



Retningslinjer for lagsoppvisning

Kretsturnstevne Troms og Finnmark Gymnastikk- og Turnkrets

En lagsoppvisning skal gi et tilbud til alle gymnastene i laget innenfor stevnealder,- og koreografien skal være tilpasset gymnastenes alder, kjønn og nivå.

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 lagsoppvisning skal ikke fremheve enkeltprestasjoner, men vise helheten i laget. 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.

Ensidig aktivitet (for eksempel 1 og 1 gymnast på trampett) bør ikke være en aktivitet i fokus over lengre tid – men være en del av noe mer som gir underholdningsverdi. 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.

Lagsoppvisning med under 20 gymnaster max 3,5 - 5 minutt

Lagsoppvisning med 20-40 gymnaster max 5 – 10 minutt

Lagsoppvisning med over 40 gymnaster max 6,5 - 12 minutt





Lagsoppvisning med over 60 gymnaster kan dersom det er hensiktsmessig, dele laget opp i to oppvisninger, for eksempel gutter og jenter eller yngre og eldre gymnaster. Ta kontakt med TFGTK Gymnastikk bredde ved evt spørsmål.

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 lagsoppvisning innen gymnastikk bredde skal inneholde flere store og små formasjonsbytter ved hjelp av bevegelser og øvelser. I tillegg kan de ulike aldersgruppene etterstrebe følgende innhold:

6-7 år Balanseøvelse, rulle forover til stående, hjul, hodestående med eller uten mottak, pararbeid og pyramide/løft. Øvelser til siden, forover og bakover, sving/føringer, chasse/sidechasse, vandrepiruett, formasjonsbytter og bevegelser i alle plan.

8-9 år Balanseøvelser, rulle forover til stående, hjul, hodestående med eller uten mottak, handstående med mottak, pararbeid og pyramide/løft. Sideøvelser, øvelser forover og bakover, sving/føring, chasse/sidechasse, vandrepiruett/dreininger og skrittkombinasjoner. Tema inspirerte øvelser, øvelser utført i kanon, formasjonsbytter og bevegelser i alle plan.

10-11 år Balanseøvelser, rulle forover til stående, hjul, hodestående med eller uten mottak, handstående med mottak, pararbeid og pyramide/løft. Sideøvelser, øvelser forover og bakover, sving/føring, chasse/sidechasse, piruetter/dreininger, skrittkombinasjoner og kroppsbølger/vridninger. Tema inspirerte øvelser, øvelser utført i kanon, formasjonsbytter og bevegelser i alle plan.

Fra 12 år 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.

TFGTK Gymnastikk bred