



Aalesunds Turnforening
inviterer til

Kretskonkurranse

i
Rytmask gymnastikk

| | | |
|--------------------------------|--|---|
| Dato: | Lørdag 10. Februar 2024 | |
| Sted: | Larsgårdshallen Larsgårdsringen, 6009 Ålesund | |
| Tider: | Hallen åpner kl.10.00 Dommer/lagleder møte kl.11.00 Konkurransesstart kl.12:00 | |
| Takhøyde: | 9 meter | |
| Konkurranse klasser | Alle klasser https://gymogturn.no/wp-content/uploads/2023/06/RG-konkurranseskla-sser-2024-1.pdf Voksen individuelt: 1 - kamp, blir dømt etter nasjonalt reglement Voksen duo/trio/tropp: blir dømt etter nasjonalt reglement | |
| Startkontingent: | Oppvisning individuelt per program Oppvisning tropp per gymnast Individuelt per program Tropp 1-/2 program Duo/Trio Tropp RG-for alle Voksen individuelt Voksen duo/trio/tropp | 100,- 100,- 150,- 800,-/1200,- 150,- pr. gymnast 100,- pr. gymnast 150,- 150,- pr. gymnast |
| Innbetaling: | Vi sender ut faktura i etterkant. | |
| Påmelding: | Frist: søndag 4. februar 2024 E-post: ulrikke.riise@gmail.com | |
| Tidsplan og øvrig info: | Info kommer etter påmeldingsfristen. | |



VELKOMMEN TIL

ÅLESUND!



Vi inviterer til treningsdag Søndag 11. feb

Vi vil åpne for trening søndag hos oss i Larsgårdshallen.
Alder 6 år (2017) til voksen. Treningen består av 2 deler.

| | | |
|--------------|----------------------------|---|
| DEL 1 | Obligatorisk 10.00 - 11.30 | styrke, bevegelighet og basis kropps vansker og redskap |
| DEL 2 | VALGFRI 12.00 - 13.30 | Program |

Pris: DEL 1, kr 150,-/DEL 1 -2, kr 300,-

Påmeldingsfrist: 4. februar (samme skjema som konkurransen)

Betaling: sammen med deltakeravgiften til konkurransen.

Etter påmelding vil gymnastene få beskjed om hvilket redskap de trenger å ha med. Det vil ikke bli servert mat. Så gymnastene må selv ha med lunsj om de skal delta på begge øktene. For de som skal delta på en økt, holder det med vann og en frukt

Det er begrenset til 50 plasser!

Velkommen!

