



# **SALTO konkurranse**

## **Søndag 29.oktober 2023**

### **Sted: Julsundet skole, gymsal - Skolebakken 7**

**Ekko/Aureosen IL Turn inviterer til saltok konkurranse for lagene i Møre og Romsdal gymnastikk- og turnkrets.**

Saltok konkurransen:

Det skal konkurreres i trampett, hopp og matte.

Aldersklasser:

Oppvisningsklasse: 8, 9, 10 år

Rekruttklasse jenter/gutter 11- 12 år

Junior jenter/gutter 13 og oppover

Minner om at det denne gangen er individuell konkurranse.

Apparatplan:

Hopp:

To alternativer:

1. Hopp med brett og kassedel
2. Hopp med sprangbrett og pegasus/kasse. (trinn 8-10)

Det skal ikke brukes trampett i hopp.

Matte:

Oppvisningsklasse kan bruke airtumbling.

Alle øvelsene gjennomføres på mattegulvet.

Trampett:

Med tilløp og landing i tjukkas. Standard høyde på trampetten er 70 cm, og det skal ikke stilles på trampetten under trening og konkurranse.

Premiering:

Deltagerpremier til alle.

1.-3. premie i rekrutt- og juniorklassen.

Dommere:

Hver klubb stiller med en dommer. Salto reglementet kan lastes ned på [gymogturn.no](http://gymogturn.no).

Lagleder:

Hvert lag stiller med minimum en lagleder, som sikrer gymnastene under trening og konkurranse. Lagleder skal være iført klubbens defileringsantrekk under konkurransen.

## Tidsplan:

Hallen åpner kl 10.00.

Tidsplan kommer etter påmeldingsfrist. Det blir muligens delt inn i flere puljer om det blir behov.

Under følger rekkefølger for gjennomføring:

- Oppvarming og trening
- Innmarsj og oppvisningsstart
- Premieutdeling oppvisningsklasse
- Oppvarming og trening i apparat for
- Innmarsj og konkurransestart
- Premieutdeling konkurranseklasse

Startkontingent kr 200,- pr deltager, betales samlet for hver klubb.

Kontonummer 3910.67.71492

**Betalings/påmeldingsfrist 20.oktober.** Det mottas IKKE påmeldinger etter denne fristen.

Spørsmål angående arrangementet henvendes til [turn@ekkoareosen.no](mailto:turn@ekkoareosen.no)

Mvh

Kristin Ulven

Leder Ekko/Aureosen IL Turn



