



## Trening og oppvisning! -aspiranter 6-10år

Nøtterøy Turn inviterer gutter og jenter 6-10år i «Region sør», til en hyggelig trening og oppvisning!

**14.november 2021**

Utøvere turner 4/6 apparater, men trenger ikke delta i alle apparater om man ikke ønsker dette!

Gymnastene får ikke karakter- men alle vil få en tilbakemelding og bli premiert likt etter oppvisningen 🏆

Jenter følger nasjonal stige med lokale tilpasninger eller FIG elite, Level 4.  
Gutter følger LUM stigen.

Vi ønsker at mange klubber fra Region Sør skal delta på treningen/ oppvisningen. Ta kontakt med oss om dere trenger noe hjelp til øvelser, reglement etc. Det er mange nivåer å velge mellom. Det vil også være mulighet til å øve på en passende øvelse på treningen i forkant av oppvisningen. Alle klubber må ha med trenere til egne gymnaster. Arrangør stiller med trenere som kan hjelpe klubber som ønsker hjelp til øvelser/stigen etc. Dette gir man beskjed om ved påmelding.

**Klasseinndeling:**

Aspirant jenter f. 2011-2015

Aspirant gutter f. 2011-2015

**Foreløpig tidsplan:**

09.00: Hallen åpner

09.15-09.45: Felles oppvarming for alle deltagere, bli kjent:)

09.45-11.45: Styrkt trening i apparatene

12.00: Innmarsj, oppvisning

**Rett etter oppvisningen er ferdig blir det premie til alle som har deltatt!!**

Denne treningen/oppvisningen er godkjent av NGTF, ifht barneidrettsbestemmelsene. Alle kan delta da det ikke er en konkurranse, men en trening med oppvisning. Ingen får karakter, men det vil sitte «dommer» ved bordene og vise opp startnr og vise klarsignal før øvelsen skal starte. Her kan guttene og jentene øve seg



på en konkurransesituasjon med god atmosfære.  
Det er gøy for turnerne våre å bli kjent med gymnaster fra flere klubber, vi håper derfor flere lag ønsker å delta på oppvisningen.

Publikum er selvfølgelig velkommen!  
Nøtterøy Turn håper på en fin oppvisning med mye applaus og liv fra «tribunen».

Deltageravgift kr 300 pr gymnast.

Bindene **påmelding innen 29.oktober**, sendes til [Pamelding@notteroyturn.no](mailto:Pamelding@notteroyturn.no)

*Vi gleder oss til å se dere ☆ ☆ ☆ ☆  
Med vennlig hilsen  
Nøtterøy Turn*