

PM 2



Enebybergsgymnasterna

VÄLKOMNAR TILL

Klubbmästerskap 11-12 december

Regeringen har beslutat om att införa vaccinbevis vid allmänna sammankomster för fler än 100 personer fr o m 1 december.

Detta innebär att publik, ledare, domare, funktionärer över 18år **måste** uppvisa vaccinationsbevis för inträde på Enebybergsgymnasternas KM2021.



Ta med ditt vaccinationsbevis

Här kan du hämta ut vaccinationsbevis för att spara i telefonen eller att skriva ut.

<https://covidbevis.se/vaccinationsbevis-web/>

Klass A

08.00 Hallen öppnar

08.15 Ledarsamling i tävlingshallen

08.15 Domarsamling i domarrummet, se skyltning i hallen.

08:30 Förträning

09.45 Defilering + Tävlingsstart

11.15 Uppvisning av EG´s äldre gymnaster

11.30 Prisutdelning och utdelning av utmärkelser

Inför tävlingen

Redskapsönskemål / Musik:

- Önskemål för trampett och bord lämnas i [filen](#) senast 4:e december 2021
- Skicka in / ladda upp [musik 4:e december 2021](#)

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:

- Endast gymnaster ska gå in via gymnastingången, följ skyltarna. Vid ingången finns information om vilket omklädningsrum ni ska ha. Lämna inga värdesaker i omklädningsrum.
- Alla blir glada om ni lämnar omklädningsrummen som ni själva vill ha det när ni kommer. Papperskorgar finns, använd dem, säg till om de är fulla, så fixar vi det.

Förträningsschema Klass A

Vardera lagen har 6 min/gren att förträna. Dvs 6 min på matta och 6 min på hopp. I fristående är det 2 min förträning/trupp

TID	MATTA	HOPP	Fristående
8.30-8.36	Bas 7-F vit	Bas 7-F Grön 1	
8.36-8.42	Bas 7-P	Upp&Ner	
8.42-8.48	Bas 7-F Rosa Glitter	Bas 7-F Rosa Regnbåge	
8.48-9.54	Bas 7-F Grön 1	Bas 7-F Grön 2	
9.54-9.00	Upp&Ner	Bas 7-F vit	
9.00-9.06	Bas 7-F Rosa Regnbåge	Bas 7-P	
9.06-9.12	Bas 7-F Grön 2	Bas 7-F Rosa Glitter	
9.12-9.18			Upp&Ner
9.18-9.22			JS-Dam

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 09.45 inmarsch ifrån 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-F vit		
	Bas 7-F Grön 1	
Bas 7-P		
	Upp&Ner	
BAS 7F Rosa Glitter		
	Bas 7-F Rosa Regnbåge	
Bas-7 F Grön 1		
	Bas 7-F Grön 2	
Bas 7-F Rosa Glitter		

	Bas 7-F Vit	
Upp&Ner		
	Bas 7-P	
Bas 7-F Rosa Regnbåge		
	Bas 7-F Rosa Glitter	

Bas 7-F Grön 2		
		Upp&Ner (uppvisning)
		JS-Dam (uppvisning)

Prisutdelning Klass A

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

Klass B

11.45 Ledarsamling i tävlingshallen + ombyggnad av stationer

11.45 Domarsamling i domarrummet, se skyltning i hallen.

11.50 Förträning

12.30 Defilerings + Tävlingsstart

13.30 Prisutdelning och utdelning av utmärkelser

Inför tävlingen

Redskapsönskemål:

- Önskemål för trampett och bord lämnas i [filen](#) senast 4:e december 2021
- Skicka in / ladda upp [musik 4:e december 2021](#)

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:

- Endast gymnaster ska gå in via gymnastingången, följ skyltarna. Vid ingången finns information om vilket omklädningsrum ni ska ha. Lämna inga värdesaker i omklädningsrum.
- Alla blir glada om ni lämnar omklädningsrummen som ni själva vill ha de 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/ gren att förträna. Dvs 6 min på matta och 6 min på hopp. I fristående är det 3 min förträning.

Tid	Matta	Hopp	Fristående
11.50-11.56	Bas8-F Rosa	Bas9-F Grön	
11.56-12.02	Bas8-F Vit	Bas8-P	
12.02-12.08	Bas8-F Grön	Bas8-F Rosa	
12.08-12.14	Bas9-F Grön	Bas8-F Vit	
12.14-12.20	Bas8-P	Bas8-F Grön	
12.20-12.24			JS Herr

Defilering 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). Defilering 12.30 inmarsch från lilla salen och ut i mitten från stora salen. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång.

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 Rosa		
	Bas9-F Grön	
Bas8-F Vit		
	Bas8-P	
Bas8-F Grön		
	Bas8-F Rosa	
Bas9-F Grön		
	Bas8-F Vit	
Bas8-P		
	Bas8-F Grön	
		JS Herr(uppvisning)

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 domarrummet, se skyltning i hallen.

14.30 Förträning

16.00 Defilerings + Tävlingsstart

17.30 Prisutdelning och utdelning av utmärkelser

Inför tävlingen

Redskapsönskemål /Musik:

- Önskemål för trampett och bord lämnas i [filen](#) senast 4:e december 2021
- Skicka in / ladda upp [musik 4:e december 2021](#)

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:

- Endas gymnaster ska gå in via gymnastingången, följ skyltarna. Vid ingången finns information om vilket omklädningsrum ni ska ha. Lämna inga värdesaker i omklädningsrum.
- Alla blir glada om ni lämnar omklädningsrummen som ni själva vill ha de när ni kommer. Papperskorgar finns, använd gärna dem, är de fulla säg till så fixar vi det.

Förträningsschema Klass C

Vardera lagen har 3 min förträning i fristående och lagen i klass D har 6 min förträning i matta/hopp.

Tid	Matta	Hopp	Fristående
14.30-14.36	Bas 10-F Vit lag 1	Bas10-F Grön lag 2	
14.36-14.42	Bas 11-F Rosa	Bas9-P	
14.42-14.48	Bas 9-F Vit	BAS9-F Rosa	
14.48-15.54	Bas10-F Grön lag 1	Bas 10-F Vit lag 1	
14.54-15.00	Bas10-F Vit lag 2	Bas 11-F Rosa	
15.00-15.06	Bas10-F Rosa	Bas 9-F Vit	

15.06-15.12	Bas10-P Muzkelkнутtarna	Bas10-F Grön lag 1	
15.12-15.18	Bas10-F Grön lag 2	Bas10-F Vit lag 2	
15.18-15.24	Bas9-P	Bas10-F Rosa	
15.24-15.30	Bas9-F Rosa	Bas10-P Muzkelkнутtarna	
15.32-15.35			Bas 11-F Rosa
15.35-15.38			Bas 9-F Vit
15.38-15.41			Bas10-F Vit
15.41-15.44			Bas9-P
15.44-15.47			Bas10-F Grön lag
15.47-15.51			Bas10-P Muzkelkнутtarna
15.51-15.54			JS Mix

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 16.00 inmarsch från lilla salen och ut i mitten från stora salen. Direkt efter defileringen sätter tävlingen i gång.

Startordning Klass C

Matta	Hopp	Fristående
Bas 10-F Vit lag 1		
	Bas10-F Rosa	
Bas 11-F Rosa		
	Bas10-P Muzkelkнутtarna	
Bas 9-F Vit		
	Bas10-F Grön lag 2	
Bas10-F Grön lag 1		
	Bas9-P	
Bas10-F Vit lag 2		
	Bas9-F Rosa	
Bas10-F Rosa		
	Bas 10-F Vit lag 1	

Bas10-P Muzkelknuttarna		
	Bas 11-F Rosa	
Bas10-F Grön lag 2		
	Bas 9-F Vit	
Bas9-P		
	Bas10-F Grön lag 1	
Bas9-F Rosa		
	Bas10-F Vit lag 2	
		Bas10-P Muzkelknuttarna
		Bas 11 Rosa
		Bas9-F vit
		Bas 10-F Vit
		Bas9-P
		Bas10-F Grön
		JS Mix

Prisutdelning Klass C

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

Söndag 12/12

Klass D+E

08.00 Hallen öppnar

08.15 Ledarsamling i tävlingshallen + ombyggnad av stationer

08.15 Domarsamling i domarrummet, se skyltning i hallen.

08.30 Förträning

11.00 Defileringsstart + Tävlingsstart

14.20 Medaljutdelning för årets Gymnast och årets Ledare

14.25 Prisutdelning

Inför tävlingen

Redskapsönskemål /Musik:

- Önskemål för trampett och bord lämnas i [filen](#) senast 4:e december 2021
- Skicka in / ladda upp [musik 4:e december 2021](#)

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:

- Endas gymnaster ska gå in via gymnastingången, följ skyltarna. Vid ingången finns information om vilket omklädningsrum ni ska ha. Lämna inga värdesaker i omklädningsrum.
- Alla blir glada om ni lämnar omklädningsrummen som ni själva vill ha de när ni kommer. Papperskorgar finns, använd gärna dem, är de fulla säg till så fixar vi det.

Förträningsschema Klass D+E

Vardera lagen har 3 min förträning i fristående och lagen i klass D har 6 min förträning i matta/hopp.

Tid	Tumbling	Trampett	Fristående
8.30-8.33			U-dam Orange A
8.33-8.36			U-dam Rosa
8.36-8.39			J mix
8.39-8.42			U-herr och BAS11-P
8.42-8.45			U-dam Blå
8.45-8.48			Bas11-F Grön lag 1
8.48-9.51			U-dam Orange 1
9.51-9.54			Bas11-F Vit Björnarna
9.54-9.57			Bas11-F Grön lag 2
9.57-9.00			Bas11-F Vit Lejonen
9.02-9.08	U-dam Rosa	Mixlag 2	
9.08-9.14	U-herr och Bas11-P	Mixlag 3	

9.14-9.20	Bas11-F Grön	Mixlag 5	
9.20-9.26	U-dam Orange A	Mixlag 1	
9.26-9.32	U-dam Svart	Mixlag 4	
9.32-9.38	U-dam Blå	U-dam Orange A	
9.38-9.44	U-dam Grön	U-dam Svart	
9.44-9.50	U-dam Orange 1	U-dam Blå	
9.50-9.56	Bas11-F Vit	U-dam Grön	
9.56-10.04	U-dam vit	Bas11-F Vit	
10.04-10.10	Mixlag 2	U-dam vit	
10.10-10.16	Mixlag 3	U-dam Orange 1	
10.16-10.22	Mixlag 5	U-dam Rosa	
10.22-10.28	Mixlag 1	U-herr och Bas11-P	
10.28-10.34	Mixlag 4	Bas11-F Grön	
10.34-10.38	Framtagning av våder	Framtagning av våder	Framtagning av våder
10.38-10.41			U-dam Vit
10.41-10.44			JS Dam

Defilerings Klass D+E

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 **11.00** inmarsch från lilla salen och ut i mitten från stora salen. Direkt efter defilerings sätter tävlingen igång.

Startordning Klass D+E

Tumbling	Trampett	Fristående
		U-dam vit
		JS Dam
		Bortplockning av våder
U-dam Rosa		
	Bas11 Vit	

U-herr och BAS11-P		
	U-dam vit	
Bas11 Grön		
	Mixlag 2	
U-dam Orange A		
	Mixlag 3	
U-dam Svart		
	Mixlag 5	
U-dam Blå		
	Mixlag 1	
U-dam Grön		
	Mixlag 4	
U-dam Orange 1		
PAUS / bensträckare 10 minuter för publik	PAUS / bensträckare 10 minuter för publik	PAUS / bensträckare 10 minuter för publik
Mixlag 1		
	U-dam Rosa	
U-dam vit		
	U-dam Svart	
Bas11 Vit		
	U-dam Blå	
Mixlag 2		
	U-dam Grön	
Mixlag 3		
	U-dam Orange 1	
Mixlag 5		
	U-herr och BAS11-P	
Mixlag 4		
	Bas11 Grön	

	U-dam Orange A	
		J mix
		U-dam Rosa
		U-dam Orange A
		U-herr och BAS11-P
		U-dam Blå
		U-dam Orange 1
		Bas11-F Grön lag 1
		Bas11-F Grön lag 2
		Bas11-F Vit Lejonen
		Bas11-F Vit Björnarna

Prisutdelning Klass D+E

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