



# ALL★STAR OPEN 2015

---

## STOCKHOLM



Gymnastics vs. other sports

STYRKETÄVLINGEN  
FÖR "ALLA"



# INBJUDAN

19 december 10.00-14.00

ÅKESHOVSHALLEN



## Välkomna till **All Star Open 2015** – Styrketävlingen för alla!

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Datum:</b>            | Lördag 19 december 2015  |
| <b>Tider:</b>            | Förträning/uppvärmning 10.00-11.00<br>Tävling 11.00-13.30<br>Prisutdelning 14.00   |
| <b>Plats:</b>            | Åkeshovs Gymnastikhall, Stockholm  |
| <b>Arrangör:</b>         | All Star Gymnastics  |
| <b>Tävlingsklasser:</b>  | Flickor klass 1-5 samt veteranklass<br>Pojkar klass 1-5 samt veteranklass  |
| <b>Domare:</b>           | Står arrangören för  |
| <b>Tävlingsledare:</b>   | Sara Rumbutis  |
| <b>Anmälan:</b>          | Senast 5 december till ASG:<br><a href="mailto:tavling@allstargymnastics.se">tavling@allstargymnastics.se</a>  |
| <b>Anmälningsavgift:</b> | 250kr/gymnast. Faktureras av All Star<br>Gymnastics efter anmälningstidens<br>utgång. <b>OBS!</b> Efter anmälningstidens<br>utgång faktureras startavgift för alla<br>anmälda såvida man inte kan uppvisa<br>läkarintyg. |
| <b>Boendeförslag:</b>    | Scandic Bromma 08-517 517 00<br><a href="http://www.scandichotels.se/bromma">www.scandichotels.se/bromma</a><br>Bromma Flyghotell 08-26 26 20<br><a href="http://www.flyghotellet.se">www.flyghotellet.se</a>            |
| <b>PM:</b>               | PM kommer 12 december till de som har<br>anmält sig.   |
| <b>Frågor:</b>           | <a href="mailto:info@allstargymnastics.se">info@allstargymnastics.se</a><br>Staffan: 0708-555 299 eller<br>Sara: 0705-614 166  |

**Välkomna!**

All Star Gymnastics



## **Bedömningskriterier till "All Star Open" ht -15**

### **Åldersindelning**

Klass 1 f. -07 och senare

Klass 2 f. -06, -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:**

#### **1. Löpning 20 meter på tid. Flickor och pojkar.**

Klass 1 - 5

#### **2. Stillastående längdhopp. Flickor och pojkar.**

Klass 1 - 5

#### **3. Lina/Repklättring på tid 5m, från startposition sittande på matta. Flickor och pojkar.**

**Klättring utan behjälp - max 10,0 p, med fothjälp max. 4,0 p samt med behjälp max. 7,0 p**

Klass 1 - 5

#### **4. Piksittande i golvbarr.**

Klass 1 – 3 Flickor

Klass 1 – 2 Pojkar

#### **Piksittande i ringar. Pojkar.**

Klass 3 - 5

#### **Kippar på låga holmen. Flickor. Utföres med utsving efter första kippen.**

Klass 4 – 5

#### **5. Benlyft i ribbstol under 30 s. 180° eller 90° lyft med raka ben. Flickor och pojkar.**

Klass 1 – 5

#### **6. Grupperat hängande på barrholme. Flickor och pojkar.**

Klass 1

#### **Chins/Uppdragningar på barrholme, under 30 s. Flickor och pojkar.**

**Mage mot kombiplint, uppdragn. till haka över holmen**

Klass 2 – 3

#### **Överkastningar på höga barrholmen, under 30 s. Flickor.**

Klass 4 – 5

#### **Uppdragningar i ringar (jättehäv). Ingen tidtagning. Pojkar.**

Klass 4 – 5

**7. Armhävningar på tid. 10 st. Flickor och pojkar.**

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

Klass 1 – 2

**Armhävningar med klapp, under 20 sek. Flickor.**

**Fötter på bänk och händer på golv, bröstorg mot skumgummibit 10 cm.**

Klass 3 - 5

**Armböjningar (dips) i herrbarr, under 20 sek. Pojkar.**

Klass 3 - 5

**8. Grupperat stödjande på golvbarr.**

Klass 1 **Flickor och pojkar**

Klass 2 **Pojkar**

**Brytningar från stående.**

Klass 2 – 3 **Flickor**

Klass 3 **Pojkar**

**Brytningar från sittande på golv/i golvbarr. Flickor och pojkar.**

Klass 4 - 5

**9. Handstående – fritt, samlat och stillastående. Flickor och pojkar.**

Klass 1 - 5

**10. Brutalbänk 30 sek, snodd bakom huvud och armbågstouch mot knän. Flickor och pojkar.**

Klass 1 - 5

**11. Spagat med höger och vänster ben samt i tvärspagat/splitt. Flickor och pojkar.**

**Poängen som ges är ett medelvärde på alla spagater.**

**12. Brygga. Flickor och pojkar.**

## **Bedömningsförklaring**

### **Löpning 20 m**

Löpningen sker på hoppvåd.

Tidtagaren står vid mållinjen och signalerar att hen är redo.

Den tävlande startar när det känns ok och tidtagaren startar klockan vid första steg framåt.

Notera tid med hundradelar i protokollet.

Två försök får göras, det bästa räknas.

### **Stillastående längdhopp**

Hoppet genomförs på en mattvåd.

Två försök, det bästa gäller.

Notera längd med centimetrar i protokollet.

Övertramp bestraffas med 20 cm minus.

### **Rep/lina 5m**

Avgör om den tävlande klättrat fritt, med behjälp eller med fothjälp hela vägen.

Fritt är det även om den tävlande "klippt" med benen och råkat nudda repet.

Inget avdrag för böjda ben.

Vid stöd med benen mot repet räknas det som om övningen gjorts med behjälp hela vägen.

Vid stöd med fötter mot repet räknas det som om övningen gjorts med fothjälp hela vägen.

Notera tid med hundradelar i protokollet.

Fothjälp noteras med ett F i resultatkolonnen.

Behjälp noteras med ett B i resultatkolonnen

Fri repklättring har ingen bokstav.

Halva repet noteras med ett H på tidsdelen. Ingen tid anges.

Tillägg på upp till 5 sek kan användas vid felaktig start (hopp från matta).

### **Pikerat sittande**

En varning vid nudd av golv. Vid andra touchen stoppas tiden.

Tiden stoppas vid stöd mot underlaget.

Notera tiden med tiodels sekund i protokollet.

### **Långkippar**

Avdrag enl COP

Måste utföras i följd.

Vid fallavdrag/islag i golvet stoppas räkningen.

Notera antal klarade kippar samt ev avdrag i protokollet.

### **Benlyft**

30 sekunder.

Vid böjda ben dras 1-2 tiondelar per styck.

Notera antal klarade benlyft i rätt kolumn (hela eller halva lyft) i protokollet.

Notera även eventuella avdrag i avdragskolumnen på protokollet.

### **Grupperat hängande**

Övertagsgrepp på barrholme.

Domaren stoppar tidtagning när armbågsvinkeln är större än 90°

Notera tiondels sekund i protokollet.

### **Uppdragningar i ribbstol eller i barrholme med kloss mot mage**

30 sekunder.

Startar från hängande position i övertagsgrepp.

Räkna uppdragningar där hakan kommit över holmen.

Notera antal klarade uppdragningar i protokollet.

### **Överkastningar**

30 sekunder.

Startar från stilla hängande position i övertagsgrepp. under 30 sekunder.

Den tävlande får pendla för att komma upp men ej vippa ut inför nästa överkastning.

Nedgång från jämvägende kan ske via "kullerbytta" framåt till hängande eller genom "nedhasning" bakåt till hängande.

Notera antal klarade överkastningar i protokollet.

### **Uppdragningar i ringar = jättehäv**

Ingen tidtagning.

Start från hängande position med raka armar.

Varje uppdragning ska visas till raka armar och avslutas till startposition.

Notera antal klarade uppdragningar i protokollet.

### **Armhävningar**

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

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

Tydlig armsträckning krävs för att godkännas.

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

Notera tid med hundradels sekund i protokollet.

### **Armhävningar med klapp**

20 sek

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

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

Tydlig klapp med kontroll.

Notera antal klarade armhävningar med klapp i protokollet.

### **Armböjningar i herrbarr**

20 sek

Domaren håller sin hand så deltagaren känner den mot sin axel när armböjningen nått 90°.

Notera antal klarade armböjningar i protokollet.

### **Grupperat stödjande**

Position som eftersträvas är krum rygg och knäna passerar ej armarna.

Notera tid med hela sekunder i protokollet.

Maxtid 1,5 min.

### **Brytningar**

Inga brytningar med frånskjut/hopp från golvet godkänns.

Alla brytningar måste visa handståendefas.

Vid 2 missar i rad bryts övningen.

Enklare varianter:

F2, F3, P3 Brytningar från matta 10 cm hög, ger ½ poäng

F4, F5, P4, P5 Brytningar till fritt sittande, ger ½ poäng

Avdrag 0,1 böjda ben/armar

Avdrag 0,3 kraftigt böjda ben/armar

Avdrag 0,5 vid fall

### **Handstående**

Tidtagning startar när deltagaren endast har händerna i golvet.

Handstående ska så fort som möjligt nå samlad position.

Tidtagningen stoppas vid steg eller fall.

Två försök får göras och det bästa resultatet noteras med tiondels sekund i protokollet.

### **Brutalbänk**

30 sekunder.

Deltagaren hänger i knäveck och har en snodd mellan händerna bakom nacken.

Domaren räknar antal situps där deltagaren når sina knän (eller området närmast knäna) med sina armbågar. Varje situp avslutas med att ryggen touchar kloss i lodlinjen vid hängande position.

Notera antal utförda situps i protokollet.

### **Spagat**

Deltagaren visar upp tre positioner av spagater och får snittpoängen med sig med tre decimaler i protokollet.

Om deltagaren sitter i spagat med främre sittbenet i golvet och har rak höft och raka ben ges poängen 9,0.

För varje cm som saknas dras en tiondel från 9,0

Om gymnasten kan sitta med främre foten på 10 cm hög matta kan en tiondel per cm ge högre poäng upp till maximala 10,0.

Tvärspagat/splitt ger maximala 10,0 om deltagaren kan sitta på linje utan höftvinkel. För varje cm som avviker från perfekt utförande dras en tiondel från 10,0.

### **Brygga**

Deltagaren går upp i brygga med raka armar och ben på valfritt sätt och bedöms efter hur nära eller hur mycket över lodlinje axeln befinner sig i förhållande till handleden.

För varje cm axeln befinner sig från lodlinjen dras en tiondel från 9,0

För varje cm axeln passerat lodlinjen får deltagaren en tiondel till 9,0.

Domaren noterar bedömningsresultatet i protokollet.