

## PM 2



Enebybergsgymnasterna

VÄLKOMNAR TILL

**Klubbmästerskap 11-12 december**

Regeringen har beslutat om att införa vaccinbevis vid allmänna sammankomster för fler än 100 personer fr o m 1 december.

Detta innebär att publik, ledare, domare, funktionärer över 18år **måste** uppvisa vaccinationsbevis för inträde på Enebybergsgymnasternas KM2021.



Ta med ditt vaccinationsbevis

Här kan du hämta ut vaccinationsbevis för att spara i telefonen eller att skriva ut.

<https://covidbevis.se/vaccinationsbevis-web/>

## Klass A

08.00 Hallen öppnar

08.15 Ledarsamling i tävlingshallen

08.15 Domarsamling i domarrummet, se skyltning i hallen.

08:30 Förträning

09.45 Defilerings + Tävlingsstart

11.15 Uppvisning av EG's äldre gymnaster

11.30 Prisutdelning och utdelning av utmärkelser

## Inför tävlingen

Redskapsönskemål / Musik:

- Önskemål för trampett och bord lämnas i [filen](#) senast 4:e december 2021
- Skicka in / ladda upp [musik 4:e december 2021](#)

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:

- Endast gymnaster ska gå in via gymnastingången, följ skyltarna. Vid ingången finns information om vilket omklädningsrum ni ska ha. Lämna inga värdesaker i omklädningsrum.
- Alla blir glada om ni lämnar omklädningsrummen som ni själva vill ha det när ni kommer. Papperskorgar finns, använd dem, säg till om de är fulla, så fixar vi det.

## Förträningsschema Klass A

Vardera lagen har 6 min/gren att förträna. Dvs 6 min på matta och 6 min på hopp. I fristående är det 2 min förträning/trupp

| TID       | MATTA                 | HOPP                  | Fristående |
|-----------|-----------------------|-----------------------|------------|
| 8.30-8.36 | Bas 7-F vit           | Bas 7-F Grön 1        |            |
| 8.36-8.42 | Bas 7-P               | Upp&Ner               |            |
| 8.42-8.48 | Bas 7-F Rosa Glitter  | Bas 7-F Rosa Regnbåge |            |
| 8.48-9.54 | Bas 7-F Grön 1        | Bas 7-F Grön 2        |            |
| 9.54-9.00 | Upp&Ner               | Bas 7-F vit           |            |
| 9.00-9.06 | Bas 7-F Rosa Regnbåge | Bas 7-P               |            |
| 9.06-9.12 | Bas 7-F Grön 2        | Bas 7-F Rosa Glitter  |            |
| 9.12-9.18 |                       |                       | Upp&Ner    |
| 9.18-9.22 |                       |                       | JS-Dam     |

## 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 09.45 inmarsch ifrån 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-F vit          |                       |            |
|                      | Bas 7-F Grön 1        |            |
| Bas 7-P              |                       |            |
|                      | Upp&Ner               |            |
| Bas 7-F Rosa Glitter |                       |            |
|                      | Bas 7-F Rosa Regnbåge |            |
| Bas-7 F Grön 1       |                       |            |
|                      | Bas 7-F Grön 2        |            |
| Upp&Ner              |                       |            |

|                       |                      |                      |
|-----------------------|----------------------|----------------------|
|                       | Bas 7-F Vit          |                      |
| Bas 7-F Rosa Regnbåge |                      |                      |
|                       | Bas 7-P              |                      |
| Bas 7-F Grön 2        |                      |                      |
|                       | Bas 7-F Rosa Glitter |                      |
|                       |                      | Upp&Ner (uppvisning) |
|                       |                      | JS-Dam (uppvisning)  |

## Prisutdelning Klass A

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

## Klass B

11.45 Ledarsamling i tävlingshallen + ombyggnad av stationer

11.45 Domarsamling i domarrummet, se skyltning i hallen.

11.50 Förträning

12.30 Defilering + Tävlingsstart

13.30 Prisutdelning och utdelning av utmärkelser

## Inför tävlingen

Redskapsönskemål:

- Önskemål för trampett och bord lämnas i [filen](#) senast 4:e december 2021
- Skicka in / ladda upp [musik 4:e december 2021](#)

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:

- Endast gymnaster ska gå in via gymnastingången, följ skyltarna. Vid ingången finns information om vilket omklädningsrum ni ska ha. Lämna inga värdesaker i omklädningsrum.

- Alla blir glada om ni lämnar omklädningsrummen som ni själva vill ha de 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/ gren att förträna. Dvs 6 min på matta och 6 min på hopp. I fristående är det 3 min förträning.

| Tid         | Matta       | Hopp        | Fristående           |
|-------------|-------------|-------------|----------------------|
| 11.50-11.56 | Bas8-F Rosa | Bas9-F Grön |                      |
| 11.56-12.02 | Bas8-F Vit  | Bas8-P      |                      |
| 12.02-12.08 | Bas8-F Grön | Bas8-F Rosa |                      |
| 12.08-12.14 | Bas9-F Grön | Bas8-F Vit  |                      |
| 12.14-12.20 | Bas8-P      | Bas8-F Grön |                      |
| 12.20-12.24 |             |             | JS Herr (Uppvisning) |

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

## 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 |
|-------------|-------------|------------|
| Bas8-F Rosa |             |            |
|             | Bas9-F Grön |            |
| Bas8-F Vit  |             |            |
|             | Bas8-P      |            |
| Bas8-F Grön |             |            |
|             | Bas8-F Rosa |            |
| Bas9-F Grön |             |            |
|             | Bas8-F Vit  |            |
| Bas8-P      |             |            |

|  |             |  |
|--|-------------|--|
|  | Bas8-F Grön |  |
|--|-------------|--|

## 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 domarrummet, se skyltning i hallen.

14.30 Förträning

16.00 Defilerings + Tävlingsstart

17.30 Prisutdelning och utdelning av utmärkelser

## Inför tävlingen

Redskapsönskemål /Musik:

- Önskemål för trampett och bord lämnas i [filen](#) senast 4:e december 2021
- Skicka in / ladda upp [musik 4:e december 2021](#)

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:

- Endast gymnaster ska gå in via gymnastingången, följ skyltarna. Vid ingången finns information om vilket omklädningsrum ni ska ha. Lämna inga värdesaker i omklädningsrum.
- Alla blir glada om ni lämnar omklädningsrummen som ni själva vill ha de när ni kommer. Papperskorgar finns, använd gärna dem, är de fulla säg till så fixar vi det.

## Förträningsschema Klass C

Vardera lagen har 3 min förträning i fristående och lagen i klass D har 6 min förträning i matta/hopp.

| Tid         | Matta              | Hopp               | Fristående |
|-------------|--------------------|--------------------|------------|
| 14.30-14.36 | Bas 10-F Vit lag 1 | Bas10-F Grön lag 2 |            |
| 14.36-14.42 | Bas 11-F Rosa      | Bas9-P             |            |
| 14.42-14.48 | Bas 9-F Vit        | BAS9-F Rosa        |            |
| 14.48-15.54 | Bas10-F Grön lag 1 | Bas 10-F Vit lag 1 |            |
| 14.54-15.00 | Bas10-F Vit lag 2  | Bas 11-F Rosa      |            |
| 15.00-15.06 | Bas10-F Rosa       | Bas 9-F Vit        |            |

|             |                         |                         |                         |
|-------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 15.06-15.12 | Bas10-P Muzkelknuttarna | Bas10-F Grön lag 1      |                         |
| 15.12-15.18 | Bas10-F Grön lag 2      | Bas10-F Vit lag 2       |                         |
| 15.18-15.24 | Bas9-P                  | Bas10-F Rosa            |                         |
| 15.24-15.30 | Bas9-F Rosa             | Bas10-P Muzkelknuttarna |                         |
| 15.32-15.35 |                         |                         | Bas 11-F Rosa           |
| 15.35-15.38 |                         |                         | Bas 9-F Vit             |
| 15.38-15.41 |                         |                         | Bas10-F Vit             |
| 15.41-15.44 |                         |                         | Bas9-P                  |
| 15.44-15.47 |                         |                         | Bas10-F Grön lag        |
| 15.47-15.51 |                         |                         | Bas10-P Muzkelknuttarna |
| 15.51-15.54 |                         |                         | JS Herr                 |

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

## Startordning Klass C

| Matta              | Hopp                    | Fristående |
|--------------------|-------------------------|------------|
| Bas 10-F Vit lag 1 |                         |            |
|                    | Bas10-F Rosa            |            |
| Bas 11-F Rosa      |                         |            |
|                    | Bas10-P Muzkelknuttarna |            |
| Bas 9-F Vit        |                         |            |
|                    | Bas10-F Grön lag 2      |            |
| Bas10-F Grön lag 1 |                         |            |
|                    | Bas9-P                  |            |
| Bas10-F Vit lag 2  |                         |            |
|                    | Bas9-F Rosa             |            |
| Bas10-F Rosa       |                         |            |
|                    | Bas 10-F Vit lag 1      |            |

|                         |                    |                         |
|-------------------------|--------------------|-------------------------|
| Bas10-P Muzkelknuttarna |                    |                         |
|                         | Bas 11-F Rosa      |                         |
| Bas10-F Grön lag 2      |                    |                         |
|                         | Bas 9-F Vit        |                         |
| Bas9-P                  |                    |                         |
|                         | Bas10-F Grön lag 1 |                         |
| Bas9-F Rosa             |                    |                         |
|                         | Bas10-F Vit lag 2  |                         |
|                         |                    | Bas10-P Muzkelknuttarna |
|                         |                    | Bas 11 Rosa             |
|                         |                    | Bas9-F vit              |
|                         |                    | Bas 10-F Vit            |
|                         |                    | Bas9-P                  |
|                         |                    | Bas10-F Grön            |
|                         |                    | JS Herr                 |

## Prisutdelning Klass C

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

## Söndag 12/12

### Klass D+E

08.00 Hallen öppnar

08.15 Ledarsamling i tävlingshallen + ombyggnad av stationer

08.15 Domarsamling i domarrummet, se skyltning i hallen.

08.30 Förträning

11.00 Defileringsstart + Tävlingsstart

14.20 Medaljutdelning för årets Gymnast och årets Ledare

14.25 Prisutdelning

## Inför tävlingen

Redskapsönskemål /Musik:

- Önskemål för trampett och bord lämnas i [filen](#) senast 4:e december 2021
- Skicka in / ladda upp [musik 4:e december 2021](#)

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:

- Endas gymnaster ska gå in via gymnastingången, följ skyltarna. Vid ingången finns information om vilket omklädningsrum ni ska ha. Lämna inga värdesaker i omklädningsrum.
- Alla blir glada om ni lämnar omklädningsrummen som ni själva vill ha de när ni kommer. Papperskorgar finns, använd gärna dem, är de fulla säg till så fixar vi det.

## Förträningsschema Klass D+E

Vardera lagen har 3 min förträning i fristående och lagen i klass D har 6 min förträning i matta/hopp.

| Tid       | Tumbling           | Trampett       | Fristående            |
|-----------|--------------------|----------------|-----------------------|
| 8.30-8.33 |                    |                | U-dam Orange A        |
| 8.33-8.36 |                    |                | U-dam Rosa            |
| 8.36-8.39 |                    |                | J mix                 |
| 8.39-8.42 |                    |                | U-herr och BAS11-P    |
| 8.42-8.45 |                    |                | U-dam Blå             |
| 8.45-8.48 |                    |                | Bas11-F Grön lag 1    |
| 8.48-9.51 |                    |                | U-dam Orange 1        |
| 9.51-9.54 |                    |                | Bas11-F Vit Björnarna |
| 9.54-9.57 |                    |                | Bas11-F Grön lag 2    |
| 9.57-9.00 |                    |                | Bas11-F Vit Lejonen   |
| 9.02-9.08 | U-dam Rosa         | Mixlag 2       |                       |
| 9.08-9.14 | U-herr och Bas11-P | Mixlag 3       |                       |
| 9.14-9.20 | Bas11-F Grön       | Mixlag 5       |                       |
| 9.20-9.26 | U-dam Orange A     | Mixlag 1       |                       |
| 9.26-9.32 | U-dam Svart        | Mixlag 4       |                       |
| 9.32-9.38 | U-dam Blå          | U-dam Orange A |                       |
| 9.38-9.44 | U-dam Grön         | U-dam Svart    |                       |
| 9.44-9.50 | U-dam Orange 1     | U-dam Blå      |                       |
| 9.50-9.56 | Bas11-F Vit        | U-dam Grön     |                       |

|             |                      |                           |                      |
|-------------|----------------------|---------------------------|----------------------|
| 9.56-10.04  | U-dam vit            | Bas11-F Vit               |                      |
| 10.04-10.10 | Mixlag 2             | U-dam vit                 |                      |
| 10.10-10.16 | Mixlag 3             | <del>U-dam Orange 1</del> |                      |
| 10.16-10.22 | Mixlag 5             | U-dam Rosa                |                      |
| 10.22-10.28 | Mixlag 1             | U-herr och Bas11-P        |                      |
| 10.28-10.34 | Mixlag 4             | Bas11-F Grön              |                      |
| 10.34-10.38 | Framtagning av våder | Framtagning av våder      | Framtagning av våder |
| 10.38-10.41 |                      |                           | U-dam Vit            |
| 10.41-10.44 |                      |                           | JS Dam               |

## Defilering Klass D+E

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 **11.00** inmarsch från lilla salen och ut i mitten från stora salen. Direkt efter defileringen sätter tävlingen igång.

## Startordning Klass D+E

| Tumbling                                  | Trampett                                  | Fristående                                |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                           |                                           | U-dam vit                                 |
|                                           |                                           | JS Dam                                    |
|                                           |                                           | Bortplockning av våder                    |
| U-dam Rosa                                |                                           |                                           |
|                                           | Bas11 Vit                                 |                                           |
| U-herr och BAS11-P                        |                                           |                                           |
|                                           | U-dam vit                                 |                                           |
| Bas11 Grön                                |                                           |                                           |
|                                           | Mixlag 2                                  |                                           |
| U-dam Orange A                            |                                           |                                           |
|                                           | Mixlag 3                                  |                                           |
| U-dam Svart                               |                                           |                                           |
|                                           | Mixlag 5                                  |                                           |
| U-dam Blå                                 |                                           |                                           |
|                                           | Mixlag 1                                  |                                           |
| U-dam Grön                                |                                           |                                           |
|                                           | Mixlag 4                                  |                                           |
| PAUS / bensträckare 10 minuter för publik | PAUS / bensträckare 10 minuter för publik | PAUS / bensträckare 10 minuter för publik |
| Mixlag 1                                  |                                           |                                           |
|                                           | U-dam Rosa                                |                                           |
| U-dam vit                                 |                                           |                                           |
|                                           | U-dam Svart                               |                                           |

|           |                    |                       |
|-----------|--------------------|-----------------------|
| Bas11 Vit |                    |                       |
|           | U-dam Blå          |                       |
| Mixlag 2  |                    |                       |
|           | U-dam Grön         |                       |
| Mixlag 3  |                    |                       |
|           | U-herr och BAS11-P |                       |
| Mixlag 5  |                    |                       |
|           | Bas11 Grön         |                       |
| Mixlag 4  |                    |                       |
|           | U-dam Orange A     |                       |
|           |                    | J mix                 |
|           |                    | U-dam Rosa            |
|           |                    | U-dam Orange A        |
|           |                    | U-herr och BAS11-P    |
|           |                    | U-dam Blå             |
|           |                    | U-dam Orange 1        |
|           |                    | Bas11-F Grön lag 1    |
|           |                    | Bas11-F Grön lag 2    |
|           |                    | Bas11-F Vit Lejonen   |
|           |                    | Bas11-F Vit Björnarna |

## Prisutdelning Klass D+E

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