



# Välkomna till årets upplaga av Gym for Life Challenge!



Datum: Lördag 18 november 2023

Plats: Uppsala, Fyrishov

Anmälan: Senast 9 oktober 2023. Mer info och länk till anmälan kommer på hemsidan.

**önskar GFC Uppsala tillsammans med nationella uppvisningskommittén.**





# Vad är Gym For Life Challenge?

Är ni intresserade av att vara med på ett uppvisningsarrangemang där ni är fria att göra nästan vad ni vill? Då är Gym for Life Challenge något för er!

Gym for Life Challenge Sverige bygger på samma koncept som European och World Gym for Life Challenge. Det är ett show- och uppvisningsevent som uppmuntrar nytänkande och kreativitet, i gymnastikens alla discipliner.

## Hur bedöms framträdandet?

Varje framträdande utvärderas av en panel bestående av ett antal experter med olika erfarenheter inom uppvisningsgymnastik. Varje expert sätter sin poäng för gruppen helt enskilt utifrån sin erfarenhet och samlade bedömning utan dialog med övriga experter i följande kategorier:

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

Beroende på hur väl genomarbetat programmet är utifrån kategorierna så belönas samtliga med brons /silver/ guldstatus. Det är alltså ingen tävling uppvisningsnumren emellan, utan en status att uppnå. Det finns även ett innovationspris för med innovativa program!

## 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 gör 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 samt idéer på vad som skulle kunna utvecklas till nästa gång.

# Gym For Life Challenge, 2023

**Ålder:** Från 12 år  
**Tid:** Max 4 minuters program, inkluderat in- och utgång  
**Yta:** Max 20x30 m, med eller utan mattvåder

## Kategorier:

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

Varje grupp ska bestå av minst 6 gymnaster, inget maxantal. En gymnast kan bara delta i ett program. Notera att om det blir för få grupper i en kategori kommer arrangören att slå samman några kategorier.

## Redskap som finns att tillgå:

Område med 8 mattvåder (2 x 14 meter),  
Trampettuppställning med 3 tjockmattor inklusive dämpningsmatta  
Luftgolv med 3 tjockmattor inklusive dämpningsmatta, 2-3 ansatsklossar

- 6 st plintar
- 2 st satsbrädor
- 10 st små landningsmattor (ca 1,2 x 2 meter)
- Övriga redskap kan önskas i förväg men inte garanteras.

*Redskapen står lätt tillgängligt i hallen och varje grupp ansvarar själv att ta fram och bort redskapen efter framträdandet.*

