



# Retningslinjer for oppvisning Troms Gymnastikk- og Turnkrets Ungdoms og Voksenkretsturnstevne

## 1) Ferdighetsnivå, treningseffekt og utfordring

Øvelsene skal være tilpasset gymnastenes ferdighetsnivå og sikkerheten ivaretas. Koreografien skal ha målrettet treningseffekt og gymnastene skal oppleve både utfordring og mestring. Det kan flettes inn øvelser med varierende vanskelighetsgrad eller man kan dele i grupper med ulik vanskelighetsgrad på noen av øvelsene.

En oppvisning bør ikke fremheve enkeltprestasjoner over lengre tid og ingen gymnaster skal være passive i løpet av oppvisningen. De som ikke er i fokus i for eksempel en sekvens - skal danne kulisse/ramme ved hjelp av bevegelser, forflytninger og aktivitet.

## 2) Variasjon, tema og underholdningsverdi

Oppvisningen bør inneholde variasjon både med tanke på øvelsesutvalg, formasjoner og bruk av retninger og plan. Det anbefales også å ha et tema eller plan om hvilke følelser man skal vekke hos publikum. Bekledning skal ikke være hemmende for øvelsene som skal utføres og være passende for gymnastenes alder og kjønn.

Det skal være en sammenheng mellom tema, musikk, bekledning, øvelsesutvalg og formasjoner for å skape et godt helhetsinntrykk og underholdningsverdi.

## 3) Utstyr og oppvisningsflate

Lagene står fritt til å velge det utstyret de ønsker, men hvis det kreves spesielt utstyr fra arrangørene må dette avtales mellom partene. Husk alltid å ha nødvendig sikring uansett aktivitet.

Oppvisningsflaten er hele gulvarealet som er til rådighet. Det er en fordel at arrangørslag i forbindelse med 1. gangs påmelding opplyser om hvor stor oppvisningsflaten er, hvilket utstyr som er tilgjengelig og på hvilke sider av oppvisningsflaten utstyr og tribuner er plassert. Eventuelt andre ønsker arrangørslag har i forbindelse med oppvisningen - for eksempel inn og utmarsj.

## 4) Musikk

Musikken skal være tilpasset oppvisningens karakter og gymnastenes alder og kjønn. Vokalinnslag brukes kun for å understreke tema og lytt nøye/få oversatt hva teksten går ut på dersom det er på et annet språk.

Bruk gjerne musikk med forskjellig tempo for å skape variasjon og treningseffekt. Mixing av musikken må foretas på en slik måte at man unngår brå og unaturlige kutt i overganger.

## 5) Tidsbruk

Oppvisninger på stevner i kretsen skal være både gymnast,- og publikumsvennlig. Det er derfor viktig å forholde seg til følgende retningslinjer slik at tidsbruk står i forhold til antall gymnaster og slik at den samlede oppvisningstiden ikke blir for lang.

Oppvisning	- under 20 gymnaster	max 3,5 minutt
Oppvisning	- 20-40 gymnaster	max 5 minutt
Oppvisning	- over 40 gymnaster	max 6,5 minutt

Den samlede tidsbruken fra ett lag skal likevel ikke overstige 15 minutter inkludert inn og utmarsj. Dersom noen har spesielle behov – ta kontakt med TGTK gymnastikkansvarlig.

**Det er ikke lengden på programmet som gjør den bra, men hva man fyller tiden med. Målet er at publikum skal ønske å se din oppvisning en gang til.**

## 6) Innhold

En oppvisning innen gymnastikk bredde skal inneholde flere store og små formasjonsbytter ved hjelp av bevegelser og øvelser.

Man bør etterstrebe følgende øvelsesutvalg men koreografien skal først og fremst være tilpasset gymnastenes ferdigheter, nivå og alder.

### Øvelsesutvalg

Balanseøvelser, rulle forover/bakover til stående, hjul, hodestående, handstående med eller uten mottak, pararbeid, kast og pyramide/løft. Sideøvelser, øvelser forover og bakover, sving/føring, chasse/sidechasse, piruetter på en fot, skrittkombinasjoner og kroppsbølger/vridninger. Tema inspirerte øvelser, øvelser utført i kanon, store formasjonsbytter og bevegelser i alle plan.

## 7) Gym for Life Challenge

NGTF sitt reglement for gjennomføring av Gym for Life Challenge Norge er veiledende for Gym for Life Challenge Troms krets. Konkurransen avholdes i forbindelse med Ungdoms og Voksenkretsturnstevne og er uttak til Gym for Life Challenge Norge.

Alle som koreograferer oppvisninger til kan med fordel lese gjennom reglementet selv om troppen ikke skal delta i Gym for Life. Spesielt punktene med tanke på vurdering av oppvisningen.

Oppdatert reglement vil alltid ligge tilgjengelig på [gymogturn.no](http://gymogturn.no) sine sider under Brekke – Oppvisning – Reglement

Link: [Reglement Gym for Life Challenge Norge](#)