

PM 2



Enebybergsgymnasterna

VÄLKOMNAR TILL

Klubbmästerskap 22 -23 november

Info

Tävlingshall

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

Datum

Lördag 22 november 08:50 - 14:05 Klass Åtta (från 10 år) och Klass Sjuan 15:10 - 19:50 Klass Åttan (yngre), Klass Sexan och Klass Femman	Söndag 23 november 08:50 - 12:45 Klass A och 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 2025 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.

Redskapsönskemål:

Fyll i önskemål om redskap senast **9:e november 2025** ([Länk](#))

De tillgängliga redskapen för respektive klass finns angivna i bilagan [Redskapsbanor och lista över redskap KM 2025](#).

Musik

För matta och hopp: Alla som tävlar från klass Sjuan och uppåt behöver ladda upp sin egen musik som MP3-/MP4-fil, **senast 9:e november 2025** ([Länk](#))

För fristående: Alla som tävlar i fristående behöver ladda upp sin egen musik som MP3-/MP4-fil, **senast 9:e november 2025** ([Länk](#))

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 gymmapåse 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 B101 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 5 minuter förträning på matta, totalt 5 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 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 mångkamp 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. Lagens poäng får delges under tävlingens gång. 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 fyra 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.

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 22/11, pool 1

Klass Åttan (från 10 år) och Klass Sjuan

08:00	DaGy öppnar
08.50 - 09:05	Ledarsamling
09:15 - 09:25	Uppvärmning
09:25 - 11:18	Förträning
11:20 - 11:25	Defilering
11:25 - 13:24	Tävling
13:24-13:44	Lotteriutdelning och Medaljceremoni
13:45	Slut

Förträningsschema Klass Åttan (från 10 år) och Klass Sjuan

Vardera grupp har 5 min förträning per redskapsgren, dvs 5 min på matta och 5 min på hopp.
I fristående är det 3 min förträning.

Tid	Matta, 5 min	Hopp, 5 min	Fristående, 3 min
09:25-09:30	BAS10 grön	BAS11 grön	
09:31-09:34			BAS11 vit A
09:34-09:37			BAS11 vit 1
09:38-09:43	BAS10 vit	EG BAS12 vit	
09:44-09:47			BAS11 grön A
09:47-09:50			BAS11 grön 1
09:51-09:56	BAS10/11-P	BAS12 P/U-Herr	
09:56-09:59			EG BAS12 vit V
09:59-10:02			EG BAS12 vit T
10:03-10:08	BAS11 vit	BAS11 rosa	
10:09-10:12			BAS12 P/U-Herr
10:12-10:15			BAS10 grön
10:16-10:21	BAS10 rosa	BAS10 vit	
10:22-10:25			BAS11 rosa
10:25-10:28			BAS10/11-P
10:29-10:34	BAS11 grön	BAS10 grön	
10:34-10:39	EG BAS12 vit	BAS10 rosa	
Tid	Matta, 5 min	Hopp, 5 min	Fristående, 3 min
10:39-10:44	BAS11 rosa	BAS10/11-P	
10:44-10:49	BAS12 P/U-Herr	BAS11 vit	
10:49-10:54	Vuxengruppen	Vuxengruppen	

10:55-10:58			BAS10 rosa
10:58-11:01			BAS10 vit
11:01-11:03			Tag fram våder
11:03-11:08			JSM/JNM, 5 min (våder)
11:08-11:13			U-vit 1, 5 min (våder)
11:13-11:18			U-vit A, 5 min (våder)

Startordning Klass Åttan (från 10 år) och Klass Sjuan

Både inspring och utspring sker från mitten av stora hallen.

Klass	Matta	Hopp	Fristående
Uppvisning			JSM/JNM (våder)
Uppvisning			U-vit (våder)
Uppvisning			U-vit A (våder)
Åttan (från 10 år)			BAS10 rosa
Åttan (från 10 år)	BAS10 grön		
Sjuan		BAS11 rosa	
Sjuan			BAS11 vit A
Sjuan	BAS10/11-P		
Sjuan			BAS11 grön 1
Sjuan		BAS11 vit	
Sjuan			BAS12 P/U-Herr
Åttan (från 10 år)	BAS10 rosa		
Åttan (från 10 år)		BAS10 vit	
Sjuan			BAS11 rosa
Sjuan	BAS11 grön		
Sjuan		BAS10/11-P	
Sjuan			EG BAS12 vit V
Åttan (från 10 år)	BAS10 vit		
Åttan (från 10 år)		BAS10 grön	
Sjuan			BAS11 vit 1
Sjuan	BAS12 P/U-Herr		
Klass	Matta	Hopp	Fristående
Sjuan		BAS11 grön	
Sjuan			EG BAS12 vit T
Sjuan	BAS11 vit		

Sjuan		BAS12 P/U-Herr	
Sjuan			BAS10/11-P
Sjuan	EG BAS12 vit		
Åttan (från 10 år)		BAS10 rosa	
Sjuan			BAS11 grön A
Sjuan	BAS11 rosa		
Sjuan		EG BAS12 vit	
Åttan (från 10 år)			BAS10 vit
Uppvisning	Vuxengruppen	Vuxengruppen	
Åttan (från 10 år)			BAS10 grön
Lotteriutdelning			
Medaljceremoni			

Lördag 22/11, pool 2

Klass Åttan (8-9 år) , Klass Sexan och Femman

15:10 - 15:25	Ledarsamling
15:45 - 15:52	Gemensam uppvärmning
15:55 - 17:26	Förträning
17:30 - 17:35	Defilering
17:35 - 19:38	Tävling
19:38 - 19:58	Lotteriutdelning och Medaljceremoni
20:00	Slut

Förträningsschema Klass Åttan (8-9 år) , Klass Sexan

Vardera grupp har 5 min förträning per redskapsgren, dvs 5 min på matta och 5 min på hopp.
I fristående är det 3 min förträning.

Tid	Matta, 5 min	Hopp, 5 min	Fristående, 3 min
15:55-15:58			U-dam grön A
15:58-16:01			U-dam grön 1
16:02-16:07	U-dam vit	BAS12 turkos	

16:08-16:11			BAS9 rosa
16:12-16:17	U-dam grön	Minimixen/ U-dam orange/ J-dam grå	
16:18-16:21			BAS9 vit
16:22-16:27	BAS12 turkos	U-dam vit	
16:27-16:32	Minimixen/ U-dam orange/ J-dam grå	U-dam grön	
16:33-16:36			BAS9 grön
16:37-16:42	BAS8 rosa A	BAS9 rosa	
16:42-16:47	BAS9 vit	BAS8 rosa 1	
16:48-16:51			BAS12 turkos 1
16:51-16:54			BAS12 turkos A
16:55-17:00	BAS9 grön	BAS8 rosa A	
17:00-17:05	BAS9 rosa	BAS9 vit	
17:06-17:09			J-dam grå
17:10-17:15	BAS8 rosa 1	BAS9 grön	
17:16-17:21			U-vit, 5 min (våder)
17:21-17:26			U/J Orange 5 min (våder)

Startordning Klass Åttan (8-9 år) och Klass Sexan

Både inspring och utspring sker från mitten av stora hallen.

Klass	Matta	Hopp	Fristående
Uppvisning			U/J dam Orange (våder)
Uppvisning			U-vit (våder)
Åttan (8-9 år)	BAS8 rosa 1		
Åttan (8-9 år)		BAS9 rosa	
Åttan (8-9 år)			BAS9 grön
Åttan (8-9 år)	BAS8 rosa A		
Åttan (8-9 år)		BAS9 vit	
Åttan (8-9 år)			BAS9 rosa
Klass	Matta	Hopp	Fristående
Åttan (8-9 år)	BAS9 grön		
Åttan (8-9 år)		BAS8 rosa 1	
Åttan (8-9 år)			BAS9 vit
Åttan (8-9 år)	BAS9 rosa		
Åttan (8-9 år)		BAS8 rosa A	

Sexan			U dam grön 1
Åttan (8-9 år)	BAS9 vit		
Åttan (8-9 år)		BAS9 grön	
Sexan			BAS12 turkos A
Uppvisning	U-dam vit		
Sexan		U-dam grön	
Sexan			BAS12 turkos 1
Uppvisning	Minimixen/ U-dam orange/ J-dam grå		
Uppvisning		U-dam vit	
Sexan			U-dam grön A
Sexan	BAS12 turkos		
Uppvisning		Minimixen/ U-dam orange/ J-dam grå	
Sexan	U-dam grön		
Sexan		BAS12 turkos	
Uppvisning			J-dam grå
Lotteriutdelning			
Medaljeceremoni			

Söndag 23/11, pool 1

Klass A och Klass Nian

08:00	DaGy öppnar
08.50 - 09:05	Ledarsamling
09:10 - 09:20	Uppvärmning
09:25 - 10:58	Förträning
11:05 - 11:10	Defilering
11:10 - 12:32	Tävling
12:32 - 12:52	Lotteriutdelning och Medaljeceremoni
12:55	Slut

Förträningsschema Klass A och Klass Nian

Vardera grupp har 5 min per redskapsgren att förträna, dvs 5 min på matta och 5 min på hopp. I fristående är det 3 min förträning.

Tid	Matta, 5 min	Hopp, 5 min	Fristående, 3 min
09:25-09:28			BAS8 Green
09:28-09:33	BAS8 grön	BAS8 P	
09:33-09:38	BAS7 P	BAS8 vit mix	
09:38-09:43	BAS9 P	BAS8 Green	
09:44-09:47			BAS8 grön
09:48-09:53	BAS8 P	BAS7 P	
09:53-09:58	BAS8 Green	BAS8 vit mix	
09:58-10:03	BAS9 P	BAS8 grön	
10:04-10:09	7 vit	7 blå	
10:09-10:14	7 rosa	7 grön	
10:15-10:18			BAS8 P
10:18-10:21			BAS7 P
10:22-10:27	7 blå	7 vit	
10:27-10:32	7 grön	7 rosa	
10:32-10:37	JS herr		
10:38-10:41			BAS8 vit mix
10:41-10:44			BAS9 P
10:45-10:55	Upp&Ner	Upp&Ner	Upp&Ner
10:55-10:58		JS herr	

Startordning Klass A och Klas Nian

Både inspring och utspring sker från mitten av stora hallen.

Klass	Matta	Hopp	Fristående
Klass A	7 vit		
Klass A		7 rosa	
Klass A	7 blå		
Klass A		7 grön	
Uppvisning	JS herr		
Klass	Matta	Hopp	Fristående
Klass A	7 rosa		
Klass A		7 vit	
Klass A	7 grön		
Klass A		7 blå	

<i>Uppvisning</i>		JS herr	
Medaljceremoni			
Nian (8-9 år)			BAS8 vit mix
Nian (8-9 år)	BAS8 Green		
Nian (8-9 år)		BAS8 P	
Nian (8-9 år)			BAS9 P
Nian (8-9 år)	BAS8 grön		
Nian (8-9 år)		BAS8 vit mix	
Nian (8-9 år)			BAS7 P
Nian (8-9 år)	BAS9 P		
Nian (8-9 år)		BAS8 Green	
Nian (8-9 år)			BAS8 P
Nian (8-9 år)	BAS8 vit mix		
Nian (8-9 år)		BAS7 P	
Nian (8-9 år)			BAS8 grön
Nian (8-9 år)	BAS8 P		
Nian (8-9 år)		BAS9 P	
Nian (8-9 år)			BAS8 Green
Nian (8-9 år)	BAS7 P		
Nian (8-9 år)		BAS8 grön	
<i>Uppvisning</i>	Upp&Ner	Upp&Ner	Upp&Ner
Lotteriutdelning			
Medaljceremoni			