



Skotfoss Turn- & Idrettsforening
Stiftet 27.12.1899
TURNGRUPPA

PUBLIKUMSPOKALEN 2026 –
ENDELIG PÅMELDING

LØRDAG 28. NOVEMBER 2026
I SKIEN FRITIDSPARK

Vi minner på:

Oppvisningens musikk og øvelser skal være tilpasset gymnastenes alder. Legg vekt på teknisk kvalitet – originalitet – underholdningsverdi – helhetsinntrykk. ☺

Troppen velger selv tema for oppvisningen, og temaet bør være som en rød tråd gjennom hele oppvisningen

- Utførelse av programmet:
 - Mest mulig lik utførelse
 - God teknikk i parøvelser, akrobatiske elementer, piruetter, hopp og lignende
 - Artistisk presentasjon – utførelsen bør være uttrykksfull - utstråling
- Koreografi:
 - Musikk og øvelser bør være tilpasset gymnastenes alder og ferdighetsnivå
 - Det bør være varierende formasjoner
 - Programmet bør inneholde gymnastiske elementer som for eksempel forlengs-rulle, hjul, håndstående, piruetter, hopp eller parøvelser
 - Det bør være et variert utvalg i øvelsene i programmet

Utstyr: Det kan benyttes utstyr som småapparater og rekvisitter, det vil også kunne benyttes trampett og luftbane. Hvis dere benytter utstyr vi ikke har må klubben selv sørge for å skaffe dette. Glitter, konfetti og annet som kan bli liggende/smitte av på teppet skal ikke benyttes.

Varighet: For tropper opp til 20 gymnaster skal oppvisningen ikke overstige 3 minutter. Hvis troppen er fra 21 gymnaster eller flere skal oppvisningen ikke overstige 4 minutter.

Premiering: Alle gymnaster får deltakerpremie.

Kostymeprisen: Vi kårer en tropp som vinner av denne prisen uavhengig av klasse. Kriteriet er beste kostyme og effekter som understreker temaet i oppvisningen.

Klasser: Se påmeldingsskjema for klasser. Husk! "åpen klasse", her finnes ingen grenser for alder, kjønn eller ferdigheter. Har dere gymnaster «på tvers/utover aldersgrensene».

Legg hodene i bløt. Vær kreative og bruk gjerne effekter. Kle dere ut. Dette blir en kjempedag for alle våre flotte gymnaster.

Trening/gjennomkjøring: For å gjøre dagen så effektiv som mulig vil vi gjerne vite om dere har behov for trening på teppe, eller om gymnastene er så sikre at de ikke har behov for trening. I fjor meldte flere at de ikke hadde behov for trening eller kan ha en gjennomkjøring på gulv (uten teppe) i flerbrukshallen.

Vi ber dere oppgi om/hvor dere vil trene. For de som velger trening blir det satt av 5 min gjennomkjøring/trening for hver tropp før oppvisning. Treningstiden blir sendt ut i god tid før selve dagen.

Musikk: Sendes på e-post til skotfoss.turn@gmail.com senest 18.november.

Frist for påmelding på vedlagte skjema: 1.november.

Påmeldingsavgift: Kr. 750,- pr tropp

Betaling til kto: 2610.22.09299

VELKOMMEN TIL EN MORSOM TURNDAG!!!

Vennlig hilsen
Skotfoss Turn & IF – turn



Spørsmål? ring 95 88 10 96

Spørsmål? ring 95 88 10 96