

# KM Troppsgymnastikk og Gymnastikkhjul

Lørdag 3. november 2018 kl. 12.00



Gran IL Turngruppe ønsker velkommen til konkurranse i  
troppsgymnastikk og gymnastikkhjul  
i turnhallen på Hadeland Videregående Skole

|                |  |
|----------------|--|
| Ca. kl. 09.00: | Trening/ gjennomkjøring for de ulike lagene        |
| Kl. 11:00:     | Møte for trenere, dommere og arrangør (bevertning) |
| Kl. 11.45:     | Oppstilling for defilering                         |
| Kl. 12.00:     | Konkurransesstart                                  |
| Ca kl. 18.00:  | Premieutdeling                                     |

## Kravene for å bli kretsmester

Kravet for å bli kretsmester i junior og seniorer er at hvis det kun er en tropp, må det være 6 gymnaster i hver runde og at total poengsum er 8,00 eller høyere.

## Troppsgymnastikk, [nasjonalt reglement](#) med [lokale tilpasninger](#):

- Øvelse: trampett og tumbling
- Junior og senior konkurrerer i klassene kvinner, menn og mix. Alle rekrutter i samme klasse.
- Rekrutt: (fyller 11, 12 eller 13 år i 2018)
- Junior: (fyller 13 - 17 år i 2018)
- Senior: (fyller 16 år eller mer i 2018)

## Gymnastikkhjul, [nasjonalt reglement](#):

- Disipliner: Linje, hopp og spiral
- Minirekrutt: 10 år og yngre Bra – bedre – best
- Rekrutt: 11-12 år
- Junior nasjonal og junior allround: 13-18 år
- Senior nasjonal og senior allround: 18 år og eldre

## Startkontingent betales inn på bankkonto 2020 08 01122:

- Troppsgymnastikk kr. 300,- pr. gymnast
- Gymnastikkhjul kr. 300,- pr- gymnast  
(To øvelser: Kr. 300,- pr. Gymnast, tre øvelser  
kr. 450,- pr. Gymnast)
  
- Tropp: Kr. 200,- pr. startende tropp

# KM Troppsgymnastikk og Gymnastikkhjul

Lørdag 3. november 2018 kl. 12.00



## Påmeldings- og betalingsfrist søndag 15.10.2018

Utfylt påmeldingsskjema sendes pr. e-post til [turn@granil.no](mailto:turn@granil.no). Bindende påmelding, kun legeerklæring godtas for refundering av innbetalt beløp. Vi tar imot påmelding fortløpende, eller til maks antall starter er nådd. Førstemann til mølla. Påmeldingsskjema kan lastes ned fra vår webside: [www.granil.no](http://www.granil.no)

## Vanskeskjema og musikk sendes inn digitalt innen 26.10.2018

Musikk (lydfil) og [vanskeskjema](#) (excel eller pdf) sendes til [turn@granil.no](mailto:turn@granil.no). Filnavnet må inneholde «turnforening – klasse – apparat» f.eks Gran2 – rekrutt – trampett. Merk emnefeltet i mailen med vanskeskjema eller musikk og navnet på turnforeningen.

Dersom samme musikk skal brukes på flere tropper er det nok å sende fila en gang. Skriv i mailen hvilke tropper som skal bruke den samme musikken.

## NB! Husk kravet om konkurranselisens!

Konkurranselisens skal være innbetalt i forkant av konkurransen. Se <http://www.gymogturn.no/forsikring/Sider/default.aspx>

## Reglement:

Gymnastikkhjul kjøres etter [nasjonalt reglement](#).  
Troppsgymnastikk kjøres etter [nasjonalt reglement](#) med følgende [lokale tilpasninger](#).

## Utstyr tilgjengelig i troppskonkurransen:

Tumbling: 1 tumblingbane med landingsområde og tilløpsbane.  
Trampett: Dorado med 36 fjærer eller en eldre MD trampett 36 fjærer  
1 landingsområde med tilløpsbane og pegasus.  
Alternativ hoppredskap for rekrutter er skumkasse.

**Kontaktperson:** Karen Hassel. 90114132 E-post: [turn@granil.no](mailto:turn@granil.no)

Påmeldingsskjema lastes ned fra våre hjemmesider: [www.granil.no](http://www.granil.no) turn

VELKOMMEN 😊



HEDMARK GYMNASTIKK- OG TURNKRETS OG OPPLAND GYMNASTIKK- OG TURNKRETS

Ekebergveien 101, 1178 Oslo

91199879 | [toril.nordseth@gymogturn.no](mailto:toril.nordseth@gymogturn.no) | <http://www.gymogturn.no/kretser/>