



Invitasjon til

Kretsmesterskap 2022 for Troppsgymnastikk nasjonale klasser & Gym for Life Nordland

22. – 24. april 2022
Bodø, Stordalshallen

bodogymogturn.no/km-2022

Bodø  Gym og turn



Velkommen til kretsmesterskap i Bodø

Vi i Bodø gym og turn har endelig gleden av å invitere til kretsmesterskap i nasjonale klasser for troppsgymnastikk og show- og oppvisningskonkurransen Gym for Life Nordland. Det er lenge siden vi har hatt mulighet til å samles, og vi håper å kunne arrangere ei morsom, spennende og lærerik helg for våre ungdommer i Nordland. Som et sosialt tiltak inviterer vi også til ei morsom treningssamling på søndag, og håper ei slik helg vil gi både ny motivasjon og nye bekjenskaper på tvers av klubbene.

Konkurransesgrener og klasser

KM Troppsgymnastikk nasjonale klasser

Apparater

Trampett, Tumbling og Frittstående.

Klasser

Rekrutt (f.o.m det året en fyller 11år, t.o.m det året en fyller 13år)

Junior (f.o.m det året en fyller 13år, t.o.m det året en fyller 17år)

Senior (f.o.m det året en fyller 16år)

For rekrutt konkurrerer alle i miksklassen. For junior og senior konkurreres det i kvinne-, menn-, og miksklassen.

Konkurransen avholdes i henhold til [nasjonalt reglement for troppsgymnastikk](#) vedtatt av Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Dispensasjon: I troppsgymnastikk kan det søkes om dispensasjon for bruk av inntil to juniorutøvere pr. tropp som er ett år for unge til å delta i seniorklassen. Som et tiltak for å få flere deltakere til arrangementet etter korona åpnes det også opp for bruk av inntil to rekrutter pr. tropp som er ett år for unge til å delta i juniorklassen. Søknad om dispensasjon sendes til nordlandgtk@gymogturn.no seneste en uke før påmeldingsfristen utløper. Godkjente søknader vedlegges påmelding og medbringes på konkurransen.

Gym for Life Nordland

Et lokalt arrangement for oppvisningstropper, åpent for alle fra 11 år. Det er ingen øvre aldersgrense. Det konkurreres i følgende klasser:

Gymnastikk & dans, Liten tropp: 20 eller færre gymnaster (musikk maks 3 min)

Gymnastikk & dans, Stor tropp: 21 eller flere gymnaster (musikk maks 4 min)

Det konkurreres ikke i kategorien «Gymnastikk med større apparater» for stor eller liten tropp. Dersom det skulle være noen innenfor denne kategorien slås de sammen med en av de andre klassene. Da ber vi også om at det ved påmelding gis beskjed om hvilke apparater troppen har behov for til sitt innslag. Små redskaper tar hver enkelt tropp med selv.

Samme gymnast kan ikke delta i både stor og liten tropp. Reglementet finner dere under «Gym for Life Challenge» [HER](#).

Gjennomføring av konkurransen

Det konkurreres lørdag 23. april i Stordalshallen. Ved stor deltakelse blir det også konkurranse søndag. Info om dette samt trenings- og konkurranseplan publiseres på bodogymogturn.no/km-2022 og sendes ut på e-post til deltakende lag etter påmeldingsfrist. Samtidig sendes det også ut tidspunkter for sosiale arrangement lørdag og søndag.



Konkurranselisens

Alle som deltar i arrangement hvor det konkurreres i et av NGTFs offisielle konkurransereglement må løse konkurranselisens (utvidet forsikring for konkurranseutøvere) for å kunne delta. Se mer informasjon om konkurranselisens [her](#).

Treningssamling søndag

Som ei avslutning på konkurransen inviterer vi til ei artig og sosial treningssamling i Stordalshallen på søndag kl. 09.30 – 12.30. Dette håper vi skal inspirere, motivere og føre til nye vennskap på tvers av klubbene. Vi setter ut mer utstyr som f.eks. stortrampoline, luftgrop og airfloor som alle kan få prøve seg på.

Vi organiserer felles oppvarming og stiller med trenere på de ulike stasjonene, men ta gjerne med egne trenere også slik at vi alle kan lære av hverandre og bli bedre kjent ☺ Vi serverer lunsj og frukt.

Dersom dere har gymnaster som kun ønsker å være med for å delta på treningssamling på søndag er det også helt i orden.

Utstyr og apparater

Gym for Life Nordland

Frittstående feltet/Teppeområdet er 14 x 20 meter (10 stk. ruller á 14x2m) for konkurransen innen Gym for Life.

Frittstående

Frittstående feltet/Teppeområdet er 14 x 16 meter (8stk. ruller á 14x2m) for konkurransen innenfor frittstående i Troppsgymnastikk.

Tumbling

1 stk. [tumblingbane fra Euro Gymnastics Equipment](#) 15 x 2 meter. Juniorbane benyttes for alle klassene. Banen har 16 meter tilløpsbane og landingsfelt på 6 x 4 x 3,5 m.

Trampett

2stk. landingsfelt til trampett, der et primært benyttes til hoppredskap.
Tilløpsmatte til begge trampettfeltene på 25x1 meter.

Tilgjengelige trampetter (med sikkerhetspute):

- 1 stk. [«MD Super-Elite»](#) 36 fjærer
- 1 stk. [«Dorado Eurotramp»](#) 40 fjærer (tilgjengelig for seniorklassen)
- 1 stk. [«MD Children Trampoline»](#) 28 fjærer (tilgjengelig for rekruttklassen)
- 1 stk. [«Eurotramp Open-End Standard»](#) (tilgjengelig for rekruttklassen)

Vi har andre trampetter tilgjengelig også dersom dere skulle ha behov utover dette.

Tilgjengelig hoppredskap:

- 1 stk. pegasus
- 1 stk. [Gymnova skumpegasus/ponni](#) (tilgjengelig for rekruttklassen)
- 1 stk. «blåkasse» i fire deler (tilgjengelig for rekruttklassen)



Påmelding, priser og betaling

Påmelding

Påmeldingsfrist: 13. mars.

Vi oppfordrer alle til å melde seg på så tidlig som mulig.

Påmelding gjøres i vedlagte excel-skjema og sendes på e-post til julie@bodogymogturn.no
Spørsmål om arrangementet kan også rettes hit.

Lag som ikke overholder fristen belastes med et gebyr på kr. 600,-

Følg oppdateringer på bodogymogturn.no/km-2022

Priser

Deltakeravgift konkurranse pr. gymnast:	300,-
Startavgift pr. tropp pr. gren:	200,-
Skoleovernatting inkl. frokost:	100,- pr. natt pr. pers.
Kveldsarrangement m middag lørdag:	200,- pr. pers
Deltakelse treningsamling søndag:	200,- pr. pers

Betaling

Betalingsfrist: 10. april

Betaling til kontonummer: 4509 26 23452 innen fristen.
Merk betalingen med «Klubbnavn_KM2022»

Betalingen må være samlet fra klubben for alle påmeldte tropper.

Innsending av musikk og vanskeskjema

Musikk og vanskeskjema lastes opp [HER](#).

Musikk og vanskeskjema til konkurransen leveres senest fredag 22. april kl. 12.00 digitalt.

Vanskeskjema og musikk kan leveres inntil 2 timer før konkurranse, men leveres vanskeskjema etter fristen fredag 22. april skal det leveres på papir i rett antall (frittstående: 8 kopier / tumbling og trampett: 4 kopier av E-skjema og 2 kopier av CD-skjema). Den enkelt klubb er da selv ansvarlig for å printe ut. Musikk til frittstående og gym for life må være levert før trening for å kunne trene til musikk.

Musikk

Musikk leveres i filformatet **mp3**. Alle foreninger må ha med backup av sine troppers musikk.

Gi rett navn til musikkfilene: **startnr_tropp_klasse_apparat.mp3**
Eksempel: **14_narvik_turnforening_jr_herrer_trampett.mp3**

Ved ikke innlevert musikk vil troppen startes med en musikk fra arrangør. Musikk levert uten startnummer, troppsnavn og apparat i filnavnet regnes som ikke levert musikk. Frittstående og «gym for life»-tropper vil ikke kunne starte uten musikk.

Vanskeskjema

For utfylling av vanskeskjema anbefaler vi å bruke NGTFs nettbaserte vanskeskjema for troppsgymnastikk, som dere finner her: <https://vs.tktg.no/>



Dersom troppen ikke har levert vanskeskjema før fristen kan troppen få overdommertrekk for å ikke respektere konkurranseformatet, og vil i frittstående få 0 i vanskelighet, komposisjon og mulige koreografiske trekk.

Det er mye jobb i forbindelse med vanskeskjema og musikk, og vi ber derfor om at fristen overholdes.

Overnatting og bespisning

Det tilbys overnatting for deltakende lag på Saltvern skole som ligger i gangavstand til hallen. Ved få antall påmeldte lag flyttes overnattingen til Stordalshallen.

Frokost lørdag og søndag er inkludert i overnattingen.

Vi serverer middag under kveldsarrangementet på lørdag, og lunsj under treningssamlingen på søndag for de som melder seg på til dette. Øvrige måltider er klubbene selv ansvarlig for.

Velkommen!

God hilsen fra oss i Bodø gym og turn