

Til lagene i Vestland gymnastikk og turnkrets



**Tertnes turn har gleden av å invitere
til**

Kretskonkurranse i troppsgymnastikk



Dato: Lørdag 21. og søndag 22. september 2024

Sted: Laksevåghallen, Lyderhornsveien 42, 5164 Laksevåg

Klasser

Aspirant klasse: tumbling, trampett og frittstående (ingen klasseinndeling for kjønn)

· **Se vedlegg om aspirant i slutten av invitasjonen for informasjon**

Nasjonal klasse rekrutt: tumbling, trampett og frittstående (ingen klasseinndeling for kjønn)

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

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

Aldersinndeling

Aspirant f.o.m. det året en fyller 8 år, t.o.m. det året en fyller 10 år

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 16 år og oppover

Reglement

Nytt nasjonalt reglement fra 2024 [her](#)

Lokal tilpasning Vestland:

Tumbling: Elementet håndstående rulle med 0,1 i vanskeverdi.

Trampett: Strekk- og splitthopp godkjennes med 0 i vanskeverdi.

Dispensasjonssøknader for nye elementer skal sendes til Troppsutvalget senest én (1) uke **før** påmeldingsfristen utløper.

Vanskeskjema

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

Ferdig utfylt vanskeskjema lastes opp her i god tid før konkurransen:

<https://www.dropbox.com/request/2Xv0EB7xoc8RKEpKEpRT>

FRIST: Tirsdag 17. september

Skjema kan også fylles ut på papir og leveres ved ankomst i hallen på konkurransedagen (du må da ha minst 3 kopier av hvert) senest to timer før konkurransestart.

Musikk

Musikk for hver tropp for hvert apparat skal sendes i elektronisk format med filtypen mp3 eller wav av god kvalitet.

Filnavnet skal bestå av startnummer, troppens navn, klasse, og apparat

Eks: 07_Sotra2_rekrutt_trampett

Musikken lastes opp her: <https://www.dropbox.com/request/T3isvq1lrHkxCCwcYqTD>

FRIST for innsending av musikk er **tirsdag 17. september**

PÅMELDING

Vedlagte påmeldingsskjema sendes ferdig utfylt på epost til nina_ho_93@hotmail.com

Startkontingent Kr. 600,- pr tropp pr. apparat. Husk gyldig konkurranselisens!

Betaling sendes til 0533.03.13627. *Merkes med navn på klubb.*

FRIST FOR PÅMELDING OG INNBETALING 8. SEPTEMBER

Konkurranseplan

Informasjon om konkurransen; treningstider, konkurransesstart og startrekkefølge sendes ut så snart dette er klart etter 8. september. Det er derfor viktig at fristen overholdes ☺

Vi kan være behjelpelig med overnatting i klubbhus til en rimelig pris dersom noen lag ønsker det. Ta kontakt med Nina eller Sandra.

Kontaktpersoner

Sandra Holgersen	sandra_holgersen@hotmail.com	95991597
Nina Holgersen	nina_ho_93@hotmail.com	95769673

Vi ønsker alle **VEL MØTT** til kretskonkurransen i troppsgymnastikk 2024!

*Vennlig hilsen,
Tertnes Turn*

ASPIRANTKONKURRANSE TROPPSGYMNASTIKK

En lavterskel konkurranse med fokus på å heie hverandre frem og tilegne seg erfaring til senere konkurranser.

Aspirantsamling om høsten vil gjennomføres som et enkeltstående arrangement på en dag, og den fungerer som oppvisning innimellom kjøringene til rekrutt på kretskonkurransen denne sesongen.

Utstyr

På konkurransen kjører aspirantene på utstyret som er satt opp i forbindelse med kretskonkurransen:

- Tumbling
- Trampett
- Myk kasse som kan brukes som hest

Bedømming/tilbakemeldinger

Det skal ikke bli benyttet noe form for rangering, som f.eks. «bra-bedre-best». Deltakende klubber kan få individuelle tilbakemeldinger fra dommerne.

Musikk

Musikk under konkurransen bestemmes av arrangør. Arrangør står fritt til hvilken musikk som skal brukes, men denne må være barnevennlig. Musikken stoppes mellom hver kjøring slik at neste kan annonseres av speaker.

Unntaket er hvis det kjøres frittstående, her sendes musikk inn på forhånd.

Tropper

Størrelsen på troppene må være minst 4 gymnaster, og det er ingen øvre grense. Men det oppfordres til å dele de i mindre tropper hvis antallet overstiger 12 gymnaster.

Alder

I aspirantkonkurranse så kan gymnaster delta fra året de fyller 8 år og opp til året de fyller 10 år.

Gjennomføring

Det kjøres 2 serier i tumbling hvor det oppfordres til at den første serien er lik for alle gymnastene. Mens den andre er valgfri. Det anbefales å kjøre en forover- og en bakoverserie, med dette er ikke et krav.

I trampett kjøres det også 2 serier, hvor det oppfordres til at den første serien er lik for alle gymnastene. Mens den andre er valgfri.

Gymnastene skal jogge samlet tilbake mellom kjøringene, og helst kjøre i strøm.

Ved mange påmeldte kan trampett og tumbling kjøres på likt av to forskjellige lag. Dette for å spare tid. Det vil ikke starte noen nye kjøring før begge lagene er ferdige i det apparatet de holder på med. Dette må fremkomme tydelig i startlisten.

Det skal være minimum 1 trener i tumbling og 2 i trampett. Det er ikke lov med flere enn 2 sikrere i hvert apparat.

Det er lov med trener ved starten av tilløpet for å kunne kommunisere med gymnastene.

Drakter

Bekledningen er valgfri, men skal være matchende innad i kjønnene, og det skal gå an å turne i den. Det er ikke lov med bekledning som strider med Norges Gymnastikk- og Turnforbund sine reklamebestemmelser, eller som kan ses på som for dristige for denne aldersgruppen.

Premieutdeling

Premieutdeling skjer samlet til slutt hvor hvert lag ropes frem og mottar. Det vil ikke kåres en vinner jf. Barneidrettsbestemmelsene.

Påmeldingsavgift

Påmeldingsavgift er 400,- pr. tropp pr. apparat.

Vedlagte påmeldingsskjema sendes ferdig utfylt på epost til nina_ho_93@hotmail.com

Betaling sendes til 0533.03.13627. *Merkes med navn på klubb.*

Troppsutvalget VGTK

November 2023