**FORHÅNDSPÅMELDING TIL KRETSTURNSTEVNE FOR VOKSNE I VESTFOLD OG TELEMARK**

**Skien, 10.mai 2025**

|  |  |
| --- | --- |
| **Navn på forening**: |  |
| Kontaktperson: |  |
| Adresse: |  |
| E-post: |  |
| Tlf: |  |
|  |
| Vi kommer med følgende antall deltagere  | Antall: |  |
|  |
| **Tropper:** |
| Fellestropp LT – nivå 1 | Antall: |  |
| Fellestropp LT – nivå 2 | Antall: |  |
| Fellestropp LT – nivå 3 | Antall: |  |
| NTV | Antall: |  |
| NKGV | Antall: |  |
| Lær på stedet | Antall: |  |
| Forenings-/Særtropp | Antall: |  |
|  |
| **VI ØNSKER Å FÅ TILSENDT:** |
| Program fellestropp LT |  | (sett X) |  |
| Tilsendt musikk på mp3 fil |  | (sett X) |  |
| Tilsendt video av programmet |  | (sett X) |  |
|  |
|  |
| Skjema sendes til Kretsstevne2025@gmail.cominnen 26.januar 2025 |

Beskrivelse av nivåene i LT-programmet «Together we stand»

Nivå 1 har en del parløft som f.eks skulderstående, fot -fot, flyver etterfulgt av rulle og en felles pyramide. Det er store forflytninger både fremover og bakover og er det nivået som er vanskeligst.

Nivå 2 er nede på gulvet i løpet av programmet og har et akrobatisk element i flyver hvor toppen blir stående på bakken og lene seg mot partners føtter. Dette nivået forflytter seg også langt og gymnastene må kunne løpe. Noe løft i samspill med nivå 1

Nivå 3 skal ikke ned på gulvet og forflytter seg kortere enn de andre nivåene. Her er det ingen hopp og du finner kjente bevegelser i ny innpakning