

Enebybergsgymnasterna KM 2023

Tävlingsregler!

Innehåll

Fristående	2
Klass A	2
Klass B	3
Klass C	3
Sjuan	4

Fristående

Ålder och kön

Öppen klass 8 år och äldre

Samma lag kan ställa upp med ett eller flera fristående lag. Fristående lagen behöver inte vara samma som redskapslagen. Vi följer [Tävlingsbestämmelser nivå 6-9 version 2.0 januari](#) ,

[Tävlingsbestämmelser för 2023](#) och [Nationellt bedömningsreglemente Trupp version 3.0](#) för nivå 5-3.

Klass A

Ålder och kön

Öppen klass 7 år och äldre

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.

Övningar

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

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

Matta: 3 varv utförs

1. Kullerbytta med strävan efter raka ben på matta
2. Hjulning på linje på matta
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 3 bänkar med tjockmatta ovanpå
2. Ljushopp/ljushopp med bendelning (krysshopp) med ansats från klossar till trampett med landning på tjockmatta
3. Ljushopp ner från plint (4 delar) till landning på flipperdyna, mål spika 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 B

Ålder och kön

Öppen klass 8 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.

Övningar

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

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

Matta: 3 varv utförs

1. 1 kullerbytta med raka ben + 1 hjulning i ström (nästa gymnast startar med övning 1 när gymnasten framför utför övning nr 2), på matta
2. Rondat på uppställning, 2 st plintar (3 delar) till tjockmatta (gärna från upphopp)
3. Handstående fall med tryck till rygg från 2 st plintar (2 delar) till flipperdyna, landa med armarna vid öronen och med spänd kropp

Hopp: 3 varv utförs

1. Överslag till rygg med satsbräda och 3 bänkar med 1 tjockmatta ovanpå, landa med armarna vid öronen och med spänd kropp
2. Hög Kullerbytta till 1 meters mattberg(t.ex. 3 bänkar med 2 tjockmattor ovanpå) med trampett (grupperad)
3. Ljushopp med gruppering från plint (4 delar) till landning i rockring (mål: spika landning sen sträcka upp)

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

Bedömning:

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

Klass C

Ålder och kön

Öppen klass 8 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.

Övningar

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

Matta: 3 varv utförs

1. Minst två olika övningar på matta, alt luftgolv i ström t.ex.
Kullerbytta-Hjulning/Hjulning-Hjulning/Handstående nedrullning-Hjulning
2. Rondat från höjd, 2 klossar/2 st plintar (4 delar) till tjockmatta (gärna från upphopp)/Rondat/Hjulning-rondat
3. Handvoltsuppställning med 2 klossar/2 plintar (4 delar) till tjockmatta/Handvolt från höjd på luftgolvet/Handvolt på luftgolv.

Trampett 3 varv utförs

1. Överslag till rygg på uppställning i målhöjd med plint (6 delar) och trampett/ överslag till stående på tävlingsuppställning. Anpassa höjden efter gymnasterna.
2. Kullerbytta till 120 cm mattberg/grupperad volt till rygg
3. Ljushopp/krysshopp/grupperad hopp/volt i valfri position utan skruv till tävlingslandning

Bedömning:

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

Sjuan

Ålder och kön

Öppen klass 9 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.

Övningar

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

Tävlingen följer [Tävlingsbestämmelser nivå 6-9 version 2.0 januari](#)

Bedömning:

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