



SALTO konkurranse i Molde 09. mai **Sted: Idrettens Hus, Idettsvegen 6**

Molde Turnforening inviterer til saltok konkurranse for lagene i Møre og Romsdal gymnastikk- og turnkrets.

Saltok konkurransen:

Det skal konkurreres i trampett, hopp og matte.

Aldersklasser:

Oppvisningsklasse: 8, 9, 10 år

Rekrutt klasse jenter/gutter 11- 12 år

Junior jenter/gutter 13 og oppover

Minner om at det denne gangen er individuell konkurranse.

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:

Hver klubb stiller med en dommer. Salto reglementet kan lastes ned på gymogturn.no.

Lagleder:

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

Lagleder skal være iført klubbens defileringsantrekk under konkurransen.



Tidsplan:

- 10.00: Hallen åpner
- 10.00-11.30: Oppvarming og trening
- 11.30: Innmarsj og konkurransestart pulje 1
- 13.30: Premieutdeling pulje 1
- 13:45: Trening pulje 2
- 1500: Konkurransestart pulje 2
- 1600: Premieutdeling pulje 2

Med forbehold om endringer

Startkontigent kr 150,- pr deltager, betales samlet for hver klubb.

Kotonummer 3910 96 30086

Betalings/påmeldingsfrist 21. oktober. Det mottas IKKE påmeldinger etter denne fristen.

For spørsmål angående konkurransen henvendes:

Kari@moldeturn.com

Mvh

Kari Frisvold Jensen

Molde Turnforening



Molde Turnforening