

Enebybergsgymnasterna KM 2021

Tävlingsregler!

Innehåll

Klass A	2
Klass B	3
Klass C	4
Klass D	5
Klass E	6

Generellt

Bedömning görs på gymnastens teknik och stil samt kontroll och position i landningen. Filmer för [KM klass A](#) och [KM klass B](#) finns på facebook i EG tränare.

Fristående

Fristående lag behöver inte vara samma som redskapslag. J och J/S lag fristående körs i ordinarie lag och ej i blandade lag.

Klass A

Övningar

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 i flipperdyna från 2 st 2 delars plint (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 trampet med landning i tjockmatta
2. Hög Kullerbytta med satsbrädda till 3 bänkar med tjockmatta ovanpå
3. Ljushopp ner från plint (4 delar) till landning på flipperdyna, mål spika landning tag max 1 steg.

Klass B

Övningar

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)
2. Rondat på uppställning, 2 st 3 delars plintar till tjockmatta (gärna från upphopp)
3. Handstående fall med tryck till rygg från 2st 2 delars plint till flipperdyna, landa med armarna vid öronen och med spänd kropp

Hopp: 3 varv utförs

1. Överslag till rygg med satsbrädda och 3 bänkar med tjockmattan ovanpå, landa med armarna vid öronen och med spänd kropp
2. Hög Kullerbytta till 1 meters mattberg med trampet (grupperad)
3. Ljushopp med gruppering från 4 delars plint till landning i rockring (mål: spika landning sen sträcka upp)

Klass C

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.

Övningar

Matta: 3 varv utförs

1. 3 övningar där minst 2 är olika på dubbla mattvåder alt luftgolv
2. Rondat alt rondat flickis alt rondat flickis flickis från felvänd trampet till 3 tjockmattor med mattvåd/långmatta på alt att utföra detta varv på luftgolv
3. Upphopp handvolt från samma uppställning som ovan alt handvolt på luftgolv/handvoltsuppställning med 3 plintar/klossar på 4 delar till tjockmatta. Vid behov kan man även köra handståendetryck till ryggliggande med 2 st plintar på 3 delar.

Trampet 3 varv utförs

1. Överslag till rygg på uppställning i målhöjd med 6 delars plint och trampet alternativt överslag till stående på tävlingsuppställning. Anpassa höjden efter gymnasterna. Tips är 3 klossar på varandra med mattberg bakom
2. Kullerbytta till 1 meters mattberg alternativt grupperad volt på tävlingsuppställning
3. Ljushopp alt krysshopp alt grupperad, pik eller sträckt volt med eller utan skruv till tävlingslandning

Klass D

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.

Övningar

Övningarna måste väljas från svårighetstabellen från [Nationellt bedömningsreglemente](#) Trupp.

Matta 3 varv utförs

1. Ett varv är framåt varv
2. Ett varv är bakåt varv
3. Ett varv är valfritt framåt, bakåt eller blandvarv

Mellansteg är tillåtet på ett av varven.

Hopp 3 varv utförs

1. Ett varv med hoppredskap samt
2. Två varv utan hoppredskap.

Bedömningsunderlag

Truppen skall lämna in bedömningsunderlag till sekretariatet senast en timme före tävlingsstart i 4 exemplar. Länk till [Bedömningsunderlag föreningstävlingar](#)

Klass E

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.

Övningar

Övningarna måste väljas från svårighetstabellen från [Nationellt bedömningsreglemente](#) Trupp.

Matta: 3 varv utförs varav

- Två varv med minst 2 moment
- Ett varv med minst 3 moment

Hopp: 3 varv utförs varav

- Två fria varv
- Ett bord varv

Bedömningsunderlag

Truppen skall lämna in bedömningsunderlag till sekretariatet senast en timme före tävlingsstart i 4 exemplar.