

SALTO - Bli med!

Arrangement for breddeutøvere!

Barn, Ungdom, ParaTurn og Voksne!!!!



SALTO, er et eget konsept i Norges gymnastikk og turnforbund.
Det er et enkelt konkurransesystem, et konsept som er opparbeidet for breddepartier!

Nøtterøy Turn har de siste årene arrangert **SALTO** konkurranse på våren og på høst.
Alle breddeturnere fra 6 år og eldre er velkommen til å delta.
Arrangementet er veldig populært for klubbene som deltar!
Vanligvis deltar 100- 200 barn og unge på arrangementet.

Konkurransen er morsom og effektiv. Alle får oppvarming i apparater før konkurransen starter.
Barn i alder 6-10år, får en hyggelig tilbakemelding fra dommer i hvert apparat. Her er det ingen rangering- lik pokal til alle deltagere.

I tillegg er dette en lagkonkurranse- så alle klubber får med seg pokal hjem til sitt Premieskap 🏆
Fra 11 år er det rangering dersom man ønsker, med 1/3 premiering.

Alle får selvsagt deltagerpokal 🏆🏆🏆

Det er premiering for hvert apparat, så man må ikke være med i alle dersom man ikke ønsker.
Dagen er delt inn i puljer, fordelt i forhold til alder og klubb. Hver pulje varer ca 3 timer.

Vi syntes dette konseptet er utrolig bra for breddeturnere, og tilbakemeldingene er gode!
Barna får deltatt i en konkurranse, de får positive tilbakemeldinger fra dommere, de føler på mestring og ikke minst så får alle med seg pokal hjem. Dette er en inspirasjon og motivasjon for mange som har deltatt, og vi tror dette er med å holde fler utøver i klubbene lenger!
Det er egen klasse for voksne utøvere!

Velkommen til årets siste **SALTO** konkurranse!
Søndag 23.november!
Labakken skole, Nøtterøy!
Invitasjon legges ut på terminlisten til gymogturn.no

Vi håper mange klubber ønsker å delta 😊
Sportslig hilsen, Nøtterøy Turn

***Nb! Tjømø, Holmestrand og Nøtterøy arbeider for å forenkle konkurransereglene. I våre arrangement deler vi inn i lag med max 10 utøvere pr lag. De 3 høyeste karakterer er med på lagsummen, ingen bonus for mange deltagere. Dette gjør konkurransen mer rettferdig, og tilpasset**

ØVELSESBESKRIVELSE FOR MATTE — Air Track

Trinn	Topp-karakter	Øvelse	Fokusering på:
1	5,5	Rulle forover - strekkhopp - rulle forover	Fraspark med beina i rulle. God krumning. Fiksert i strekkhopp.
2	6	Rulle forover - oppgang til hodestående - rulle forover - strekkhopp.	Fraspark med beina i rulle. Grad av balanse i oppgang mot hodestående. Fiksert hofte i strekkhopp.
3	6,5	Hjul - vending fram - rulle forover - oppgang til hodestående - nedgang - rulle bakover - strekkhopp med 1/2 vending.	God beindeling og riktig vridning i hjul gjennom håndstående. God balanse og oppstrekk i håndstående. Rett rulle bakover. Ellers som foran.
4	7	Hjul - vending fram - sving til håndstående - rulle fram - oppgang til hodestående - nedgang - rulle bakover - strekkhopp m 1/2 vending.	God beindeling og riktig vridning med armføring opp etter hjul. Utretning av skuldre, markering og fiksering i håndstående. Ellers som foran.
5	7,5	Hjul - vending fram - sving til håndstående - rulle fram -hjul - rulle bakover gjennom håndstående - nedgang til stående - tilløp - hinkesats og stemhopp mot håndstående - rulle fram til stående.	Som foran. Rytmask utførelse. "Oppstrekk" i håndstående. Stemhoppet mot håndstående.
6	8	Tilløp - araber - strekkhopp til stående - rulle bakover til håndstående - nedgang med et bein - tilløp - hinkesteg og stemhopp mot håndstående - rulle fram med valgfri oppgang til håndstående - nedgang på et bein - 180° vending - vater.	Som foran. Riktig vridning og korbettsslag i araber. Stem og landing i stift. Rytmask utførelse. Stil og strekk.
7	8,5	Selvvalgt øvelse hvor følgende elementer er med: - Rulle forover og bakover - Hjul og håndstående - Araber og stift - vater	Vektlegging på stil , teknikk , rytme og originalitet i kombinasjonene.
8	9	Selvvalgt øvelse hvor følgende elementer er med: - Rulle forover og bakover - Hjul og håndstående - Araber - stift - Flikk-flakk - vater	Vektlegging på stil , teknikk , rytme og originalitet i kombinasjonene.
9	9,5	Selvvalgt øvelse hvor følgende elementer er med: - Hjul og håndstående - Araber - stift og Tempi flikk-flakk - vater	Vektlegging på stil , teknikk , rytme og originalitet i kombinasjonene.
10	10	Selvvalgt øvelse hvor følgende elementer er med: - Hjul og håndstående - Araber - stift og Tempi flikk-flakk - vater - Salto bakover (kroppert, pikert eller strak)	Vektlegging på stil , teknikk , rytme og originalitet i kombinasjonene.

breddepartier. Vi jobber med å fornye øvelser, med vi følger vedlagte øvelser i kommende arrangement.

Det er valgfritt å ha trampett med eller uten tilløp

ØVELSESBESKRIVELSE FOR TRAMPETT

Trinn	Topp-karakter	Øvelse	Fokusering på
1	5,5	Strekkhopp	Kroppsposisjon og armstilling i satsen Fiksering, holdning i strak posisjon. Høyde, balanse i landing.
2	6	Kroppert hopp	Kroppsposisjon og armstilling i satsen Strak kropp før og etter kroppert stilling. Høyde, balanse i landing.
3	6,5	Pikert hopp med bendeling	Strak kropp før pikering. Vinkel i kroppen under pikering (minimum 90°). Høyde, balanse i landingen.
4	7	Pikert hopp med samla bein	Strak kropp før pikering. Delspinn vending. Høyde, balanse i landingen.
5	7,5	Kroppert forlengs salto	Kroppsposisjon og armstilling i satsen. Avpasset kropper og utstrekning. Høyde, balanse i landingen.
6	8	Pikert forlengs salto	Kroppsposisjon og armstilling i satsen. Vinkel i kroppen under pikering (minimum 90°). Avpasset pikering og utstrekning. Høyde, balanse i landingen.
7	8,5	Strak forlengs salto	Kroppsposisjon og armstilling i satsen. Strak kropp. Høyde, balanse i landingen.
8	9	Pikert forlengs salto med 1/2 skru	Kroppsposisjon og armstilling i satsen. Pikering før skru. Høyde, balanse i landingen.
9	9,5	Forlengs salto med 1/1 skru	Liten "synbar" impuls fra fra underlaget. Skruteknikk. Høyde, balanse i landingen.
10	10	Forlengs salto med 1 1/2 skru.	Liten "synbar" impuls fra fra underlaget. Skruteknikk. Høyde, balanse i landingen.

Det benyttes kloss, myk/skum
Gymnova pega + springbrett

ØVELSESBESKRIVELSE FOR HOPP

Trinn	Topp-karakter	Øvelse	Fokusering på:
1	5,5	Strekkhopp fra springbrett til landingsmatte (uten kasse).	Fiksering i svevet.
2	6	Tilløp - sats - hukhopp til rekk-hukstående på kasse på tvers - strekkhopp ned til stående på landingsmatte.	Fraskyv med armer til rekk-hukstående.
3	6,5	Tilløp - sats - rulle over kasse på langs. Til stående.	Armføringen og "svev" inn i rullen.
4	7	Tilløp - sats - mellomhopp over kasse på tvers.	Fraskyv, utstrekning i andre svevet.
5	7,5	Tilløp - sats - ridehopp over kasse på tvers.	Førstesvevet strak, fraskyv.
6	8	Tilløp - sats - hodestift over kasse på tvers.	Inngang med hoftevinkel. Kipp og svev fra kassen.
7	8,5	Tilløp - sats - mellomhopp med strake bein over kasse på tvers.	Tilpasset høyde i 1. fase og strake bein over vannrett stilling. Godt skyv/stem i anslag. Løfting av overkropp og utstrekning av hofta i 2.svev.
8	9	Overslag over kasse på tvers.	Tilpasset høyde og "stigende" kurve. Strak hofte i første svev. Godt skyv/stem og løft i svevet. Fiksering og strak kropp (ikke svai) i andre svev.
9	9,5	Overslag med 180° skru over kasse på tvers.	Innhopp med strak kropp og "stigende" kurve før anslag. Ikke markert vridning på kassa før skru. Kombinerte skruteknikker tillates. Ferdig skru før landing.
10	10	Overslag med 360° skru over kasse på tvers.	Innhopp med strak kropp og "stigende" kurve før anslag. Ikke markert vridning på kassa før skru. Kombinerte skruteknikker tillates. Ferdig skru før landing.