



SALTO-konkurranse i Molde 23.11.2025

Sted: Idrettens Hus, Idrettsvegen 6

Molde Turnforening inviterer alle klubber i Møre og Romsdal gymnastikk- og turnkrets til Saltokonkurranse individuell for jenter og gutter

Det skal konkurreres i hopp, matte og trampett (Trinn 1 - Trinn 10)

Aldersklasser:

Aspirantklasse: 8, 9, 10 år

Rekruttklasse: 11 - 12 år

Junior- Seniorklasse: 13 år og over (ingen aldersbegrensning)

Apparatplan:

Hopp:

Hopp med springbrett og kassedel (trinn 1-7) Høyden på kassen mellom 90 cm og 120 cm

Hopp med springbrett og pegasus (trinn 8-10) Høyden på pegasus kan velges fritt

Matte:

Alle øvelsene gjennomføres på frittstående gulvet

Trampett:

Med tilløp og landing i tjukkas. Standard høyde på trampetten er 70 cm

Premiering:

Deltagerpremier til alle.

1.- 3. premie i rekrutt- og junior/seniorklassen.

Dommere:

Hver klubb stiller med en dommer. Salto-reglementet kan lastes ned på gymogturn.no

Trener:

Hvert lag stiller med minimum en trener, som sikrer gymnastene under trening og konkurranse. Krav med sikringskurs i trampett.

Tidsplan:

10.00: Hallen åpner

10.00-11.30: Oppvarming og trening

11.30: Innmarsj og konkurransestart pulje 1

13.30: Premieutdeling pulje 1

13:45: Trening pulje 2

1500: Konkurransestart pulje 2

1600: Premieutdeling pulje 2



Med forbehold om endringer

Startkontingent: kr 300,- pr deltaker, betales samlet for hver klubb.

Kontonummer 3910 69 30086

Påmeldingsfrist: 7. november 2025. Det mottas IKKE påmeldinger etter denne fristen. Husk å skrive inn trinn i påmeldingsskjemaet.

[Oppgjørskjema/Påmeldingsskjema](#)

Betalingsfrist: 14. november 2025.

For spørsmål angående konkurransen henvendes:
marion@moldeturn.com

Mvh
Marion Dangel
Molde Turnforening