Enebybergsgymnasterna

Tävlingsregler

Klubbmästerskap 2026

21-22 November

Danderyds gymnasium

kansliet@enebybergsgymnasterna.se

Innehåll

Tävlingsregler 1
Innehåll 2
Fristående 4
Ålder och kön 4
Klass A 4
Ålder och kön 4
Redskapsinformation 4
Antal Gymnaster 4
Generell 4
Övningar 5
Bedömning 6
Klass Nian yngre och äldre 6
Ålder och kön 6
Antal Gymnaster 6
Tävlingsbestämmelse 6
Avikelse 6
Exempel på varv: 7
Bedömning 7
Klass Åttan yngre och äldre 7
Ålder och kön 7
Antal Gymnaster 8
Exempel på varv: 8
Bedömning 8
Klass Sjuan äldre 9
Ålder och kön 9
Antal Gymnaster 9
Tävlingsbestämmelse 9
Bedömning 9
Klass Sexan äldre 9
Ålder och kön 9
Antal Gymnaster 9
Tävlingsbestämmelse 10
Bedömning 10
Klass Femman 10
Ålder och kön 10

Antal Gymnaster 10
Tävlingsbestämmelse 10
Bedömning 10
Klass Fyran 10
Ålder och kön 10
Antal Gymnaster 11
Tävlingsbestämmelse 11
Bedömning 11
Varmt välkomna 11

Fristående

Ålder och kön

Öppen klass 7 år och äldre

Alla lag är välkomna att ställa upp med ett eller flera friståendelag. Friståendelagen behöver inte vara samma som redskapslagen. Ställer gruppen upp med fler friståendelag är det gruppens bästa resultat som räknas och eventuella medaljer delas ut till hela gruppen och inte enbart de gymnaster som deltog i friståendet.

Klass A

Ålder och kön

Öppen klass 7 år och äldre

Redskapsinformation

Notera att hopp- och mattstationerna körs var för sig, vilket innebär att alla är inne på golvet två gånger.

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.

Gymnasterna ska vänta in varandra i anslutning till landningen (tänk på att inte täcka sikten för domarna) och springa tillbaka i samlad trupp inför nästa varv.

Matta: 3 varv utförs

1. Kullerbytta med strävan efter raka ben på matta
2. Hjulning på linje på matta med strävan efter raka ben, sträckta tå och raka armar
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. Hög Kullerbytta med satsbräda till mattberget (60 cm = 2st tjockmattor ovanpå)
2. Ljushopp/ljushopp med bendelning (krysshopp) med ansats från klossar till trampett med landning på tjockmatta i ström (nästa gymnast startar med övning när gymnasten framför är i luften)
3. Ljushopp ner från plint (4 delar) till landning på flipperdyna, mål spika landning(så kallad motorcykel landning) , tag max 1 steg på plinten.

Filmer för KM klass A finns på Facebook i EG ledare.

Bedömning

Ledarna får feedback från domarna. Feedback baseras på Bedömningsreglemente nivå 6-9.

Klass Nian yngre och äldre

Ålder och kön

9 yngre: Öppen klass 8 år eller 9 år

9 äldre: Öppen klass 10 år och äldre

Antal Gymnaster

Varje lag med mer än 25 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.

Tävlingsbestämmelse

baseras på nivå Nian enligt Tävlingsbestämmelser nivå 6-9 version 1.0 januari 2025

Första varvet i respektive redskap är alltid alla-lika-varv, vilket innebär att alla gymnaster skall utföra samma övning/serie. Läs noggrant på vilka övningskrav som finns på den här nivån.

Gymnasterna ska vänta in varandra i anslutning till landningen (tänk på att inte täcka sikten för domarna) och springa tillbaka i samlad trupp inför nästa varv.

Notera att hopp- och mattstationerna körs var för sig, vilket innebär att alla är inne på golvet två gånger.

Avvikelse

Hopp: Vi tillåter överslag till rygg - överslag på bord till fötter i samma varv, dvs på två olika uppställningar. Vi tillåter hög kullerbytta på berg och volt till fötter i samma varv, dvs på två olika uppställningar. Tänk på att det finns övningskrav i den här klassen

Exempel på varv:

Matta:

- Kullerbytta-Hjulning (1 kullerbytta med raka ben + 1 hjulning i ström (nästa gymnast startar med övning 1 när gymnasten framför utför övning nr 2)

- Hjulning-Hjulning (i ström och hjulningar följer en raka linje, strävan efter raka ben, sträckta tå och raka armar i hjulningen)
- Handstående fall med tryck till rygg från 2 st plintar (2 delar) till flipperdyna, landa med armarna vid öronen och med spänd kropp

Hopp:

- Kullerbytta på mattberg med satsbräda (mattberget 60 cm = 2 tjockmattor ovanpå)
- Överslag med satsbräda till rygg på mattberg (60cm), händerna sätts på tjockmattan, tänk på landning

Stöd: I filmer för KM klass B som finns på Facebook i EG ledare. Där ser ni hur vissa övningar ska se ut. Titta extra på kroppspositioner och landningar. Observera att i klass 9 utförs endast 2 varv per redskap.

Bedömning

I klass 9 yngre får ledarna feedback från domarna. Feedback baseras på Bedömningsreglemente nivå 6-9. I klass 9 äldre bedömning baseras på Bedömningsreglemente nivå 6-9.

Klass Åttan yngre och äldre

Ålder och kön

8 yngre: Öppen klass 8 år eller 9 år

8 äldre: Öppen klass 10 år och äldre

Antal Gymnaster

Alla gymnasterna måste använda samma redskap på samma varv, men man kan byta redskap från varv till varv.

Tävlingsbestämmelse

baseras på Åtan enligt Tävlingsbestämmelser nivå 6-9 version 1.0 januari 2025

Första varvet i respektive redskap är alltid alla-lika-varv, vilket innebär att alla gymnaster skall utföra samma övning/serie.

Gymnasterna ska vänta in varandra i anslutning till landningen (tänk på att inte täcka sikten för domarna) och springa tillbaka i samlad trupp inför nästa varv.

Exempel på varv:

Matta:

- Kullerbytta-Hjulning/Hjulning-Hjulning/Handstående nedrullning-Hjulning i ström
- Rondat från höjd/Handvolt från höjd, 2 klossar/2 st plintar (4 delar) till tjockmatta (gärna från upphopp)
- Handstående fall med tryck till rygg från 2 st plintar (2 delar) till flipperdyna, landa med armarna vid öronen och med spänd kropp

Hopp:

- Överslag till rygg på mattberg med trampett (mattberget 90 cm = 3 tjockmattor, plint/hoppbord, händer på mattberget/plint/hoppborg, tänk på landning)
- Grupperad/Pikerad volt till rygg på mattberg med trampett (mattberget 90 cm = 3 tjockmattor/ plint=6 delar/hoppbod)
- Ljushopp/Volt i valfri position till fötter, spänd kropp i ljushoppet, tänk på höjd och position i volten, spika landning

Stöd: I filmer för KM klass B som finns på Facebook i EG ledare. Där ser ni hur vissa övningar ska se ut. Titta extra på kroppspositioner och landningar.

Bedömning

Bedömning baseras på Bedömningsreglemente nivå 6-9.

Klass Sjuan äldre

Ålder och kön

Öppen klass 10 år och äldre

Antal Gymnaster

Varje lag med mer än 25 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.

Tävlingsbestämmelse

Baseras på nivå Sjuan enligt Tävlingsbestämmelser nivå 6-9 version 1.0 januari 2025

Första varvet i respektive redskap är alltid alla-lika-varv, vilket innebär att alla gymnaster skall utföra samma övning/serie.

Bedömning

Bedömning baseras på Bedömningsreglemente nivå 6-9.

Klass Sexan äldre

Ålder och kön

Öppen klass 10 år och äldre

Antal Gymnaster

Varje lag med mer än 25 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.

Tävlingsbestämmelse

Baseras på nivå Sexan enligt Tävlingsbestämmelser nivå 6-9 version 1.0 januari 2025

Bedömning

Bedömning baseras på Bedömningsreglemente nivå 6-9.

Klass Femman

Ålder och kön

Öppen klass 13 år och äldre

Antal Gymnaster

Varje lag med mer än 25 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.

Tävlingsbestämmelse

Baseras på nivå Riksfemman enligt Tävlingsbestämmelser regionala nivåtävlingar (trean-femman) 2026.

Bedömning

Bedömningen baseras på Nationellt bedömningsreglemente Trupp version 3.0.

Klass Fyran

Ålder och kön

Öppen klass 13 år och äldre
Vi tillåter grupper med blandade kön

Antal Gymnaster

Varje lag med mer än 25 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.

Tävlingsbestämmelse

Baseras på nivå Riksfyran enligt Tävlingsbestämmelser regionala nivåtävlingar (trean-femman) 2026. .

Bedömning

Bedömningen baseras på Nationellt bedömningsreglemente Trupp version 3.0.

Varmt välkomna