



# KM I TROPESGYMNASTIKK OG GYMNASTIKKHJUL

Lørdag 22.oktober 2022

Kongsvinger IL Turn ønsker velkommen til konkurranse i troppsgymnastikk og gymnastikkhjul i Tråstadhallen på Kongsvinger (Kongsvinger ungdomsskole, KUSK)

## Klasser og aldersinndeling

**Troppsgymnastikk, nasjonale klasser med lokale tilpasninger i øvelsene frittstående, trampett og tumbling:**

Rekrutt (11-13 år i 2022) konkurrerer kun i mix klasse

Junior (13-17 år i 2022) konkurrerer i klassene kvinner, menn og mix

Senior (16 år og eldre) konkurrerer i kvinner, menn og mix

**Gymnastikkhjul, disiplinene linje, hopp og spiral:**

Minirekrutt (10 år og yngre). Bedømmes bra – bedre- best

Rekrutt (11-12 år)

Junior allround 13-18 år

Senior allround 19 år og eldre (gymnaster kan velge å gå over til senior fra og med 16 år.

**Startkontingent betales for hver påmeldte tropp/gymnast. Betales inn på bankkonto 1870.43.66481.**

Troppsgymnastikk kr 2000,- pr tropp

Gymnastikkhjul kr 300,- pr gymnast

**Påmeldingsfrist 23.09.2022 og betalingsfrist er 07.10.2022**

Bruk vedlagte påmeldingsskjema (vedlagt excelark). Påmeldingen er bindende og kun legeerklæring godtas for refundering av innbetalt startkontingent. Påmelding sendes til [kilturn@gmail.com](mailto:kilturn@gmail.com)

Husk at det er krav om konkurranselisens! Lisensen skal være innbetalt i forkant av konkurransen.

**Vanskeskjema og musikk sendes digitalt innen 19.10.2022**

Musikk (som mp3-fil) og vanskeskjema leveres på [kilturn@gmail.com](mailto:kilturn@gmail.com). Filnavnet må inneholde [startnr - turnforening – klasse - apparat], eksempel 3 - Kongsvinger 1 – rekrutt – trampett.

## Reglement

Troppsgymnastikk kjøres etter nasjonalt reglement, men med lokale tilpasninger.

Gymnastikkhjul kjøres etter nasjonalt reglement.

## Utstyr tilgjengelig i troppskonkurransen

Tumbling: 1 tumblingbane med landingsområde og tilløpsbane.

Trampett: Dorado med 36 fjærer eller en NEMO 32 fjærer (til rekrutt)

2 landingsområder med tilløpsbane og pegasus.

Alternativ hoppredskap for rekrutter er skumkasse.

Gymhjul

Tjukkask og trekasse

Tidsplan og praktisk informasjon vil bli sendt ut etter påmelding.

**Kontaktpersoner:** Heidi Stenmyren 95035815 og Gry Høgberg 95224786, e-post: [kilturn@gmail.com](mailto:kilturn@gmail.com)

Velkommen til Kongsvinger 😊