



Fellesoppvisninger på Barnas Turnfestival i RGTK:

Her kan du lese om hva de forskjellige oppvisningskonsept innebærer.
Sett dere nøye inn i dem før dere melder på de enkelte gymnaster,
slik at de meldes på i rett kategori.

Hva er Trampett / Airtrack under Barnas Turnfestival?

En oppvisning satt i system med bruk av airtrack, skumklosse, trampett og landingsmatte.

- Trampett / Airtrack 1 – 4 klasse
- Trampett / Airtrack 5 – 7 klasse

1 - 4 klasse bruker skumklosse til å hoppe ned på skråtilt trampett med landing på landingsmatte.

5 - 7 klasse bruker tilløp mot trampett med landing på landingsmatte.

Begge kategorier bruker også airtrack.

Stasjoner vil bli satt opp i løype, og det vil bli gitt spesifikke øvelser gymnastene skal øve på og utføre likt.
Se gitte øvelser nederst i skriv.

Denne info vil bli sendt til påmeldte lag i disse kategoriene etter påmeldingsfrist har gått ut.

Hver klubb som melder på gymnaster i Trampett / Airtrack kategori, MÅ stille med:

- minst 2 trener som har Trampettsikringskurs 1 under 20 påmeldte gymnaster
- minst 4 trener som har Trampettsikringskurs 1 over 20 påmeldte gymnaster

De som sikrer, vil muligens også måtte sikre gymnaster fra andre påmeldte klubber, ikke bare gymnaster fra egen klubb.

Trenere MÅ hjelpe arrangør med å rigge utstyr ut på banen før oppvisning, og av banen igjen etter oppvisning.

Øvelser gymnaster skal utføre på 1 – 4 klasse:

Trampett:

- Strekkhopp
- Krupert Hopp
- X-hopp
- Kasterull
- Valgfritt hopp

Airtrack:

- Forlengs rulle
- Baklengs rulle



- Hjul
- Araber
- Valgfri øvelse

Øvelser gymnaster skal utføre på 5 – 7 klasse:

Trampett:

- Strekkhopp
- Pikert splitt / bendeling
- Salto
- Pikert / strak salto
- Valgfritt hopp

Airtrack:

- Hjul
- Araber
- Stift
- Araber flikk flakk / baklengs salto
- Valgfri øvelse

DET ER **IKKE** LOV Å UTFØRE DOBBEL SALTO SOM VALGFRI ØVELSE
ALLE GYMNASTER MED LANGT HÅR **MÅ** HA DET OPPSATT I HALE ELLER FLETTER

Hva er «Lær på Stedet» 1-4 klasse og 5-7 klasse?

Lær på stedet for 1-4 klasse og 5-7 klasse vil erstatte de tidligere ferdig lagde stevne program.
De som liker å danse, turne og drive med akrobatikk, melder seg på her.
Dette tilbudet er for både jenter og gutter.

Det vil bli en filmsnutt tilgjengelig ila vinteren samme året som BTF gjennomføres med deler av oppvisningen. Denne deles på Kretsens Nyhetsbrev som kommer på e-post.
Det meste av oppvisning settes sammen på selve stevnet når alle påmeldte samles til trening.
Det er også mulig det vil være et tema for koreografi med enkle effekter som skal brukes.
Mer om dette kommer før påmeldingsfrist. Oppvisningslengde ca 1 sang/max 4 minutter.
Nivå i koreografien justeres og tilpasses gymnasters ferdighet slik at alle skal oppleve mestring i øvelsene de skal utføre.
Oppvisningsklær blir noe enkelt som de fleste har fra før. Ofte sort underdel, og overdel vil det komme mer info om mtp et evt tema.

ALLE GYMNASTER MED LANGT HÅR **MÅ** HA DET OPPSATT I HALE ELLER FLETTER

Det er mulig for gymnaster og delta og melde seg på BÅDE Trampett / Airtrack oppvisning,
OG Lær på Stedet oppvisning.

Oppdatert juni 2026