Julespretten 12.desember 2026

Vi inviterer til en individuell troppskonkurranse for rekrutter og juniorer.

Adresse: Idrettens Hus Nordbyen, Haavard Martinsensvei 30, 0978 Oslo

Inngangen til hallen er på motsatt side av parkeringen, gå langs med bygget tilbake.

Klasser: (13 åringer må velge klasse)

Rekrutt gutter og jenter 11-13 år

Junior damer 13-17 år

Junior herrer 13-17 år

Apparater: Tumbling og trampett

Premiering: 1/3 rangering i hvert apparat / klasse, deltagerpremie til alle

Deltager pris: kr.200,- per apparat

Påmelding gjøres ved eget skjema innen 27.november til turn.hsil@hsil.no

Reglement:

Hver gymnast gjør 2 forskjellige serier på tumbling, hver serie må min inneholde 2 elementer

Hver gymnast gjør 2 forskjellige hopp i trampett, man velger om man vil bruke pegasus eller ikke.

D - karakter og E-karakter som i troppsreglementet.

*Julebonus i tumbling for + 0.5 for 2 salto i samme serie og +0,5 for salto salto

Antrekk: Valgfritt, gjerne noe juleaktig bare det er tettsittende.

Vanskeskjema i tumbling leveres før konkurransestart på papir. I trampett sier trener hva gymnasten gjør.

NB! Det vil være turn kvinne dommere som har satt seg inn i troppsreglementet (E-trekkene er veldig like)

Tidsplan kommer etter påmeldings fristen. Hallen åpner kl.10.30 , apparatoppvarming fra 11.00 og konkurransestart kommer an på antall påmeldte.

Vi gleder oss til å se deg!