

# HUSTADVIKA CHALLENGE

## Saltokkonkurranse

Elnesvågen Turnforening inviterer for 5.gang til saltokkonkurranse for lagene i Møre og Romsdal gymnastikk - og turnkrets i Frænahallen søndag 26. april 2020

Det skal konkurreres i trampett, hopp og matte. Nivå 1 og nivå 2 konkurranse.

**Aldersklasser: (Minner om at det er individuell konkurranse)**

Oppvisningsklasse: 8, 9, 10 år

Rekrutt klasse jenter/gutter 11- 12 år

Junior jenter/gutter 13 og oppover

**Apparatplan:**

**Hopp: To alternativer**

1. hopp med brett og kassedel

2. Hopp med sprangbrett og pegasus. (trinn 8-10) Det skal ikke brukes trampett i disse trinnene.

**Matte:** Alle øvelsene gjennomføres på frittstående gulvet

**Trampett:**

Med tilløp og landing i tjukkas. Standard høyde på trampetten er 70 cm, og det skal ikke stilles på trampetten under trening og konkurranse.

**Premiering:**

Deltagerpremier til alle. 1.-3. premie i rekrutt- og juniorklassen. Nivå 1 og nivå 2 konkurranse.

**Dommere:** Det er ønskelig at hver klubb stiller med en dommer.

**Lagleder:** Hvert lag stiller med minimum en lagleder, som sikrer gymnastene under trening og konkurranse.

Lagleder skal være iført klubbens defileringsantrekk under konkurransen.

**Tidsplan: (foreløpig)**

10.00 **Hallen åpner for deltakere - aspiranter/oppvisningsgymnastene**

10.15-10.30: Generell oppvarming

10.30-11.25 Oppvarming i apparatene

11.30 Innmarsj og konkurransestart oppvisningsklassen

13.00 ca. Premieutdeling oppvisningsklassen

13.00 **Oppmøte deltakere - rekrutter og junior (fra 11år og oppover)**

13.20-13.40 Generell oppvarming

13.40-14.40 Oppvarming i apparatene

14.45 Innmarsj

15.00-17.00 Konkurranserekrutter og junior

17.00 ca Premieutdeling etter konkurranseslutt

**Startkontingent kr 150,- pr deltager, betales samlet for hver klubb – konto: 41007098853.**

**Påmeldingsfrist 2. april 2020.** Det mottas ikke påmeldinger etter denne fristen.

For spørsmål angående konkurransen henvendes: Knut Erik Skogheim - Knut.erik.skogheim@helse-mr.no

Mvh Styret i Elnesvågen Turnforening