

Plant-it

Hvem, hva og hvorfor?

For alle ungdommer og voksne i Norges Gymnastikk – og Turnforbund. Dette skal være en uhøytidelig å gøy minikonkurranse, hvor man kan konkurrer mot seg selv og eller sammen med en lagvenn. Dette er laget med bakgrunn for å gi spesielt ungdommene i alder 13-19 år, en mer spennende treningshverdag.

Målet med dette er at det skal være ufarlig og et gøyalt konkurranseaspekt, der utøverens egne prestasjoner og ferdigheter skal være i fokus. Det er laget et enkelt og konkret reglement. Konkurransen kan gjøres individuelt, eller i team. I egen klubb, eller i samarbeid med andre klubber, lokalt/krets/regionalt.

Reglement

Utøveren vil bli evaluert basert selve turnelementet/serie og landing.

Selve Turnelementet / serie.

Her skal det være fokus på utøverens egne prestasjoner og ferdigheter.

Det er viktig at utøver utfører elementer som man behersker, både nivå og apparat.

Hver utøver velger selv inntil 5 forskjellige turnelementer/serier.

For eksempel: Salto, Araber – flikklakk, avsprang fra bom osv.

Trekktabell turnelement / serie:

Alle poeng trekkes fra 10 poeng, med følgende reduksjon:

- Liten feil = 1 (teknisk eller estetisk)
- Middels feil = 3 (teknisk eller estetisk)
- Stor feil = 5 (teknisk eller estetisk)

Gradering på elementtrekk:

- Liten feil = 1.
Eksempler på hva som er liten feil: Liten bøy i ben/vrist. Hvis utøver har splittet ben der det skal være samlet, hodets posisjon i forhold til elementet, svai i håndstående. Osv.
- Middels feil = 3. Større gradering av 1-er feil
- Stor feil = 5. Stor gradering av 1 -er feil

Hvert element som utøveren velger, skal også ha fokus på landing. plant-it = plante landingen.

Trekktabell plant-it.

Alle landinger trekkes fra 5 poeng:

- Lite steg = 1
- Medium steg = 2
- Stort steg = 3

Basert på disse to indikatorene: utførelse og plant it. Vil den maksimal poengsummen en utøver kan oppnå være 15 poeng. (10 poeng på utførelse + 5 poeng på plant it)

Eksempel på ett av fem elementer:

Turnelement: Kroppert forover salto
Utførelsestrekk = middelfeil. Totalt 7 poeng (10 – 3)
Plant-it = stort steg = Totalt 2 poeng. (5-2)
Total poengsamling = 9 poeng.

Poengsummen for hvert enkelt turnelement/serie legges sammen til en totalsum. Slik at utøvere kan til neste gang konkurrere mot seg selv for å oppnå en høyere score neste gang man kjører en mini konkurranse.

Hvordan kan dette gjøres spennende?

Individuelt: Konkurrer mot andre i klubben.
Duo: Gå sammen to og to, og konkurrer mot andre duoer.
Lag: Sett sammen et lag og konkurrer mot andre lag i din klubb.
Mix: Gå sammen gutter og jenter og konkurrer mot andre mixlag

Poengsystem: Oppnå høyest mulig poengsum
Ved team, tas det gjennomsnitt av antall personer på laget

Dommere/Synsere: Din egen trener, eller andre trenere i klubben

Praktisk gjennomføring av test:

Hver utøver velger seg ut inntil fem forskjellige elementer. Vedlagt ligger eget skjema som må fylles om utøveren.

Trener eller en ekstern person bedømmer hver enkelt utøver basert på trekktrabellen for Plant it og trekktabell for utførelse.

Test først gang:

- Alle utøvere jobber individuelt.
- Fokus på at utøveren konkurrer mot seg selv, og jobber med elementer utøveren behersker selv.

Test andre gang:

- Trener deler gruppen inn i team, hvor teamet konkurrer mot de andre for å oppnå en så høy poengscore som mulig.
- Et turnelement kan kun velges en gang innad i teamet.
- Se i dokumentet det som omhandler «hvordan kan vi gjøre dette spennende»

Skjem over utøvere med totalscore sendes til Stian Syvertsen. Dette fordi vi ønsker å få en oversikt over hvilken alder dette passer for og hvilke elementer som utøvere velger. Dette skal være anonymt, så ikke skriv navn på utøver.

Mail Stian Syvertsen: stian.syvertsen@gymogturn.no

Vedlegg 1: Oversiktsskjema

Vedlegg 2: Tilbakemelding fra utøver og trenere

Vedlegg 1

NB! Skriv ut ekstra kopier, slik at du har nok. Evt. bruk PC.

	Kjønn	Alder	Turnelement	Poengsum
1				
2				
3				
4				
5				
Totaltscore				
	Kjønn	Alder	Turnelement	Poengsum
1				
2				
3				
4				
5				
Totaltscore				
	Kjønn	Alder	Turnelement	Poengsum
1				
2				
3				
4				
5				
Totaltscore				
	Kjønn	Alder	Turnelement	Poengsum
1				
2				
3				
4				
5				
Totaltscore				
	Kjønn	Alder	Turnelement	Poengsum
1				
2				
3				
4				
5				
Totaltscore				

Vedlegg 2

Tilbakemelding fra utøverne:



Evalueringsskjema for trenere

