

INFORMATION OM ÖSPELEN PÅ ORKNEY



ORKNEY 2025

Datum? 12-18 juli 2025

Plats? Orkneyöarna, Storbritannien

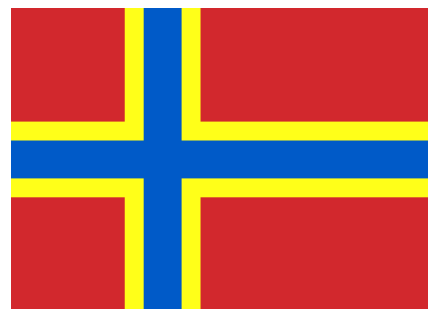
För vem? Upp till 6 uttagna gymnaster som är födda 2011 och tidigare.

För första gången sedan 2017 finns gymnastiken med på det officiella öspelsprogrammet 2025. Tolv olika sporter kommer att gå av stapeln under en veckas tävlingar på Orkney nästa sommar. De åländska gymnasterna kommer att resa och bo tillsammans med den övriga truppen från Åland.

Läs mer om öspelen på Orkney här: <http://www.orkney2025.com/>

Kostnad?

Öspelen beräknas kosta mellan 1000-1200€/person. För att finansiera resan kommer alla intresserade som ingår i "öspelsgruppen" att samla pengar tillsammans under året som går. De insamlade pengarna går sedan till att finansiera resan för de gymnaster som blir uttagna.



Uttagningar?

Gymnastiken kan skicka upp till sex stycken gymnaster att ingå i laget.

Under året kommer 4 checkpoints att ordnas där möjlighet finns att visa upp momenten som är aktuella för uttagning till öspelslaget. Uttagning kommer att ske med denna prioriteringsordning:

- Gymnastens poäng på något redskap kommer att konkurrera om individuella medaljer
- Gymnastens poäng på något redskap (dock minst 2) kommer att bidra till en högre sammanlagd lagpoäng
- Gymnastens sammanlagda poäng i checkpoints är hög



Kort informationsmöte + Checkpoint 1 = 29 september kl 17.00-20.00

Checkpoint 2 = 1 december kl 17.00-20.00

Checkpoint 3 = Månadsskiftet januari/februari

Checkpoint 4 = Under mars, om öspelsorganisationen tillåter =
eventuellt först i april

Efter varje checkpoint hålls individuella samtal för att följa upp med gymnastens chans att bli uttagen + feedback på vad som kan jobbas på inför kommande checkpoint.

Anmälan av intresse görs genom att komma på informationsmötet, alternativt att höra av sig till malin@gymnastik.ax

Efter uttagning förväntas gymnasterna delta i träningar inför avresa till Orkney minst 5 pass/vecka. Träningarna genomförs under den tiden tillsammans med "Dubbelvolterna", alternativt enligt program från tränare men på ort utanför Åland. Det betyder att man också behöver finnas tillgänglig för träning under sommaren innan avresa.



Hur går en checkpoint till?

Gymnasten har två försök på varje övning. Beroende på avdrag tilldelas gymnasten en siffra mellan 1-3 på varje moment.

Namn:				
Övning:	Checkpoint 1	Checkpoint 2	Checkpoint 3	Checkpoint 4
Handvolt				
Tsukabörjan				
Yurchenkobörjan				
Kipp-vipp till handstående				
Valfri vipp + fritt till handstående				
Kipp-hopp upp och stå-kip vipp till handstående				
Valfri vipp + avhopp				
Upphopp				
Hoppkombo				
Piruett				

Brygga bak				
Flickis				
Grupperat hopp 1/2				
Hjulning-volt bak av				
Rondat-flickis-sträckt (valfri fart)				
Rondat-flickis-flickis-volt (från stillastående)				
Handvolt-volt (valfri fart)				
Handstående 360				
Piruett				
Växelhopp-lantmätarhopp				
Battis eller Tjeckvolt				
Totalt:				
1 = Utfört övningen med stora avdrag				
2 = Utfört övningen med mellanstora avdrag				
3 = Utfört övningen med endast små avdrag				