



ALL★STAR OPEN 2016 STOCKHOLM



Gymnastics vs. other sports

STYRKETÄVLINGEN
FÖR "ALLA"



ÅKESHOVSHALLEN

Lördag den 11 juni

kl 11.00-14.00

Välkomna!



Välkomna till **All Star Open 2016** – Styrketävlingen för alla!

Datum:	Lördag 11 juni 2016
Tider:	Förträning/uppvärmning 10.00-11.00 Tävling 11.00-13.30 Prisutdelning 14.00
Plats:	Åkeshovs Gymnastikhall, 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 2 juni till ASG: tavling@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 skickas ut 7 juni.
Frågor:	info@allstargymnastics.se Sara: 070 - 56 141 66

Välkomna!

All Star Gymnastics



Bedömningskriterier till "All Star Open" vt -16

Klassindelning

Flickor, F1 och pojkar, P1	f. -07 och senare
Flickor, F2 och pojkar, P2	f. -06, -05
Flickor, F3 och pojkar, P3	f. -04, -03
Flickor, F4 och pojkar, P4	f. -00, -01, -02
Flickor, F5 och pojkar, P5	f. -99 och tidigare
Damer, FV och herrar, PV	Ej aktiva tävlingsgymnaster tävlar enligt Klass 3 .

Följande övningar tävlar man i:

1. Löpning 20 meter på tid.

F1, F2, F3, F4, F5, FV, **P1, P2, P3, P4, P5, PV**

2. Stillastående längdhopp.

F1, F2, F3, F4, F5, FV, **P1, P2, P3, P4, P5, PV**

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.

F1, F2, F3, F4, F5, FV, **P1, P2, P3, P4, P5, PV**

4. Piksittande i golvbarr.

F1, F2, F3, FV, **P1, P2**

Piksittande i ringar

P3, P4, P5, PV

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

F4, F5

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

F1, F2, F3, F4, F5, FV, **P1, P2, P3, P4, P5, PV**

6. Grupperat hängande på barrholme. Maxtid 70 sek för full poäng.

F1, **P1**

Uppdragningar på barrholme (chins), under 30 sek.

F2, F3, FV, **P2, P3, PV**

Överkastningar på höga barrholmen, under 30 sek.

F4, F5

Uppdragningar i ringar (jättehäv). Ingen tidtagning.

P4, P5

7. 10 stycken armhävningar på tid.

Fötter på bänk och händer på golv, näsa mot skumgummibit.

F1, F2, **P1, P2**

Armhävningar med klapp, under 20 sek.

Fötter på bänk och händer på golv, bröstborg mot skumgummibit (10cm hög).

F3, F4, F5, FV

Armböjningar (dips) i herrbarr, under 20 sek.

P3, P4, P5, PV

8. Grupperat stödjande på golvbarr.

F1 (maxtid 55 sek), **P1 (maxtid 70 sek), P2 (maxtid 90 sek)**

Brytningar från stående.

F2 (max 6 st.), F3 (max 11 st.), FV (max 11 st.), **P3 (max 6 st.), PV (max 6 st.)**

Brytningar från sittande i golvbarr.

F4 (max 5 st.), F5 (max 7 st.), **P4 (max 7 st.), P5 (max 11 st.)**

9. Handstående – fritt/samlat/stillastående

F1, F2, F3, F4, F5, FV, **P1, P2, P3, P4, P5, PV**

10. Brutalbänk 30 sek – med snodd bakom nacke som måste hållas med båda händerna.

F1, F2, F3, F4, F5, FV, **P1, P2, P3, P4, P5, PV**

11. Spagat med höger och vänster ben samt i tvärspagat.

Poängen som ges är ett medelvärde på alla spagater.

F1, F2, F3, F4, F5, FV, **P1, P2, P3, P4, P5, PV**

12. Brygga.

F1, F2, F3, F4, F5, FV, **P1, P2, P3, P4, P5, PV**

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 om den tävlande ej klarat helt rep.

Tillägg på upp till 5 sek kan användas vid felaktig start (att man ställer sig upp eller hoppar t.ex.)

Stillastående längdhopp

Två försök, det bästa gäller.

Övertramp bestraffas med 20 cm minus.

Grupperat stödjande

Ett försök. Tiden stoppas när den tävlande tar stöd mot golv/matta.

Idealiskt utförande: krum rygg, raka armar och knäna passerar ej armarna.

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

Antal 180° benlyft under 30 sek räknas. 90° lyft markeras i rätt kolumn och ger halv poäng.

Vid böjda ben dras 1-2 tiondelar per styck.

Bryggga

Idealiskt utförande har raka samlade ben och raka armar med maximal axelpress bakåt.

Spagat

Snitt på tre olika spagater (höger, vänster samt split/tvär/bred) blir grenresultatet.

För högsta poäng får man visa spagaterna från 10 cm matthöjd.

Grupperat hängande

Ett försök i övertagshängade och gruppering. Hakan får inte stödja mot holmen.

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

Antal armhävningar med följande handklapp under 20 sek
Tydlig klapp med kontroll.

Armböjningar i herrbarr

Antal dips i herrbarr under 20 sek.

Löpning 20 m

Starta klockan när gymnasten börjar springa. Två försök.

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 eller barrholme

Antal chins 30 sekunder. Haka ska upp till holmhöjd för att övningen ska räknas.

Uppdragningar i ringar

Antal jättehäv utförda från hängande i ringar. Ingen tidtagning

Överkastningar

Antal utförda överkastningar under 30 sek. Den tävlande får pendla för att komma upp, men nedgången till hängande måste ske så lodrätt som möjligt och utan sving.

Idealiskt utförande sker utan pendling.

Handstående

Antal sekunder i samlat, stillastående handstående.

Två försök är möjligt om den tävlande faller/missar balans innan 5 sek.

Brutalbänk

Antal hängande situps under 30 sekunder.

Den tävlande hänger i knäveck på holme med en plint bakom ryggen.

Armbågarna måste toucha knän eller lår närmast knäna. En snodd ska hållas bakom nacken med båda händerna.