



## RETNINGSLINJER FOR OPPVISNINGSTROPPER OG FORENINGSTROPPER UNDER TURNFESTIVALER I ROGALAND

### RETNINGSLINJER FOR OPPVISNINGSTROPPER

#### Antall og tid:

- Tropper til Barnas turnfestival må bestå av minimum 10 gymnaster
- Junior og seniortropper må bestå av minimum 8 gymnaster
- Maks 3 minutter, for tropper med inntil 20 personer
- Maks 4 minutter, for tropper over 20 personer
- Maks 5 minutt for tropper over 60 gymnaster.

#### Nivå:

- Nivået på troppen skal være høyere enn på et masseparti
- Gymnastene må kunne programmet skikkelig
- Øvelser og bevegelser skal utføres riktig og fullføres/gjennomføres (f.eks strake armer og ben, ikke slurvete bevegelser)

#### Innhold:

- Minst 3 formasjoner
- Programmet skal inneholde minst ett av følgende: Turnmomenter (f.eks spagat, håndstående, hjul, stift), akrobatikk/løft, parøvelser, balanseøvelser eller redskaper
- Programmet skal ha treningsverdi innen både kondisjon og styrke tilpasset den aktuelle aldersgruppen

#### Musikk:

Musikken skal tilpasses programmets karakter og gymnastene. Vokalinnslag bør unngås dersom det ikke understreker ” handlingen” i programmet. Vær kritisk til ordbruk i tekstene, unngå upassende språk. Unngå brå og unaturlige kutt av musikken. CDen må være av beste kvalitet og lages ut fra original musikken.

#### Punkter som alle oppvisningsgymnaster må trene på:

- \* Riktig holdning
- \* Grunntrening d.v.s må ha drevet en bevisst trening
- \* Utholdenhetstrening
- \* Styrketrening av store muskelgrupper
- \* Balanse
- \* Uttøying/bevegelse.

Dette er viktig for at gymnastene skal kunne klare å beherske de utfordringene det er å delta på en oppvisningstropp.

#### Godkjenning (gjelder foreløpig kun barn):

Programmet skal godkjennes av GU før det vises på turnfestivalen. Dette gjøres ved at GU tar kontakt med påmeldte tropper, og en gjennomgår en kvalitetssikring med trener. Dersom programmet ikke blir godkjent, skal GU gi veiledning og hjelpe til med utformingen av programmet slik at det kan framføres godkjent under turnfestivalen. Det forventes at klubber retter seg etter de direktiver de får.

## RETNINGSLINJER FOR FORENINGSTROPPER pr. i dag kun gjeldende for Barnas turnfestival.

### FORENINGSTROPP;

Oppfylles ikke vilkårene til oppvisningstropper, kan en stille med foreningstropp. Denne skal gjenspeile aktiviteten i hele klubben, og det forventes at nær alle gymnaster fra klubben som er med under festivalen, er med under oppvisningen. Foreningstroppene henstilles til å tilpasse øvelse og musikk ihht retningslinjene for oppvisningstropper.

### Antall og tid

- Maks 3 minutter for tropper med inntil 20 personer
- Maks 4 minutter for tropper over 20 personer
- Maks 5 minutter for tropper over 60 gymnaster.

### Krav;

Ikke ren BBB oppvisning (matte/hopp og trampoline).

Ikke ren dans. Det skal være gymnastikk og turn relatert.

Alle gymnaster skal ha samme musikk og utføre øvelsene samtidig.

Revidert september 2013

