

# KM Troppsgymnastikk og Gymnastikkhjul

Lørdag 7. november 2020



## Gran IL Turngruppe ønsker velkommen til konkurranse i troppsgymnastikk og gymnastikkhjul i turnhallen på Hadeland Videregående Skole

Vi må gjøre ting litt annerledes i år pga covid-19 og de regler som gjelder for smittevern. Vi må begrense antall starter, derfor kan hver gymnast kun delta i en tropp. Rekrutt klassen vil starte i pulje 1 med premieutdeling før pausen. Etter pausen blir det pulje 2, junior/senior klassen med påfølgende premieutdeling. Kun de gymnastene som skal turne får oppholde seg i hallen. Dvs at pulje 2 ikke kan være i hallen når pulje 1 turner og omvendt.

### Troppsgymnastikk, [nasjonalt reglement](#) med [lokale tilpasninger](#):

- Øvelse: trampett og tumbling
- Junior og senior konkurrerer i klassene kvinner, menn og mix. Alle rekrutter i samme klasse.
- Rekrutt: (fyller 11, 12 eller 13 år i 2020)
- Junior: (fyller 13 - 17 år i 2020)
- Senior: (fyller 16 år eller mer i 2020)

### Gymnastikkhjul, nasjonal konkurranse:

- Disipliner: Linje, hopp og spiral
- Minirekrutt: 10 år og yngre Bra – bedre – best
- Rekrutt: 11-12 år
- Junior nasjonal og junior allround: 13-18 år
- Senior nasjonal og senior allround: 18 år og eldre

### Startkontingent betales inn på bankkonto 2020 08 01122:

- Troppsgymnastikk kr. 300,- pr. gymnast
- Gymnastikkhjul kr. 300,- pr- gymnast (To øvelser: Kr. 300,- pr. gymnast Tre øvelser eller flere: Kr. 450,- pr. Gymnast
- Tropp: Kr. 200,- pr. startende tropp

### Påmeldings- og betalingsfrist søndag 21.10.2020

Utfylt påmeldingsskjema sendes pr. e-post til [turn@granil.no](mailto:turn@granil.no). Bindende påmelding, kun legeerklæring godtas for refundering av innbetalt beløp. Vi tar imot påmelding fortløpende, eller til maks antall starter er nådd. Førstemann til mølla. Påmeldingsskjema kan lastes ned fra vår webside: [www.granil.no](http://www.granil.no)

# KM Troppsgymnastikk og Gymnastikkhjul

Lørdag 7. november 2020



**Vanskeskjema og musikk sendes inn digitalt innen 31.10.2020**

**Eller leveres i sekretariatet innen kl. 09 på konkurransedagen**

Musikk (lydfil) og [vanskeskjema](#) (excel eller pdf) sendes til [turn@granil.no](mailto:turn@granil.no) Filnavnet må inneholde «turnforening – klasse – apparat» f.eks Gran2 – rekrutt – trampett. Merk emnefeltet i mailen med vanskeskjema eller musikk og navnet på turnforeningen.

Dersom samme musikk skal brukes på flere tropper er det nok å sende fila en gang. Skriv i mailen hvilke tropper som skal bruke den samme musikken.

**NB! Husk kravet om konkurranselisens!**

Konkurranselisens skal være innbetalt i forkant av konkurransen.

**Husk regler om smittvern:** <https://gymogturn.no/2020/05/12/koronainformasjon-samleside-ngtf/>

**Reglement:**

Gymnastikkhjul kjøres etter nasjonalt reglement.

Troppsgymnastikk kjøres etter nasjonalt reglement med lokale tilpasninger.

**Utstyr tilgjengelig i troppskonkurransen:**

Tumbling: 1 tumblingbane med landingsområde og tilløpsbane.  
Trampett: Dorado med 36 fjærer eller en eldre MD trampett 36 fjærer  
1 landingsområde med tilløpsbane og pegasus.  
Alternativ hoppredskap for rekrutter er skumkasse.

**Kontaktperson:** Karen Hassel. 90114132 E-post: [turn@granil.no](mailto:turn@granil.no)

Påmeldingsskjema lastes ned fra våre hjemmesider: [www.granil.no](http://www.granil.no) turn

VELKOMMEN 😊

