

KFUM Powertumbling Open 2026

7 februari Enskedehallen

Välkomna till årets upplaga av KFUM Powertumbling Open. Här tävlar gymnaster i alla åldrar i disciplinen Powertumbling (minimiålder 10 år). Tävlingen består av både individuella klasser samt lagtävlingar. Samtliga klasser tävlar på luftgolv till semi-landning, dvs nedslagsmatta i grop.

Individuell tävling:

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

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

Varv 1 - Rondat tempoflickisar (1-4 flickisar)

Varv 2 - 2-5 övningar varav minst en volt utan handisättning

Varv 3 - 2-5 valfria övningar

Nivå A - Samtliga deltagare genomför tre serier 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

Lagtävling:

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

Nivå B - Samtliga deltagare i laget genomför en serie med 2-5 övningar

Nivå A - Samtliga deltagare i laget genomför en serie med 6-8 övningar

Bedömning i korthet:

Svårigheten för alla övningar i serien adderas för att beräkna varvets svårighet.

Svårighetsvärden tas från CoP 2022-2025 svenska anpassningar version 1.5 med avvikelser att värdena multipliceras med 3.

Kompositionsavdrag (2p på slutpoäng) ges för följande:

- Felaktigt antal övningar i serien
- Ej genomfört obligatoriskt moment
- Upprepning av serie

Utförandeavdrag görs för stil och teknik samt för alla steg/hopp i landningen. Om landning bedöms som krasch/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 (oavsett vilken/vilka klasser man deltar i) betalas till

KFUMs GA plusgirokonto 454702-2 eller swishas 1230976993, ange "KPTO" + namn.

Anmäl senast den 30 januari 2026.

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

Frågor? Kontakta oss på kansli@kfum-ga.se.

