



# Julparet 2009

*Kumlatruppen firar i år 5 års-jubileum  
med par-tävlingen "Julparet".  
(Kumla Gymnastikförenings klubbmästerskap)*

*Vid frågor kontakta Therese, 070-2561136*

## DATUM

Julparet 2009 är nu spikat och datumet är **lördagen den 19 december**. Tävligen äger rum i Skogstorps gymnastisal och avslutar höstterminen. Föräldrar, syskon, släkt och vänner är varmt välkomna! Gratis entré. Lotteri och fika komma att finnas till försäljning.

## TIDER

**Gymnaster samlas kl. 10.00** med uppsatt hår (mycket spray och hårspännen) för framplockning av redskap, uppbyggnad av publikläktare och ombyte till tävlingsdräkterna som ni får låna av oss **OBS!!** De gymnaster som har **egen träningsdräkt med lång ärm** tar med dessa – i fall att våra dräkter inte räcker till. Så fort redskapen är på plats sker gemensam uppvärmning och fri förträning för samtliga gymnaster. Medtag **matsäck och svarta leggings** (utan hål!). Efter förträningen finns tid för gymnasterna att äta innan tävlingen börjar och publiken kommer. **Publikinsläpp sker från och med kl. 12.30** och tävlingen beräknas börja strax därefter.

## TÄVLINGENS REGLER & UPPLÄGG

- Gymnasterna tävlar i par (två och två) i grenarna matta/tumbling och hopp (trampett). De väljer själva vem de vill tävla tillsammans med – förslagsvis tillsammans med någon som ligger på ungefär samma kunskapsnivå och som kan ungefär samma övningar.
- Paret utför **1 serie på tumbling** och **1 hopp på trampett** (d.v.s. ett varv på varje redskap). Tanken är att paret komponerar sina serier själva. Gymnasterna får då själva tänka efter på vilken svårighetsgrad de vill lägga sina serier utan att bli påverkade av ledarna. Yngre gymnasterna eller andra som vill ha hjälp får naturligtvis det.
- Det finns i år 5 klasser att välja mellan i varje gren: **MINI, A, B, C, & D**. Man behöver inte tävla i samma klass i tumbling och trampett. I varje klass finns bestämmelser för hur varven ska se ut och vilka övningar som är tillåtna (se Klassindelning för Julparet 2009 nedan). Paret anmäler sig till den klass som bäst passar parets kunskaper – **det blir tråkigt både för er själva och era motståndare om ni väljer att tävla i en för svår eller framför allt för lätt klass**. Tänk på att båda gymnasterna i paret bör behärska de valda övningarna i likhet med varandra samt i takt eller ström.
- Paret måste utföra samma övning/övningar – stegring är ej tillåtet. Grenarna genomförs i två omgångar (matta/tumbling & trampett), vilket betyder att paret är ute på golvet och tävlar vid två olika tillfällen.
- Tävligen kommer att utföras som en riktig tävling med defilering, lottad startordning och prisutdelning. 1:a, 2:a & 3:a i varje klass och gren koras med medalj, resten blir 4:or. Utöver det blandas tävlingsinslagen med **uppvisningsinslag** där Kumlatruppens nivåer visar upp lite vad de i dagsläget tränar på.

## ANMÄLAN

Samtliga gymnaster som vill/kan delta ska **meddela lag & varv** till Therese tillsammans med **50kr/gymnast senast vecka 50**. Detta är oerhört viktigt eftersom vi ska sätta ihop startlistor m. m. Det betyder att tills dess måste ni ha kollat upp om båda gymnasterna i paret kan vara med och även bestämma er för vilka varv ni vill tävla med. Inga ändringar i varv är tillåtet efter anmälan!

# Klassindelning - Julparet 2009

Nedan följer klassindelningen inför Julparet 2009. Det är upp till gymnasterna i paret att tillsammans bestämma vilken/vilka övningar som lämpar sig bäst för just era tävlingsvarv – det blir tråkigt både för er själva och era motståndare om ni väljer att tävla i en för svår eller framför allt för lätt klass. Följande gäller dock för alla varv, oavsett tävlingsgren och klass:

- Ett varv
- Gymnasterna gör samma övning/övningar – *d.v.s. ingen stegring tillåten*
- Varvet ska utföras i takt/ström
- Gymnasterna ska med säkerhet behärska de valda övningarna – *utan pass*

## TUMBLING

Klass MINI Tumbling: Ett varv innehållande **2 kullerbyttor** – *endast för nivå 1A, 1B & 2A*  
Övningar att välja på i denna klass:  
endast kullerbyttor

Klass A Tumbling: Ett varv innehållande **hjulning** – *endast för nivå 1A, 1B & 2A*  
Övningar att välja på i denna klass:  
endast ”kullerbytta, hjulning” eller ”hjulning, hjulning”

Klass B Tumbling: Ett varv innehållande **1-2 valfria övningar** – *endast för nivå 2B*  
Övningar att välja på i denna klass:  
kullerbytta, hjulning, handvolt, grupperad frivolt

Klass C Tumbling: Ett varv innehållande **1-2 valfria övningar** – *endast för nivå 3 & 4*  
Övningar att välja på i denna klass:  
hjulning, handvolt, grupperad/pikerad/sträckt frivolt

Klass D Tumbling: Ett varv innehållande **2-3 valfria övningar** – *endast för nivå 4 & 5*  
Övningar att välja på i denna klass:  
handvolt, flickis, grupperad/pikerad/sträckt frivolt & salto med/utan skruv

## HOPP

Klass MINI Hopp: Ett varv innehållande **ljushopp** på trampett – *endast för nivå 1A*  
Övningar att välja på i denna klass:  
endast ljushopp

Klass A Hopp: Ett varv innehållande **kullerbytta** eller **volt** till fluff – *för nivå 1B & 2A*  
Övningar att välja på i denna klass:  
kullerbytta eller volt till fluff-fluff

Klass B Hopp: Ett varv innehållande **grupperad frivolt** på trampett – *endast för nivå 2B*  
Övningar att välja på i denna klass:  
endast grupperad frivolt (ansatsramp kommer att finnas till trampetten)

Klass C Hopp: Ett varv innehållande **frivolt utan skruv** på trampett – *endast för nivå 3 & 4*  
Övningar att välja på i denna klass:  
grupperad eller pikerad frivolt

Klass D Hopp: Ett varv innehållande **sträckt el. skruvad frivolt** på trampett – *för nivå 4 & 5*  
Övningar att välja på i denna klass:  
sträckt frivolt eller grupperad / pikerad / sträckt frivolt med skruv

# Anmälningsblankett

Julparet 2009

*anmälningsblankett lämnas in  
tillsammans med **50kr/gymnast** senast vecka 50!*

## Lagindelning

Paret består av följande två personer: .....

(Skriv namn & nivå)

.....

## Bestämmelser

Följande gäller för alla varv, oavsett tävlingsgren och klass:

- Ett varv
- Gymnasterna gör samma övning/övningar  
- d.v.s. ingen stegring tillåten
- Gymnasterna ska med säkerhet behärska de  
valda övningarna – utan pass
- Varvet ska utföras i takt/ström

## Klasser

Kryssa i de klasser som paret tävlar i samt vilken/vilka övningar ni ska tävla med.  
(Kan vara olika klass för tumbling och trampett):

- |                          |                     |             |
|--------------------------|---------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Tumbling klass MINI | varv: ..... |
| <input type="checkbox"/> | Tumbling klass A    | varv: ..... |
| <input type="checkbox"/> | Tumbling klass B    | varv: ..... |
| <input type="checkbox"/> | Tumbling klass C    | varv: ..... |
| <input type="checkbox"/> | Tumbling klass D    | varv: ..... |
| <input type="checkbox"/> | Trampett klass MINI | varv: ..... |
| <input type="checkbox"/> | Trampett klass A    | varv: ..... |
| <input type="checkbox"/> | Trampett klass B    | varv: ..... |
| <input type="checkbox"/> | Trampett klass C    | varv: ..... |
| <input type="checkbox"/> | Trampett klass D    | varv: ..... |