

Kvinnlig Artistisk Gymnastik –

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.

Kvag är en unik idrott då träningsformen utvecklar alla grundmotoriska rörelser på ett naturligt sätt. Många andra idrotter söker sig ofta till gymnastiken för att ta del av hur vi bland annat tränar; smidighet, kroppskontroll, styrka, rörlighet och koordination. Inom gymnastiken finns ett antal olika discipliner där den Artistiska Gymnastiken anses vara den mest grundläggande och den mest avancerade.

I **Eskilstuna Gymnastikförening** har vi 2 olika inriktningar på vår Artistiska Gymnastik; **AG Stars och AG Team.**

AG Stars är där alla startar sin träning efter barn gymnastiken eller för nya aktiva som kommer till oss (oavsett ålder). AG Stars är föreningens barn-och ungdomsbreddverksamhet där alla kan träna och om man önskar även tävla helt utifrån sin egen ambitionsnivå/förutsättning. För gymnaster som önskar tävla finns ”Starsserierna” som uppfanns här i EGF och numera drivs i Region Mellansvenskas regi som naturligt leder till att gymnasten kan avancera hela vägen upp till de mer avancerade tävlingsprogrammen som drivs inom Svenska Gymnastikförbundets regi; Region-och Rikspokalen.

AG Team tävlar gymnasterna på det Nationella tävlingssystemet, kallat ”stegserierna”, vilket är nivåindelad i stegen 1-10 utifrån gymnastens färdigheter. Här krävs mer specialanpassad träning då tävlingsstegen helt enkelt kräver mer av den aktive. Stegserierna är utformade så att de gymnaster som tävlar sig igenom hela tävlingsstegen ska kunna avancera upp till elitnivå och fortsätta tävla enligt det internationella tävlingssystemet, ”Code of point” (COP).

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.



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



Bom - 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.



Fristående– 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.



Länk till film från Gymnastikförbundet: <https://www.youtube.com/watch?v=TIVQKSw9NTY&t=30s>