



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

# **Invitasjon til Kretsmesterskap Troppsgymnastikk nasjonale klasser 14.-15. okt 2023**

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

**Sted:** ROS Arena  
**Dato:** Lørdag 14. og søndag 15. oktober 2023  
**Tid:** Hele dagen – tidsplan kommer etter påmelding  
**Pris:** 400 kr deltakeravgift, 300 kr startavgift per tropp  
**Påmeldingsfrist:** i løpet av lørdag 23. september 2023

**Påmelding:** Fyll ut eget skjema (vedlagt, og finnes på hjemmesiden) og send til [turn.sportsligleder@ilros.no](mailto:turn.sportsligleder@ilros.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/contentcategory/948562727>

## **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

[turn.sportsligleder@ilros.no](mailto:turn.sportsligleder@ilros.no)

**VIKEN OG OSLO GYMNASTIKK- OG TURNKRETS**  
**Teknisk utvalg troppsgymnastikk**

**IL R.O.S.**  
**Turngruppa**

GRUNNLAGET  
LEGGES I GYM  
OG TURN



**NGTF**

Viken og Oslo  
Gymnastikk- og Turnkrets

**IDRETTSLAGET**

**R. O. S.**

1919