

Sotra Sportsklubb Turn og Dans i samarbeid med Vestland Turnkrets inviterer til Kretsmesterskap for Vestland i troppsgymnastikk

## Kretsmesterskap i troppsgymnastikk nasjonale klasser

**Dato** lørdag 21 oktober  
**Sted** Idrettsvegen 50, 5353 Straume, Sotra Arena

### Klasser

Nasjonal klasse tumbling rekrutt	} ingen klasseinndeling for kjønn
Nasjonal klasse trampett rekrutt	
Nasjonal klasse frittstående rekrutt	

Nasjonal klasse tumbling junior (kvinner, menn og mix)  
Nasjonal klasse trampett junior (kvinner, menn og mix)  
Nasjonal klasse frittstående junior (kvinner, menn og mix)

### Aldersinndeling

Rekrutt	f.o.m. det året en fyller 11 år, t.o.m. det året en fyller 13 år
Junior	f.o.m. det året en fyller 13 år, t.o.m. det året en fyller 17 år
Senior	f.o.m. det året en fyller 18 år

### Lokale tilpasninger:

Tumbling: Elementet håndstående rulle med 0.1 i vanskeverdi  
Trampett: Strekk- og splitthopp godkjennes med 0 i vanskeverdi

### Apparater

Det vil være ordinært konkurranseutstyr i hallen:

Tumblingbane med løpeklosser fra Eurogym

Trampett, Dorado 28,32 og 36 fjærer. Samt pegasus fra PE-redskaber, pega-kasse og vanlig kasser.

Frittstående felt

### Vanskeskjema

Vi oppfordrer alle deltagende lag/tropper om å bruke digitalt vanskeskjema. Dette finner du på <https://vs.troppsgymnastikk.no/>

**FRIST for innsending av vanskeskjema er 17 Oktober.**

- Vanskeskjema sendes til [Turnarrangement@sotrask.no](mailto:Turnarrangement@sotrask.no)

**Musikk**

Musikken til hver tropp for hvert apparat skal leveres til arrangør i et digitalt format. Filtypen for musikken skal være «.mp3» eller «.wav» i god kvalitet. Filnavnet skal bestå av startnummer, troppens navn, gren (Nasjonal klasse (NK) eller TeamGym (TG)), aldersklasse (rekrutt eller junior) og apparat (frittstående, trampett eller tumbling).

*Eks.: 6.Troppsnavn.NK.Jr.Miks.Tumbling.mp3*

**FRIST for innsending av musikk er 17 Oktober.**

- Musikken sendes til [musikk@sotrask.no](mailto:musikk@sotrask.no)

**PÅMELDING**

Vedlagte påmeldingsskjema sendes på epost til [turnarrangement@sotrask.no](mailto:turnarrangement@sotrask.no)

**Startkontingent**

Kr. 600,- pr startnummer. Husk gyldig konkurranselisens!

**Betaling sendes :**

Samlet for hver klubb til kontonr.3628.07.16450 merkes med «prosjekt 5151 KM Tropp - klubb navn og antall startnummer

**FRIST FOR PÅMELDING OG INNBETALING ER TORSDAG 5.OKTOBER**

Dersom betalingsfristen ikke overholdes, øker startkontingenten med 25%.

**Konkurranseplan**

Informasjon om konkurransen; treningstider, konkurransesstart og startrekkefølge sendes ut så snart dette er klart etter 5. Oktober.

**Kontaktperson: Henrik Lundekvam – [henrik@sotraterno.no](mailto:henrik@sotraterno.no)**

Vi ønsker alle tropper i Vestland gymnastikk og turnkrets vel møtt til KM og gleder oss til å se alle i hallen.

Med vennlig hilsen

Sotra Sportsklubb Turn og Dans