



Inbjudan



10:e All Star Open 30 november -19

Tävlingen där alla kan testa hur stark och smidig man är:
Hur står du dig i styrka mot en gymnast?
Tar du dig in på rekordlistorna?
Gör du nytt personligt rekord i någon gren?

Du får:
Kvitto på hur terminens träning gått.
Startläge inför kommande termin.

Datum:	Lördag 30 november 2019
Plats:	Åkeshovs gymnastikhall, Stockholm Bergslagsvägen 60, Bromma Grön linje från T-centralen mot Åkeshov, Vällingby eller Hässelby
Förträning:	Klockan 10.00 – 10.55
Tävling:	Från kl 11.00 – ca 14.00
Arrangör:	All Star Gymnastics
Tävlingsledare:	Sara Rumbutis, sara@allstargymnastics.se

- Anmälan:** Senast 27 november till tavling@allstargymnastics.se
- Tävlingsklass:** Flickor klass 1-5 samt veteranklass (F3)
Pojkar klass 1-5 samt veteranklass (P3)
På begäran startar vi en till klass för vuxna med klass 1-krav.
Se bifogade grenar och bedömningsunderlag.
- Domare:** Står arrangören för men man får gärna anmäla in domare som kan hjälpa till.
- Anm.avgift:** 250 kr per startande
Betala kontant, med kort eller swish vid entré tävlingsdagen
annars fakturerar All Star Gymnastics efter tävlingen såvida man inte kan uppvisa läkarintyg.
- Tävlingslicens:** Föreningarna ansvarar för att anmälda gymnaster har licens.
- Mat:** Cafeterian i Åkeshovs sim- och idrottshall har öppet.
Det är 10 minuters promenad till Brommaplan med restauranger och affärer.
- Entréavgift:** 80 kr per vuxen och 20 kr per barn (6-17 år)
Entréavgiften gäller hela dagen över vår uppvisning också!
Ta gärna med jämna pengar eller betala via kort eller swish.
- Boendeförslag:** First Hotel Brommaplan 08-26 26 20
www.firsthotelbrommaplan.se/

Scandic Alvik 08-517 661 00
www.scandichotels.se/hotell/sverige/stockholm/scandic-alvik

Scandic är Gymnastikförbundets partner gällande boende på tävlingar, konferenser och event. Hotellkedjan har ett attraktivt sporterbjudande till föreningar som väljer att bo på hotell i samband med tävling. Läs mer här:
<https://www.scandichotels.se/alltid-pa-scandic/sport>, eller hör av dig till sport@scandichotels.com
- Gympasport:** Isabel kommer att finnas på plats med monter!
- Frågor:** info@allstargymnastics.se
Kansliet, Adina: 072-178 47 02, adina@allstargymnastics.se
Tävlingsledning, Sara: sara@allstargymnastics.se

Bedömningskriterier till "All Star Open" ht -19

Klassindelning

Flickor, F1 och pojkar, P1	födda -11 och senare
Flickor, F2 och pojkar, P2	födda -10, -09
Flickor, F3 och pojkar, P3	födda -08, -07
Flickor, F4 och pojkar, P4	födda -06, -05, -04
Flickor, F5 och pojkar, P5	födda -03 och tidigare
Damer, FV och herrar, PV	Ej aktiva tävlingsgymnaster tävlar enligt Klass 3
Damer, F och herrar, P	Nybjörjarklass vuxna, tävlar enligt klass 1. Kan ej tävla om "Bästa flicka/pojke-titel" eller grenrekord.

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 5 meter, från startposition sittande på tjockmatta.
Klättring utan benhjälp: max 10 poäng
Klättring med fothjälp: max 4 poäng
Klättring med benhjälp: max 7 poäng
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.
F4, F5
5. Benlyft i ribbstol under 30 sekunder.
180° krävs för 10 poäng
90° ger max 5 poäng
F1, F2, F3, F4, F5, FV, P1, P2, P3, P4, P5, PV
6. Grupperat hängande på barrholme. Maxtid 70 sekunder för full poäng.
F1, P1

Uppdragningar på barrholme (chins) under 30 sekunder.
F2, F3, FV, P2, P3, PV

Överkastningar på höga barrholmen under 30 sekunder
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 (ca 10 cm hög).
F1, F2, P1, P2

Armhävningar med klapp under 20 sekunder.
Fötter på bänk och händer på golv, bröstorg mot skumgummibit (ca 10 cm hög)
F3, F4, F5, FV

Armböjningar (dips) i herrbarr under 20 sekunder.
P3, P4, P5, PV
8. Grupperat stödjande på golvbarr:
F1 (maxtid 55 sekunder), P1, (maxtid 70 sekunder), P2 (maxtid 90 sekunder)

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 (upp och ner igen):
F4 (max 5 st), F5 (max 7 st), P4 (max 7 st), P5 (max 11 st)
9. Handstående. Fritt på matta eller golv, stillastående med samlade ben.
F1, F2, F3, F4, F5, FV, P1, P2, P3, P4, P5, PV
10. Brutalbänk under 30 sekunder.
F1, F2, F3, F4, F5, FV, P1, P2, P3, P4, P5, PV
11. Spagater. Ett snitt på höger, vänster samt tvärsagat räknas.
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

Varmt välkomna!



Bedömningsunderlag till domare och sekretariat

Replättring 5 meter

Notera tid med hundradelar.

Fothjälp noteras med ett F i resultatkolonnen

Benhjälp noteras med ett B.

Fri replättring 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 (man ställer sig upp och hoppar tex)

Stillastående längdhopp

Två försök får göras. Det bästa gäller.

Övertramp bestraffas med resultatet minus 20 cm.

Grupperat stödjande

Ett försök.

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

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

Brytningar

Inga brytningar med frånskjut från golvet godkänns.

Alla brytningar måste visa handståendefas.

Vid 3 missar i rad avbryts övningen.

Brytningar från 10 cm matthöjd ger ½ poäng och ingen möjlighet till bonus.

Avdrag görs för böjda armar och ben.

Benlyft i ribbstol

Antal 180° benlyft under 30 sekunder räknas.

90° markeras i rätt kolumn och genererar halv poäng i dataprogrammet.

Avdrag för lätt böjda ben 0,1/st och kraftigt böjda ben 0,2/st

Brygga

Idealiskt utförande har raka, samlade ben och raka armar med maximal axelpress över händerna.

Spagat

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

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

Grupperat hängande

Ett försök i övertagshängande i 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 poäng kan användas vid felaktig kroppshållning (svank eller pik).

Armhävningar med klapp

Antal armhävningar med följande handklapp under 20 sek.

Tydlig klapp med kontroll.

Armböjning i herrbarr

Antal dips i herrbarr under 20 sek.

Löpning 20 meter

Starta klockan när gymnasten börjar springa. Två försök tillåtet. Bästa räknas.

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 enligt COP

Måste utföras i följd

F4 max 20 st

F5 max 25 st

Uppdragningar i ribbstol eller barrholme

Antal chins på 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 sekunder.

Den tävlande får pendla för att komma upp men nedgången till hängande igen 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 sekunder.

Brutalbänk

Antal situps från knähängande under 30 sekunder.

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

Armbågarna måste toucha knän eller lår närmast knäskålarna.

En snodd ska hållas bakom nacken med båda händerna.

Inteckningar på stora pokalen

	<u>Bästa flicka/pojke</u>	<u>Klass</u>	<u>Total poäng</u>	
Juni -14	Paris Briennesse, All Star Gymnastics	F2	120,22 p	
	Kevin Fornstam, KFUM	P3	115,00 p	
December -14	Tilda Norman, All Star Gymnastics	F2	121,77 p	
	Oleg Navakunski, Brommagymnasterna	V (P3)	127,66 p	
December -15	Cecilia Wrangdahl, All Star Gymnastics	F3	121,98 p	
	Oleg Navakunski, Brommagymnasterna	V (P3)	127,03 p	
Juni -16	Lova Thingvall, All Star Gymnastics	F4	118,51 p	
	David Rumbutis, Brommagymnasterna	P4	118,00 p	
December -16	Tonya Paulsson, GK Motus Salto	F4	122,24 p	
	Oleg Navakunski , Brommagymnasterna	P5	115,57 p	
December -17	Erika Licke, Hammarbygymnasterna	F4	114,85 p	
	Adam Björs, Hammarbygymnasterna	P5	92,10 p	
Maj -18	Julia Falck, All Star Gymnastics	F2	118,29 p	
	Adam Björs, Hammarbygymnasterna	P5	90,02 p	
December -18	Milla Nyman, All Star Gymnastics	F1	121,96 p	
	Stellan Edfeldt, Brommagymnasterna	P2	119,18 p	
Juni -19	Minna Ehinger, Hammarbygymnasterna	F2	123,36 p	
	Vladislav Radnaev, Brommagymnasterna	P2	119,10 p	