



ALL★STAR OPEN 2014-2 STOCKHOLM



Gymnastics vs. other sports

STYRKETÄVLINGEN
FÖR "ALLA"



INBJUDAN

20 december 11.00-13.00

ÅKESHOVSHALLEN



Välkomna till **All Star Open 2014/2** – Styrketävlingen för alla!

Datum:	Lördag 20 december 2014
Tider:	Förträning/uppvärmning 10.00-11.00 Tävling 11.00-13.00 Prisutdelning 13.15
Plats:	Åkeshovs Idrottshall, Stockholm
Arrangör:	All Star Gymnastics
Tävlingsklasser:	Flickor klass 1-5 samt veteranklass Pojkar klass 1-5 samt veteranklass
Domare:	Står arrangören för
Tävlingsledare:	Sara Rumbutis
Anmälan:	Senast 12 december till ASG: info@allstargymnastics.se
Anmälningssavgift:	250kr/gymnast. Faktureras av All Star Gymnastics efter anmälningstidens utgång. OBS! Efter anmälningstidens utgång faktureras startavgift för alla anmälda såvida man inte kan uppvisa läkarintyg.
Boendeförslag:	Scandic Bromma 08-517 517 00 www.scandichotels.se/bromma Bromma Flyghotell 08-26 26 20 www.flyghotellet.se
PM:	PM kommer 15 december till de som har anmält sig.
Frågor:	info@allstargymnastics.se Staffan: 0708-555 299 eller Sara: 0705-614 166
Välkomna!	
All Star Gymnastics	



Bedömningskriterier till "All Star Open" vt -14

Åldersindelning

Klass 1 f. -07 och senare

Klass 2 f. -056, -05

Klass 3 f. -04, -03

Klass 4 f. -00, -01, -02

Klass 5 f. -99 och tidigare

Veteraner Vuxna (ej aktiva tävlingsgymn.) tävlar enl. klass 3.

Följande övningar tävlar man i:

Flickor Pojkar

1. Löpning 20 meter på tid.

Klass 1

Klass 2

Klass 3

Klass 4

Klass 5

2. Stillastående längdhopp.

Klass 1

Klass 2

Klass 3

Klass 4

Klass 5

3. Repklättring 5m från startposition sittande på matta. Klättring utan benhjälp - max 10,0 p, med fothjälp max. 4,0 p samt med benhjälp max. 7,0 p

Klass 1

Klass 2

Klass 3

Klass 4

Klass 5

4. Piksittande i golvbarr.

Klass 1

Klass 2

Klass 3

Piksittande i ringar

Klass 3

Klass 4

Klass 5

Kippar på låga holmen (Utföres med utsving efter första kippen)

Klass 4

Klass 5

Flickor Pojkar

5. Benlyft i ribbstol under 30 s. 180° krävs för 10,0 p. 90° ger max. 5,0 p.

Klass 1, 2, 3, 4, 5

6. Grupperat hängande på barrholme.

Klass 1 60 s 60 s

Uppdragningar på barrholme, under 30 s. (Mage mot kombiplint, uppdragn. till haka över holmen)

Klass 2 10 st 10 st

Klass 3 15 st 15 st

Överkastningar på höga barrholmen, under 30 s. (Endast flickor)

Klass 4 11 st

Klass 5 11 st

Uppdragningar i ringar. (Endast pojkar)

Klass 4 10 st

Klass 5 10 st

Armhävningar på tid. 10 st. (Fötter på bänk och händer på golv, näsa mot skumgummibit)

Klass 1 10 s 10 s

Klass 2 9 s 9 s

Armhävningar med klapp, under 20 sek. (Fötter på bänk och händer på golv, bröstorg mot Skumgummibit 10cm)

Klass 3 10 st

Klass 4 11 st

Klass 5 12 st

Armböjningar (dips) i herrbarr, under 20 sek.

Klass 3 20 st

Klass 4 22 st

Klass 5 25 st

8. Grupperat stödande på golvbarr i klass 1, samt i klass 2 för pojkar.

Brytningar från stående i klass 3, samt i klass 2 för flickor.

Brytningar från sittande i golvbarr för klass 4 och 5.

Klass 1 45 s 60 s

Klass 2 5 st 80 s

Klass 3 10 st 5 st

Klass 4 4 st 6 st

Klass 5 6 st 10 st

9. Handstående – fritt/samlat/stillastående

Klass 1 20 s

Klass 2 30 s

Klass 3 45 s

Klass 4 60 s

Klass 5 90 s

10. Brutalbänk 30 sek – med snodd bakom huvud

Klass 1 10 st

Klass 2 15 st

Klass 3 20 st

Klass 4 25 st

Klass 5 30 st

9. Spagat med höger och vänster ben samt i tvärsagat.

Perfekt utförande ger 10,0. Poängen som ges är ett medelvärde på alla spagater.

10. Brygga. Perfekt utförande ger 10,0 p.

Domartillägg

Rep 5m

Notera tid med hundradelar.

Fothjälp noteras med ett F i resultatkolumnen

Benhjälp noteras med ett B

Fri repklättring har ingen bokstav.

Halva repet noteras med ett H på tidsdelen.

Tillägg på upp till 5 sek kan användas vid felaktig start.

Stillastående längdhopp

Två försök, det bästa gäller.

Övertramp bestraffas med 20 cm minus.

Grupperat stödjande

Vid dåligt håll i rygg får man max 10 p.

Om knän ej passerar armarna får man möjlighet till maxpoäng.

F1 och P1 max

F2 max

P2 max 90 sek

Brytningar

Inga brytningar med frånskjut från golvet godkänns.

Alla brytningar måste visa handståendefas.

Vid 3 missar i rad bryts övningen.

Brytningar från matta ger ½ poäng och ingen möjlighet till bonus.

Avdrag 0,1 böjda ben/armar

Avdrag 0,3 kraftigt böjda ben/armar

Avdrag 0,5 vid fall

P3 och F2 max 5 st matta / 6 st golv

F3 max 10 st / 11 st

F4 max 5 st till sittande / 5 st fritt upp och ner

P4 och F5 max 6 st till sittande / 7 st fritt upp och ner

P5 max 10 st till sittande / 11 st fritt upp och ner

Benlyft

30 sekunder.

Vid böjda ben dras 1-2 tiondelar per styck.

Brygga

Spagat

Grupperat hängande

F1 max

P1 max 70 min

Armhävningar

Händer på golv och fötter på bänk gäller i samtliga klasser.

Mun, näsa eller haka måste ta i skumgummit varje gång.

Avdrag på upp till 1,0 poäng kan användas vid felaktig kroppshållning.

Armhävningar med klapp

20 sek

Tydlig klapp med kontroll.

F3 max 15 st

F4 max 16 st

F5 max 17 st

Armböjningar i herrbarr

20 sek

P3 max 25 st

P4 max 30 st

P5 max 35 st

Löpning 20 m

Starta klockan när gymnasten börjar springa.

Pikerat sittande

P1 och F1 max 35 sek

P2 och F2 max 45 sek

F3 max 55 sek

P3 i ringar, max 25 sek

P4 i ringar, max 30 sek

P5 i ringar, max 35 sek

Långkippar

Avdrag enl COP

Måste utföras i följd.

F4 max 20 st

F5 max 25 st

Uppdragningar i ribbstol

30 sekunder

P2 och F2 max 15 st

P3 och F3 max 20 st

Uppdragningar i ringar

30 sek. (tid behövs här??)

P4 max 12 st

P5 max 12 st

Överkastningar

30 sek.

F4 max 11 st

Handstående

Brutalbänk