

KFUM Powertumbling Open

25 januari kl 9-15 i Enskedehallen

Välkomna till årets upplaga av KFUM Powertumbling Open. Här tävlar gymnaster från ungdom till senior i diciplinen powertumbling. Tävlningen består av både individuella klasser samt lagtävlingar. Samtliga klasser tävlar på 25 meters luftgolv plus ansats till tävlingslandning.

Individuell tävling:

Deltagare kan välja att delta i nivå A eller B. Varje nivå kommer delas in i en dam- och en herrklass. Vid stort antal deltagare kan nivåerna även komma att delas in i åldersklasser.

Nivå B - Samtliga deltagare genomför tre varv med följande krav:

Varv 1 - Rondat tempoflickisar (2-5 flickisar)

Varv 2 - 3-5 övningar varav minst en whipback

Varv 3 - 3-5 valfria övningar (varv 2 får ej upprepas)

Nivå A - Samtliga deltagare genomför tre varv med följande krav:

Varv 1 - 4-8 övningar varav första övningen är en flickis

Varv 2 - 6-8 valfria övningar

Varv 3 - 6-8 valfria övningar med minst 1/1 skruv (varv 2 får ej upprepas)

Lagtävling:

Deltagare ställer upp i lag om tre gymnaster i antingen nivå A eller B.

Nivå B - Samtliga deltagare i laget genomför **ett** varv med 3-5 övningar:

Nivå A - Samtliga deltagare i laget genomför **ett** varv med 6-8 övningar

Bedömning i korthet:

- Svårigheten för alla övningar i serien adderas för att beräkna varvets svårighet
- Svårighetsvärden följer truppreglementet med avvikelserna att värdena multipliceras med 3
- Kompositionsavdrag (2p på slutpoäng) ges för följande:
 - Felaktigt antal övningar i serien
 - Ej genomfört obligatoriskt moment
 - Upprepning av serie
- Avdrag görs för stil och teknik samt för alla steg/hopp i landningen. Om landning bedöms som krash/okontrollerat fall ges ingen svårighet för sista övningen.

Anmälan:

Anmälan görs per e-mail till kansli@kfum-ga.se. Ange namn, födelseår, e-post samt klass/er. Anmälningsavgift 100 kr/gymnast (avsett vilken/vilka klasser man deltar i) betalas till KFUMs GA plusgirokonto 454702-2 eller swishas 070-686 15 15, ange "KPTO" + namn.

Sista anmälan **10 januari**.

Schema samt detaljerad info skickas ut till anmälda efter sista anmälan.

Frågor? Kontakta oss på kansli@kfum-ga.se eller 08-120 114 76

Efter tävlingen planeras bowling och socialt umgänge på "New bowl center".

