

Gym for Life Challenge Sverige, upplaga 4.

Vad är Gym for Life Challenge?

Gym for Life Challenge Sverige bygger på samma koncept som European och World Gym for Life Challenge, och är ett show- och uppvisningsevent som uppmuntrar nytänkande och kreativitet, där gruppens unika kvalitéer och glädje får utrymme. Här är alla gymnastikens discipliner är välkomna!

Du väljer en kategori utifrån hur många ni är och vilken typ av program ni kommer framföra.

Kategorier att välja på

- 1a. Gymnastik & Dans (med eller utan handredskap), liten grupp (20 eller färre gymnaster)
- 1b. Gymnastik & Dans (med eller utan handredskap), stor grupp (21 eller fler gymnaster)
- 2a. Gymnastik med redskap, liten grupp (20 eller färre gymnaster)
- 2b. Gymnastik med redskap, stor grupp (21 eller fler gymnaster)

Deltagare: minst 6, inget max antal. En gymnast kan bara delta i ett program.

Om det blir för få grupper i en kategori, kommer arrangören att slå samman några kategorier.

Tid: max 4 minuters program inklusive in- och utgång.

Yta: max 20x30 m, gärna uppmärkt och mot en bakgrund att lysa upp lampor mot.

Redskap:

- område med 8 mattvåder (2 x 14 meter),
- aritrack
- Trampettuppställning med 3 tjockmattor inklusive dämpningsmatta
- Luftgolv med 3 tjockmattor inklusive dämpningsmatta, 2-3 ansatsklossar
- 6 st plintar
- 2 st satsbrädor
- 10 st små landingsmattor (ca 1,2 x 2 meter)
- 8 st mattvåder Övriga redskap kan önskas i förväg men inte garanteras.

Omdöme:

Varje framträdande utvärderas av en panel bestående av ett antal experter med olika erfarenheter inom uppvisningsgymnastik och gör sin värdering utifrån följande kriterier:

- Underhållningsvärde
- Innovation, originalitet och variation
- Teknik, kvalitet och säkerhet
- Helhetsintryck

Beroende på vilken poäng man uppnår i respektive kategori – och alla deltagare tilldelas antingen kategori guld, silver eller brons.

Feedback

Direkt efter ert framförande får ni feedback på ert program från en av arrangörens "feedbackers". Feedbackers har ingen kontakt med de som utvärderar och görs sin bedömning, enligt beskrivningen ovan. Feedbackers har ett utbildande och utvecklande syfte där deras huvuduppgift är att ge tränaren för gruppen konkret feedback kring programmets styrkor och idéer på vad som skulle kunna utvecklas till nästa gång.

Varför ska din förening vara med på Gym for Life Challenge?

Att träna mot ett gemensamt mål motiverar de flesta, och genom uppvisningar och shower ges en möjlighet att göra det. Målsättningen är att få fler föreningar att erbjuda uppvisningsgymnastik i sin verksamhet och Gym for Life blir en plattform för alla föreningar att visa upp sin verksamhet på ett innovativt och inkluderande sätt och inspirera fler föreningar till att vara med och upptäcka vilka möjligheter som finns inom uppvisningsgymnastik! I våra nordiska grannländer är konceptet större och har regionsdelevent för att sedan mötas i ett nationellt event – något vi hoppas kunna uppnå även i Sverige på sikt!

Det är aldrig för sent att börja med uppvisning och show, och det är kul! Det finns trupper som har tränat tillsammans i årtionden och fortfarande reser världen runt och medverkar på shower. Sammanhållning och gemenskap är viktigt för att gruppen ska klara av nya moment och utmaningar. Gillar ni rörelse, utmaning och träning tillsammans är detta aktiviteten.