



Artistisk Gymnastik

Västerås Kvinnlig AG är en tävlingssektion inom Västerås Gymnastikförening som tränar Kvinnlig artistisk gymnastik (KvAG). Vi tränar och tävlar i stegserierna 1-10 samt regions- och rikspokalen från Svenska Gymnastikförbundet.

Vi har ett brett åldersspann där våra yngsta gymnaster är 4-5år till våra äldsta gymnaster som är 19år. Gymnasterna tränar mellan 4,5 till 25timmar per vecka beroende på ålder och målsättning.

Artistisk Gymnastik är en rolig och utvecklande träningsform där alla kan träna och tävla utifrån egen ambition och ålder. Kvinnlig Artistisk gymnastik, förkortat KvAG, är en olympisk disciplin med lång tradition. Gymnasterna tävlar i fyra grenar: hopp, barr, bom och fristående som utmanar gymnasternas färdigheter på olika sätt.





Hopp

Detta är den snabbaste grenen där man efter ett anlopp på 25 meter utför ett hopp med handinsättning på det 125 cm höga hoppbordet. Här får gymnasten möjlighet att använda sin explosivitet för att utföra hopp med en eller flera rotationer.

Barr

Barr består av två elastiska runda holmar som gymnasten utför olika typer av sving övningar runt. Gymnasterna utför också förflyttningar mellan den höga och den låga holmen genom olika flygelement.

Bom

Kanske det mest dramatiska redskapet där gymnasten utför sina svårigheter 1,25 meter upp i luften på en 5 meter lång och 10 centimeter smal bom. Serierna ska utföras både dynamiskt och uttrycksfullt och innehålla en variation av akrobatiska, gymnastiska och koreografiska inslag som binder ihop hela serien. Den maximala tiden för en serie är 1,30 minut.

Fristående

I denna gren har gymnasten stora möjligheter att visa fram sin egna personliga stil både i svårigheter och artistiskt uttryck. Friståndet utförs på en yta av 12 x 12 meter till musik som får vara max 1,30 minut lång. Valet av rörelser och svårigheter ska tillsammans med musiken skapa en röd tråd genom hela programmet.





Tävlingsserier

Det nationella tävlingsystemet, kallat "stegserierna", är nivåindelad i stegen 1-10 utifrån gymnastens färdigheter. Efter att ha genomgått stegserierna har gymnasten möjlighet att fortsätta tävla enligt det internationella tävlingsystemet, "Code of point" (COP). Man kan även tävla i Pokalserien där gymnasterna inte behöver tävla i alla 4 grenar.

Tävlingsmomenten består av individuell mångkamp, lagtävling och enskilda grenar. I den individuella mångkampen summeras gymnastens poäng för alla de fyra grenarna. I lagtävlingen summeras alla gymnasternas poäng i alla grenar. Bedömningen består av två delar. Dels bedöms seriens svårighet, vilka övningar och kombinationer gymnasten har med, dels bedöms hur väl gymnasten genomför sin serie.

Förflyttningar

Förflyttningar mellan grupper sker vid terminsstart och meddelas av ledaren. I vissa fall kan förflyttningar ske under terminen men då endast vid speciella fall och i samråd mellan gymnaster, föräldrar och ledare.

