plats innan laget framför sina varv. Observera att det finns bara mjukbord/plint/mattberget för överslag.

Information till föräldrar

Vi har tagit fram en mall: [KM programinfo](#) - för er ledare som stöd, med information som ni kan skicka till föräldrarna så att det blir tydligt vad som gäller under tävlings- och showdagen.

Förträningsschema Klass A och B + show

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	Matta	Hopp (trampett 1 + mattberg)	Airtrack	Trampett 2	Fristående
11.16-11.22			J/S Herr		Vuxengruppen & J/S Dam
11.22-11.28	BAS12	BAS12	BAS12	BAS12	
11.28-11.34	BAS11	BAS11		BAS11	
11.34-11.40	BAS8 Grön	BAS8 Vit		J/S Herr	
11.40-11.46	BAS8 Rosa	BAS8P			Gymnaestrada 2025
11.46-11.52	BAS8 Vit	BAS8 Grön	J/S Dam + J/S Mix	Vuxen	
11.52-11.58	BAS8P	BAS8 Rosa	Vuxen	Minimixen	
11.58-12.04	BAS7 Grön	U&N	Orange	J/S Dam + J/S Mix	
12.04-12.10	BAS7P	BAS7 Rosa	Grön + Grå		
12.10-12.16	U&N	BAS7 Vit	Minimixen		
12.16-12.22	BAS7 Rosa	BAS7 Grön		Grön + Grå	
12.22-12.28	BAS7 Vit	BAS7P		Orange	
12.28-12.34					U&N

Defilering Klass A och B

Gymnaster och ledare står redo och uppställda i lilla hallen. 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 A och 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 Klass A	HOPP Klass A
Uppvisning Upp&Ner (fristående)	
BAS7 rosa	
	BAS7 P
BAS7 vit	
	BAS7 grön
Upp&Ner	
	BAS7 rosa
BAS7 P	
	BAS7 vit
BAS7 grön	
	Upp&Ner
MATTA Klass B	HOPP Klass A
BAS8 P	
	BAS8 rosa
BAS8 vit	
	BAS8 grön
BAS8 rosa	
	BAS8 P
BAS8 grön	
	BAS8 vit

Show

Showen startar direkt efter KM, alltså ingen paus mellan KM och showen. Efter avslutat tävling samlas alla gymnaster tillsammans med ledare på anvisat plats för att titta på showen.

Prisutdelning Klass A och Klass B

Prisutdelning sker efter showen ca kl 14.50. Gymnaster och ledare samlas på golvet i stora hallen i väntan på prisutdelning.