

Enebybergsgymnasterna KM 2022

Tävlingsregler!

Innehåll

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

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 dubbla mattvåder
2. Hjulning på linje på dubbla mattvåder
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. Ljushopp med ansats från klossar till trampett med landning på tjockmatta
2. Hög Kullerbytta med satsbräda till 3 bänkar med tjockmatta ovanpå
3. Ljushopp ner från plint (4 delar) till landning på flipperdyna, mål spika landning, tag max 1 steg.

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 dubbla mattvåder alt luftgolv
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 tjockmattan ovanpå, landa med armarna vid öronen och med spänd kropp
2. Hög Kullerbytta till 1 meters mattberg 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. 3 övningar där minst 2 är olika på dubbla mattvåder alt luftgolv i ström
2. Rondat alt hjulning rondat alt rondat flickis alt rondat flickis flickis
3. Handvolt på luftgolv/handvolt från höjd/ handvoltsuppställning med 3 klossar/plintar (4 delar) till tjockmatta. Vid behov kan man även köra handståendetryck till ryggliggande med 2 st plintar (3 delar).

Trampett 3 varv utförs

1. Överslag till rygg på uppställning i målhöjd med plint (6 delar) och trampett alternativt överslag till stående på tävlingsuppställning. Anpassa höjden efter gymnasterna. Tips är 3 klossar på varandra med mattberg bakom

2. Kullerbytta till 120 cm mattberg alternativt grupperad volt på tävlingsuppställning
3. Ljushopp alt krysshopp alt grupperad, pik eller sträckt volt 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 7–9](#)

Bedömning:

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