

PM 2



Enebybergsgymnasterna

VÄLKOMNAR TILL

Klubbmästerskap 30 november - 1 december

Info

Tävlingshall

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

Datum

Lördag 30 november 08:50 - 13:08 Klass Sjuan 13:40 - 18:20 Klass Sexan och Klass Fyran	Söndag 1 december 08:50 - 14:09 Klass A och Klass Åttan 14:30 - 18:32 Klass Nian
--	--

Entré och entréavgift:

Publikentrén är belägen vid huvudingången 1 trappa upp.

- Vuxna (16 år och uppåt): 80 sek
- Barn (5-15 år): 20 sek
- Betalmetod: Swish i entrén.

Cafeteria och klubbshop

Finns vid huvudentrén. Betalmetod är Swish.

Tillgång till hallen

Hallen öppnar kl 08:00 både på lördagen och söndagen.

Inför tävlingen

Information till föräldrar

Vi har tagit fram en mall: KM 2024 programinfo till föräldrar för er ledare som stöd, med information som ni kan skicka till föräldrarna så att det blir tydligt vad som gäller under tävlingen. Dokumentet hittar ni på [KM 2024](#) sidan som finns under Ledarsidan på EGs hemsidan. sedan flik KM2024. [Lathund](#) för att logga in på EG Ledarsidan.

Redskapsönskemål:

Fyll i önskemål om redskap senast **20:e november 2024** ([Länk](#))

De tillgängliga redskapen för respektive klass finns angivna i bilagan [Redskapsbanor och lista över redskap KM 2024](#).

Musik

För matta och hopp: Alla som tävlar från klass Sjuan och uppåt behöver ladda upp sin egen musik ([Länk](#)) som MP3-/MP4-fil, **senast den 20 november**.

För fristående: Alla som tävlar i fristående behöver ladda upp sin egen musik ([Länk](#)) som MP3-/MP4-fil, **senast den 20 november**.

Namn på musikfil:

Märk filen med klass, lagnamn samt namn på gren som man tävlar på.

- KlassXX-lagnamn-matta.mp3
- KlassXX-lagnamn-hopp.mp3
- KlassXX-lagnamn-fristående.mp3

Musik för Klass A ([KM klass A,9](#)), Klass 9 ([KM klass A,9](#)) och Klass 8 ([KM klass 8 Enebybergsgymnasterna](#)) ordnas av tävlingsledningen. Om ni vill träna till musik innan tävlingen, klicka på respektive klass så kommer du till en Spotifylista.

Lag som inte skickar in musik, eller skickar in den för sent, kommer att tävla till musik vald av tävlingsledningen.

Ackreditering

När ni kommer till hallen så ska ansvarig ledare ackreditera sitt/sina grupper hos sekretariatet vid huvudentrén.

Följande ska lämnas in:

- [Deltagarlista](#) (OBS! Ordningen ska vara enligt födelsedatum, äldsta gymnasten först och yngsta gymnasten sist på listan. I sportadmin under medlemslistor går det att sortera gymnasterna efter födelseår.)
- [Bedömningsunderlag 6-9](#) (2 st. per gren)
- [Bedömningsunderlag 5-3](#) (2 st. per gren)

Tips! Fyll i bedömningsunderlagen digitalt för matta och hopp på denna sida:

<https://underlag.trupp.nu/>

Svårighetstabeller med övningars symboler finns på Gymnastikförbundets hemsida, följande länkar:

- [Nivå 6-9](#) (bedömningsreglemente bilagor A1 och A2)
- [Nivå 3-6](#)

Tränarlicens: Ledare som passar ska ha licens på rätt nivå för de övningar gymnasterna utför, enligt [Utbildningskrav](#).

Under tävlingen

Entré för gymnaster:

- Gymnaster går in via gymnastentré, följ skyltarna. Vid ingången finns information om vilket omklädningsrum ni ska ha. Entrévärdar hjälper er vid ingången. Ett tips är att samla ihop gruppen utanför, säg hejdå till alla föräldrar och sedan går ni tillsammans. Tänk på att lämna utrymme till en eventuell grupp som ni delar omklädningsrum med.
- 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 i huvudentré om de är fulla!
- **Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen.** EG ansvarar inte för värdesaker och andra tillhörigheter. Ett tips är att ta med en gypapåse för alla värdesaker som en lagförälder/ledare sedan kan ta hand om under tävlingsdagen.

Ledarsamling och redskap

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 ni ledare har chans att ställa frågor.

Ledare går igenom redskapsönskemål tillsammans med redskapsfunktionärerna i samband med ledarsamling. Funktionärer hjälper till med redskapen på plats, men det är ledarnas ansvar att kontrollera att rätt redskap med rätt höjd står på plats innan gruppen framför sina varv.

Domarsamling

Inför varje klass samlas domarna i domarrummet (bakom caféteria) i skolmatsalen. Separat information skickas till domare.

Uppvärmning

Vi organiserar en gemensam uppvärmning per klass i stora hallen för alla grupper som tävlar.

Förträning

Förträningen sker i stora hallen enligt de schemalagda förträningstiderna.

Det är viktigt att respektera de schemalagda tiderna så att alla tävlande grupper har samma möjlighet till förträning. Varje grupp får totalt 6 minuter förträning på matta, totalt 6 minuter på hopp och 3 minuter för fristående.

Defilering

Samtliga gymnaster och ledare ställer gruppvis upp på led i den lilla salen. Grupper går sedan tillsammans in i stora hallen, blir presenterade för publiken och går ut i mitten av stora hallen. Defileringen sker enligt klassens startordning för matta och kommer även att finnas uppsatt på plats. Varje grupp väljer själva om de vill defilera i föreningsoverall eller tävlingskläder. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång.

Tävling

Se till att vara klara och stå i korridoren minst en grupp innan er tur. Om gymnasterna önskar se på tävlingen så går det bra att sätta sig tillsammans med ledarna i publiken där det finns ledig plats.

Sjukvård

Sjukvårdare kommer att finnas till hands i hallen under tävlingen, både under förträning och tävling.

Efter tävlingen

Prisutdelning Klass A, Nian (8-9år) och Åttan (8-9år)

Prisutdelning sker direkt efter tävlingen. Här får alla deltagare en medalj. Gymnaster och ledare samlas på golvet i stora hallen i väntan på prisutdelning. När gruppens namn ropas upp ställer sig gruppen upp och medaljer delas ut. Ledare delges feedback från domarna

men inga poäng. Ingen resultatredovisning sker i hallen, på prisutdelning eller på internet. Ingen rangordning av lagen görs.

Prisutdelning Åttan (från 10 år)

Prisutdelning sker direkt efter tävlingen. Här får alla deltagare en medalj. Gymnaster och ledare samlas på golvet i stora hallen i väntan på prisutdelning. När gruppens namn ropas upp ställer sig gruppen upp och medaljer delas ut. Ledarna delges lagets poäng samt en snittpoäng per gren vid speakerbordet efter tävlingens slut. Ingen resultatredovisning sker i hallen, på prisutdelning eller på internet.

Prisutdelning Sjuan (från 10 år)

Prisutdelning sker direkt efter tävlingen. En 1:a, 2:a och 3:e placering utses i varje gren och tilldelas medalj. Resterande lag blir 4:or. Gymnaster och ledare samlas på golvet i stora hallen i väntan på prisutdelning. När gruppens namn ropas upp ställer sig gruppen upp och medaljer delas ut. Ledarna delges en fullständig resultatlista vid speakerbordet efter tävlingens slut. Ingen resultatredovisning sker på internet.

Prisutdelning Sexan (från 10 år)

Prisutdelning sker direkt efter tävlingen. En 1:a, 2:a och 3:e placering utses i mångkamp och tilldelas medalj. Om klassen endast innehåller 4 st. lag presenteras endast 1:a och 2:a. Om gruppen ställer upp med fler del-grupper är det gruppens bästa resultat som räknas och eventuella medaljer delas ut till hela gruppen. Gymnaster och ledare samlas på golvet i stora hallen i väntan på prisutdelning. När gruppens namn ropas upp ställer sig gruppen upp och medaljer delas ut. Ledarna delges en fullständig resultatlista vid speakerbordet efter tävlingens slut. Ingen resultatredovisning sker på internet.

Prisutdelning Femman och Fyran (från 13 år)

Prisutdelning sker direkt efter tävlingen. En placering utses i mångkamp och tilldelas pris. Gymnaster och ledare samlas på golvet i stora hallen i väntan på prisutdelning. När gruppens namn ropas upp ställer sig gruppen upp och priset delas ut. Ledarna delges en fullständig resultatlista vid speakerbordet efter tävlingens slut. Ingen resultatredovisning sker på internet.

Flera fristående grupper

Om gruppen ställer upp med fler fristående grupper är det gruppens bästa resultat som räknas och eventuella medaljer delas ut till hela gruppen (inklusive de gymnaster som avstått fristående denna gång).

Schema

Lördag 30/11

Klass Sjuan

08:00	DaGy öppnar
08.50 - 09:05	Ledarsamling
09:05 - 09:25	Redskapsbärarsamling
09:10 - 09:20	Uppvärmning
09:25 - 10:45	Förträning
09:50 - 10:35	Domarsamling
10:50 - 10:55	Defilering
10:55 - 12:42	Tävling
12:42 - 12:52	Lotteriutdelning
12:52 - 13.08	Medaljeremoni

Förträningsschema Klass Sjuan

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

Start - Slut	Matta 6 min	Hopp 6 min	Fristående 3 min
09:25 - 09:33	Dam&MM	Dam&MM	
09:33 - 09:39	Bas 11 Grön	Bas 11 Rosa	
09:39 - 09:42			Bas 11 vit
09:42 - 09:48	Bas 12 Vit	Bas10-P	
09:48 - 09:51			Bas12P&U-herr
09:51 - 09:57	Bas 11 vit	Bas 11 Grön	
09:57 - 10:00			Bas 11 Rosa
10:00 - 10:03			EG Bas 11 vit
10:03 - 10:09	Bas12P&U-herr	Bas 12 Vit	
10:09 - 10:12			Bas10-P
10:12 - 10:15			Bas 11 Grön
10:15 - 10:21	Bas10-P	Bas 11 vit	
10:21 - 10:24			Bas 12 Vit
10:24 - 10:30	Bas 11 Rosa	Bas12P&U-herr	
10:30 - 10:36			Ta fram våder
10:36 - 10:39			Dam&MM

Startordning Klass Sjuan

Både inspring och utspring sker från mitten av stora hallen.

Klass	Matta	Hopp	Fristående
Uppvisning			Dam&MM
Sjuan			Bas12 Vit
Sjuan	Bas11 Grön		
Sjuan		Bas11 Rosa	
Sjuan			Bas11 vit
Sjuan	Bas12 Vit		
Sjuan		Bas10-P	
Sjuan			Bas12P&U-herr
Sjuan	Bas11 vit		
Sjuan		Bas11 Grön	
Sjuan			Bas11 Rosa
Sjuan	Bas12P&U-herr		
Sjuan		Bas12 Vit	
Sjuan			Bas10P
Sjuan	Bas11 Rosa		
Sjuan		Bas11 vit	
Sjuan			Bas11 Grön
Sjuan	Bas10P		
Sjuan		Bas12P&U-herr	
Sjuan			EG Bas11 vit
Uppvisning	Dam&MM	Dam&MM	
Lotteriutdelning			
Medaljceremoni			

Klass Fyran och Sexan

13:40 - 13:55	Ledarsamling
13:55 - 14:15	Redskapsbärarsamling
14:00 - 14:10	Uppvärmning
14:15 - 15:51	Förträning
15:00 - 15:45	Domarsamling
15:55 - 16:00	Defilering
16:00 - 18:00	Tävling
18:00 - 18:10	Lotteriutdelning
18:10 - 18:20	Medaljceremoni

Förträningsschema Klass Fyran och Sexan

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

Start - Slut	Matta 6 min	Hopp 6 min	Fristående 3 min
14:15 - 14:21	U/J dam orange	J dam grå	
14:22 - 14:25			U/J dam grön fristående
14:26 - 14:29			Bas 12 grön
14:30 - 14:36	JSM	U/J dam orange	
14:37 - 14:40			J dam grå
14:41 - 14:44			U/J dam grön
14:45 - 14:51	J dam grå	JSM	
14:52 - 14:54			Bas12 rosa
14:55 - 14:58			U dam white
14:59 - 15:02		U/J dam grön	
15:03 - 15:09	Bas12 grön & rosa	U dam vit	
15:10 - 15:16	U/J dam grön		U/J dam apelsin fristående
15:17 - 15:23	U dam vit	Bas 12 grön & rosa	
15:24 - 15:27			U/J dam orange
15:27 - 15:30			U dam vit
15:30 - 15:35			Ta fram våder
15:36 - 15:40			JSM

Startordning Klass Fyran och Sexan

Både inspring och utspring sker från mitten av stora hallen.

Klass	Matta	Hopp	Fristående
Uppvisning			JSM
Sexan			U/J dam grön fristående
Fyran	U/J dam orange		
Fyran		J dam grå	
Uppvisning			U/J dam orange fristående
Fyran	JSM		
Fyran		U/J dam orange	
Uppvisning			J dam grå
Fyran		JSM	
Fyran			U/J dam orange
Fyran	J dam grå		
Sexan			U-dam white
Sexan	Bas 12 grön & rosa		
Sexan		U-dam vit	
Sexan			Bas 12 rosa
Sexan	U/J dam grön		
Sexan		Bas 12 grön & rosa	
Sexan			U/J dam grön
Sexan	U-dam vit		
Sexan			Bas 12 grön
Sexan		U/J dam grön	
Sexan			U-dam vit
Lotteriutdelning			
Medaljceremoni			

Söndag 1/12

Klass A och Klass Åttan

08:00	DaGy öppnar
08.50 - 09:05	Ledarsamling
09:05 - 09:25	Redskapsbärarsamling
09:10 - 09:20	Uppvärmning
09:25 - 11:12	Förträning
10:20 - 11:05	Domarsamling
11:20 - 11:25	Defilering
11:25 - 13:49	Tävling
13:49 - 13:59	Lotteriutdelning
13:59 - 14:09	Medaljceremoni

Förträningsschema Klass A och Klass Åttan

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

Start - Slut	Matta 6 min	Hopp 6 min	Fristående 3 min
09:25 - 09:31	Bas7 P	Bas7 rosa	
09:32 - 09:38	Bas7 vit mix	Bas7 grön	
09:39 - 09:45	Bas7 rosa	Bas7 P	
09:46 - 09:54	Bas7 grön	Bas7 vit mix	
09:54 - 10:02	Vuxengruppen	Vuxengruppen	
10:03 - 10:06	Bas11P	BAS10 rosa	
10:07 - 10:13	Bas10 vit	Bas9 rosa	
10:14 - 10:20	Bas9 grön	Bas11P	
10:21 - 10:27	Bas9 rosa	Bas10 grön	
10:28 - 10:34	BAS10 rosa	Bas9 grön	
10:35 - 10:41	Bas10 grön	Bas10 vit	
10:42 - 10:45			Bas9 sol (rosa)
10:46 - 10:49			Bas9 måne (rosa)
10:50 - 10:53			Bas9 grön
10:54 - 10:57			Bas10 grön
10:57 - 11:00			BAS10 rosa
11:00 - 11:03			Bas10 vit
11:04 - 11:07			Bas11P
11:07 - 11:12			Ta fram våder
11:12 - 11:15			J/S herr

Startordning Klass A och Klas Åttan

Både inspring och utspring sker från mitten av stora hallen.

Klass	Matta	Hopp	Fristående
Uppvisning			J/S herr
Klass A	Bas7 P		
Klass A		Bas7 rosa	
Klass A	Bas7 vit mix		
Klass A		Bas7 grön	
Klass A	Bas7 rosa		
Klass A		Bas7 P	
Klass A	Bas7 grön		
Klass A		Bas7 vit mix	
Medaljceremoni			
Uppvisning	Vuxengruppen	Vuxengruppen	
Åttan			Bas9 måne (rosa)
Åttan	Bas11P		
Åttan		Bas10 rosa	
Åttan			Bas9 sol (rosa)
Åttan	Bas10 vit		
Åttan		Bas9 rosa	
Åttan			Bas10 grön
Åttan	Bas9 grön		
Åttan		Bas11P	
Åttan			BAS10 rosa
Åttan	Bas9 rosa		
Åttan		Bas10 grön	
Åttan			Bas10 vit
Åttan	BAS10 rosa		
Åttan		Bas9 grön	
Åttan			Bas11P
Åttan	Bas10 grön		
Åttan		Bas10 vit	
Åttan			Bas9 grön
Lotteriutdelning			
Medaljceremoni			

Klass Nian

14:30 - 14:44	Ledarsamling
14:44 - 15:04	Redskapsbärarsamling
14:50 - 15:00	Uppvärmning
15:04 - 16:25	Förträning
15:30 - 16:15	Domarsamling
16:30 - 16:35	Defilering
16:35 - 18:07	Tävling
18:07 - 18:17	Lotteriutdelning
18:17 - 18:32	Medaljcermoni

Förträningsschema Klass Nian

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

Start - Slut	Matta 6 min	Hopp 6 min	Fristående 3 min
15:05 - 15:08			Bas9 vit
15:08 - 15:14	Bas8 Rosa lag 1	Bas8 grön	
15:14 - 15:20	Vita rosen (8 vit)	Bas8P	
15:20 - 15:26	Bas8 rosa lag 2	Bas9P	
15:26 - 15:32	Bas9 vit	Bas8 Rosa lag 1	
15:32 - 15:38	Bas8 grön	Vita rosen (8 vit)	
15:38 - 15:44	Bas8P	Bas8 rosa lag 2	
15:44 - 15:50	Bas9P	Bas9 vit	
15:50 - 15:56	J/S herr		
15:56 - 16:10	Upp&Ner	Upp&Ner	Upp&Ner
16:10 - 16:18		J/S herr	

Startordning Klass Nian

Både inspring och utspring sker från mitten av stora hallen.

Klass	Matta	Hopp	Fristående
Nian	Bas8 rosa lag 1		
Nian		Bas8 grön	
Nian			Bas9 vit
Nian	Bas8 rosa lag 2		
Nian		Bas9P	
Nian			
Nian	Vita rosen (8 vit)		
Nian		Bas8P	
Nian	Bas9 vit		
Nian			
Uppvisning	Upp&Ner	Upp&Ner	Upp&Ner
Nian	Bas8 grön		
Nian		Bas8 rosa lag 1	
Nian	J/S herr		
Nian		Bas9 vit	
Nian	Bas8P		
Nian		Bas8 rosa lag 2	
Uppvisning	Bas9P		
Nian		Vita rosen (8 vit)	
Uppvisning		J/S herr	
Lotteriutdelning			
Medaljceremoni			