



Julparet 2010

Kumlatruppen arrangerar för 6:e året
i rad par-tävlingen "Julparet"
(Kumla Gymnastikförenings klubbmästerskap)

Vid frågor kontakta Therese, 070-2561136

DATUM

Julparet 2010 är nu spikat och datumet är **söndagen den 19 december**. Tävligen äger rum i Skogstorps gymnastiksal och avslutar höstterminen. Föräldrar, syskon, släkt och vänner är varmt välkomna! Gratis entré. Lotteri och fika kommer att finnas till försäljning.

TIDER

Gymnasterna samlas kl. 10.00 med uppsatt hår (mycket spray och spännen) 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. När 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. Tävligen brukar ta ca 2h och efter prisutdelningen hjälper alla gymnaster till att plocka undan.

TÄVLINGENS REGLER & UPPLÄGG

- Gymnasterna tävlar i par (två och två) i grenarna matta/tumbling och hopp (trampett). De väljer själva vem de vill tävla med – förslagsvis tillsammans med någon som ligger på ungefär samma kunskapsnivå och som kan ungefär samma övningar. I de lägre nivåerna får gymnasterna lite hjälp och tips av ledarna vid lagindelningen.
- 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 egna varv. Gymnasterna får då själva tänka efter på vilken svårighetsnivå de vill lägga sina serier. Ledarna kommer dock i viss mån att påverka valet. Alla som vill ha hjälp med detta 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 nivåer som tillåts tävla i vilka klasser (se Klassindelning för Julparet 2010 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 ska helst utföra samma övning/övningar – alltså ej stegra. 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 defileringsstart, lottad startordning och prisutdelning. 1:a, 2:a & 3:a i varje klass och gren får 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** (se Anmälningsblankett nedan) till Therese tillsammans med **50kr** / gymnast **senast torsdag 16 dec**. Detta är oerhört viktigt eftersom vi ska sätta ihop start-listor 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.

Klassindelning - Julparet 2010

Nedan hittas klassindelning för Julparet 2010. 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 för 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. helst ingen stegring*
- Varvet ska utföras i takt/ström
- Gymnasterna ska med säkerhet behärska de valda övningarna – *utan pass*

TUMBLING

Klass MINI	Ett varv innehållande 2 hjulningar – <i>endast för nivå 1A & 1B</i> Övningar att välja på i denna klass: endast hjulningar
Klass A	Ett varv innehållande 2 hjulningar – <i>främst för nivå 2</i> Övningar att välja på i denna klass: endast hjulningar
Klass B	Ett varv innehållande grupperad frivolt – <i>främst för nivå 3A & 3B</i> Övningar att välja på i denna klass: endast grupperad frivolt
Klass C	Ett varv innehållande frivolt eller rondat, flickis – <i>främst för nivå 3A & 4</i> Övningar att välja på i denna klass: endast ”rondat, flickis” eller ”valfri frivolt”
Klass D	Ett varv innehållande 2-3 valfria övningar – <i>endast för nivå 5A & 5B</i> Övningar att välja på i denna klass: handvolt, flickis, grupperad/pik/sträckt frivolt & salto med/utan skruv

HOPP

Klass MINI	Ett varv innehållande kullerbytta / frivolt till fluff – <i>endast nivå 1A & 1B</i> Övningar att välja på i denna klass: kullerbytta eller frivolt till fluff (ansatsramp kommer att finnas)
Klass A	Ett varv innehållande grupperad frivolt till fluff – <i>främst för nivå 2</i> Övningar att välja på i denna klass: endast grupperad frivolt till fluff (ansatsramp kommer att finnas)
Klass B	Ett varv innehållande grupperad frivolt – <i>främst för nivå 3A & 3B</i> Övningar att välja på i denna klass: endast grupperad frivolt (ansatsramp kommer att finnas)
Klass C	Ett varv innehållande pikerad eller sträckt frivolt – <i>främst för nivå 3A & 4</i> Övningar att välja på i denna klass: pikerad eller sträckt frivolt (ansatsramp kommer att finnas)
Klass D	Ett varv innehållande valfri frivolt – <i>endast för nivå 5A & 5B</i> Övningar att välja på i denna klass: valfri frivolt med/utan skruv eller dubbelvolt

Anmälningsblankett

Julparet 2010

***anmälningsblankett lämnas in tillsammans med
50kr / gymnast senast torsdag 16 december!***

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. helst ingen stegring
- Varvet ska utföras i takt/ström
- Gymnasterna ska med säkerhet behärska de
valda övningarna – utan pass

Klasser

Kryssa i de klasser som paret tävlar i och skriv vilken/vilka övningar ni ska tävla med.

(Kan vara olika klass för tumbling och hopp):

- Tumbling klass MINI varv:
- Tumbling klass A varv:
- Tumbling klass B varv:
- Tumbling klass C varv:
- Tumbling klass D varv:

- Hopp klass MINI varv:
- Hopp klass A varv:
- Hopp klass B varv:
- Hopp klass C varv:
- Hopp klass D varv: