

**PM 2**



**Enebybergsgymnasterna**

**VÄLKOMNAR TILL**

**Klubbmästerskap 10-11 december**

**Lördag 10/12**

**Klass A**

08.00 Hallen öppnar

08.15 Ledarsamling i tävlingshallen

08.15 Domarsamling i matsalen, bakom kaféet

08.20 Gemensam uppvärmning

08:30 Förträning

09.30 Defilering + Tävlingsstart

11.00 Handståendetävling

11.10 Uppvisning: Tomtekalaset

## 11.20 Prisutdelning

### Inför tävlingen

Redskapsönskemål:

- Önskemål för redskap lämnas i [filen](#) senast 26:e november 2022

Musik

- Skicka in / ladda upp [musik](#) senast 26:e november 2022

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 gymnasiets huvudentré och går sedan direkt till vänster på entréplanet, följ skyltarna. Vid ingången finns information om var man samlas i lilla salen. Alla omklädningsrum är under ombyggnation, byt om hemma. Lämna värdesaker hemma.
- Alla blir glada om ni lämnar lilla salen som ni själva vill ha det när ni kommer. Papperskorgar finns, använd dessa, säg till om de är fulla! (så fixar vi det.)

### Förträningsschema Klass A

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	Fristående
8.30-8.36	Bas 7-F Vit	Bas 7-F Grön	
8.36-8.42	Bas 7-P	Upp&Ner Junior	
8.42-8.48	Bas 7-F Rosa	Bas 7-F Vit	
8.48-9.54	Bas 7-F Grön	Bas 7-P	
9.54-9.00	Upp&Ner Junior	Bas 7-F Rosa	
9.00-9.03			U-dam Svart lag 1
9.03-9.06			U-dam Svart lag 2
9.06-9.09			Upp&Ner Junior
9.09-9.12	Tomtekalaset	Tomtekalaset	

## 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 sker in från 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 Vit		
	Bas 7 F Grön	
		U-dam Svart lag 2
Bas 7-P		
	Upp&Ner Junior	
		U-dam Svart lag 1
Bas 7-F Rosa		
	Bas 7 Vit	
		Upp&Ner Junior
Bas 7 F Grön		
	Bas 7-P	
Upp&Ner Junior		
	Bas 7-F Rosa	

## Prisutdelning Klass A

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

## Klass B

11.30 Ledarsamling i tävlingshallen, bakom kaféet + ombyggnad av stationer

11.45 Domarsamling i matsalen, bakom kaféet

11.45 Gemensam uppvärmning

12.00 Förträning

13.00 Defilerings + Tävlingsstart

13.50 Handståendetävling

14.00 Uppvisning: Luciaklubben

14.10 Prisutdelning

## Inför tävlingen

Redskapsönskemål:

- Önskemål för redskap lämnas i [filen](#) senast 26:e november 2022

Musik

- Skicka in / ladda upp [musik](#) senast 26:e november 2022

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 gymnasiet huvudentré och går sedan direkt till vänster på entréplanet, följ skyltarna. Vid ingången finns information om var man samlas i lilla salen. Alla omklädningsrum är under ombyggnation, byt om hemma. Lämna värdesaker hemma.
- Alla blir glada om ni lämnar lilla salen som ni själva vill ha det 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 förträning per redskapsgren, dvs 6 min på matta och 6 min på hopp. Fristående har 3 min förträning.

Tid	Matta	Hopp	Fristående
12.00	Bas 9-P	Bas 8-F Vit	

12.06	Bas 8-F Grön 2	Bas 8-F Rosa	
12.12	Bas 8-P	Bas 8-F Grön 1	
12.18	Bas 8-F Vit	Bas 9-P	
12.24	Bas 8-F Rosa	Bas 8-F Grön 2	
12.30	Bas 8-F Grön 1	Bas 8-P	
12.40			U-dam Grön lag 1
12.43			U-dam Grön lag 2
12.47			U-dam Grön lag 3
12.51			U-dam Rosa
12.55	Luciaklubben	Luciaklubben	

## 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 sker in från lilla salen och ut i mitten från stora salen. Direkt efter defileringen sätter tävlingen i gång.

## 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
	Bas 8-F Grön 1	
Bas 8-P		
	Bas 8-F Rosa	
Bas 9-P		
	Bas 8-F Vit	
		U-dam Grön lag 1
Bas 8-F Grön 2		
	Bas 8-P	
		U-dam Grön lag 2
Bas 8-F Grön 1		
	Bas 9-P	

Bas 8-F Vit		U-dam Grön lag 3
	Bas 8-F Grön 2	
		U-dam Rosa
Bas 8-F Rosa		

## 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 matsalen, bakom kafeteria

14.30 Gemensam uppvärmning

14.45 Förträning enligt schema

15.50 Defilering + Tävlingsstart

17.30 Handståendetävling

17.30 Uppvisning: Julgranskulorna

17.40 Prisutdelning

## Inför tävlingen

Redskapsönskemål:

- Önskemål för redskap lämnas i [filen](#) senast 26:e november 2022

Musik

- Skicka in / ladda upp [musik](#) senast 26:e november 2022

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 gymnasiet huvudentré och går sedan direkt till vänster på entréplanet, följ skyltarna. Vid ingången finns information om var man samlas i lilla salen. Alla omklädningsrum är under ombyggnation, byt om hemma. Lämna värdesaker hemma.

- Alla blir glada om ni lämnar lilla salen som ni själva vill ha det när ni kommer. Papperskorgar finns, använd dem, är de fulla säg till! (så fixar vi det)

## Förträningsschema Klass C

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	Tumbling	Trampett	Fristående
14.45 -14.51	Bas 9 Rosa	Bas 9 Grön	
14.51-14.57	Bas 9 Vit Tigrarna	Bas 9 Rosa	
14.57-14.03	Bas 9 Vit Lejon	Bas 9 Vit Tigrarna	
15.03-15.09	Bas 9 Grön	Bas 9 Vit Lejon	
15.09-15.12			U-dam orange lag 1
15.13-15.16			Bas 9 Grön
15.17-15.20			U-dam orange lag 2
15.21-15.23			Bas 9 Rosa
15.24-15.27			U-dam orange lag 3
15.28-15.31			U-dam orange lag 4
15.34-15.44	Julgranskulorna	Julgranskulorna	

## 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 sker från lilla salen och ut i mitten från stora salen. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång.

## Startordning Klass C

Tumbling	Trampett	Fristående
		U-dam orange lag 3
Bas 9 Rosa		
	Bas 9 Grön	
		U-dam orange lag 2
Bas 9 Vit Tigrarna		
	Bas 9 Rosa	

		Bas 9 Grön
Bas 9 Vit Lejon		
	Bas 9 Vit Tigrarna	
		U-dam orange lag 1
Bas 9 Grön		
	Bas 9 Vit Lejon	
		Bas 9 Rosa
		U-dam orange lag 4

## Prisutdelning Klass C

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

## Söndag 11/12

### Klass D (Sjuan)

08.00 Hallen öppnar

08.15 Ledarsamling i tävlingshallen

08.15 Domarsamling i matsalen, bakom kafeteria

08.30 Gemensam uppvärmning

08.45 Förträning

10.45 Defilering + Tävlingsstart

13.30 Handståendetävling

13.40 Uppvisning: Pepparkakorna

13.50 Prisutdelning



## Inför tävlingen

Redskapsönskemål:

- Önskemål för redskap lämnas i [filen](#) senast 26:e november 2022

Musik

- Skicka in / ladda upp [musik](#) senast 26:e november 2022

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 gymnasiet huvudentré och går sedan direkt till vänster på entréplanet, följ skyltarna. Vid ingången finns information om var man samlas i lilla salen. Alla omklädningsrum är under ombyggnation, byt om hemma. Lämna värdesaker hemma.
- Alla blir glada om ni lämnar lilla salen som ni själva vill ha det när ni kommer. Papperskorgar finns, använd dessa, är de fulla säg till! (så fixar vi det)

## Förträningsschema Klass D (Sjuan)

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	Tumbling	Trampett	Fristående
8.46	Bas11 Vit	Bas11Grön	
8.52	Bas 10-P	Bas 11-P/ EG-Herr	
8.58	Bas 10 Grön	Bas 11 Rosa	
9.04	Bas 10 Vit A	Bas 11 Vit	
9.10	Bas 10 Rosa	Bas10 P	
9.16	U-dam Blå	Bas 10 Grön	
9.22	Bas 11 Grön	Bas 10 Vit A	
9.28	Bas 11-P/ EG-Herr	Bas 10 Rosa	
9.34	Bas 11 Rosa	U-dam Blå	
9.44			Bas 11 Grön lag 1
9.47			Bas 10 Vit
9.50			Bas 11 P
9.53			Bas 11 Grön lag 2
9.56			Bas 10 P
9.59			Bas 10 Grön
10.02			Bas 11 Vit lag 1
10.05			Bas 11 Rosa
10.08			Bas 11 Vit lag 2
10.11			Bas 10 Rosa
10.14			U-dam Blå
10.17			J-mix
10.20	Framtagning av våder	Framtagning av våder	Framtagning av våder
10.27			U-dam vit 1 CoP
10.30			U-dam vit 2 CoP
10.33			U-mix CoP
10.36-44	Pepparkakorna	Pepparkakorna	J-Mix

## Defilering Klass D (Sjuan)

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 sker från lilla salen och ut i mitten från stora salen. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång.

## Startordning Klass D

Tumbling	Trampett	Fristående
		U-dam vit 1 CoP
		U-dam vit 2 CoP
		U-mix CoP
Bortplockning av våder	Bortplockning av våder	Bortplockning av våder
		J-mix
	Bas 11 Vit	
		Bas 10 Vit
Bas 10-P		
	Bas 10 Rosa	
		Bas 11 Grön lag 1
Bas 10 Grön		
	Bas 11-P/ EG-Herr	
		Bas 11 Grön lag 2
Bas 10 Vit		
	Bas 10-P	
		U-dam Blå
Bas 10 Rosa		
	Bas10 Grön	
		Bas 11 Vit lag 2
Bas 11-P/ EG-Herr		
	Bas 10 Vit	
		Bas10-P

Bas 11 Grön		
	Bas 11 Rosa	
		Bas10 Rosa
Bas 11 Vit		
	U-dam Blå	
		Bas 10 Grön
Bas 11 Rosa		
	Bas 11 Grön	
		Bas 11-P/ EG-Herr
U-dam Blå		
		Bas 11 Vit lag 1
		Bas 11 Rosa

## Prisutdelning Klass D

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