



Til alle klubber i Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets med troppsgymnastikk

Invitasjon til Kretsmesterskap Troppsgymnastikk nasjonale klasser 15.-16. okt 2022



NGTF
Viken og Oslo
Gymnastikk- og Turnkrets



Viken og Oslo Gymnastikk- og turnkrets, i samarbeid med IL R.O.S., ønsker alle velkommen til kretsen sitt første kretsmesterskap.

Sted: ROS Arena
Dato: Lørdag 15. og søndag 16. oktober 2022
Tid: Hele dagen – tidsplan kommer etter påmelding
Pris: 400 kr deltakeravgift, 300 kr startavgift per tropp
Påmeldingsfrist: i løpet av lørdag 1. oktober

Påmelding: Fyll ut eget skjema (vedlagt, og finnes på hjemmesiden) og send til jens.li@online.no

Informasjon om konkurransen

Konkurransen gjennomføres på en eller to dager avhengig av påmelding, følg med på vår hjemmeside for oppdateringer. Det er mulig å bestille lunsjpakke som består av baguette/juice/frukt/energibar – dette bestilles ved påmelding. Vi lager en puljeinndeling som gjør at det flyter fint for alle utøvere, og håper å få mange lag i aktivitet denne dagen.

Musikk og vanskeskjema

Leveres via link på hjemmesiden <https://ilros.no/portal/arego/club/1100/sport/4>

Trening og konkurranseplan

Trenings- og konkurranseplanene vil bli distribuert etter påmeldingsfristens utløp, og i god tid før konkurransen.

Utstyr

Tumbling fra LEG

Blått frittstående felt

Pegasus (en lavere skumpegasus og kasser er tilgjengelig for rekrutter)

Trampetter: 32, 36 og 40 fjærer fra Eurogym samt 36 fjærer Dorado. Det blir flytting av Pegasus under treningen, i konkurransen blir det to landingsfelt med tilløp over frittstående feltet til Pegasus. Trenerne flytter selv trampetten.

Kontaktinformasjon

Jens Lillegraven

918 18 748

jens.li@online.no

VIKEN OG OSLO GYMNASTIKK- OG TURNKRETS
Teknisk utvalg troppsgymnastikk

IL R.O.S.
Turngruppa