

# IL R.O.S. turn

www.ILROS.no/turn

## Buskerudtrampetten 15. – 17. nov 2019

Det nærmer seg konkurransehelig i Drammenshallen, og her er informasjon om trening, konkurransetider og dager etc. Dette er en stor, og dermed langvarig konkurranse. Når vi bor så nært så gjør vi det på en litt annen måte enn det vi vanligvis gjør på konkurranser, og det er helt greit å komme til det man skal delta på og gå igjen etterpå. Oppfordrer allikevel til å være der så lenge at man får være med å heie på egne lag, og se litt av det som skjer. Alle må være med på innmarsjen og åpning av konkurransen, og alle må være med på premieutdelingen. Husk at alle konkurransetider er ca-tider, konkurransen kjøres når dommerne er klare og venter ikke på tiden som står angitt. Det har vært mange påmeldinger og venteliste for å få plass i konkurransen, vi har med fire lag i trampett og tumbling og tre lag i frittstående i rekruttklassen, og ett kvinnelag i juniorklassen i trampett, tumbling og frittstående. Vi stiller også ett lag i junior miksklasse i frittstående

### Trening fredag 15. nov

Oppmøte for alle deltagere i Drammenshallen kl 17.30, klar til oppvarming.

Trening trampett #1, 18.00 - 18.16

Trening tumbling #1, 18.24 – 18.40

Trening frittstående 18.48-19.08

### Lørdag 17. nov

08.30 - Lagledermøte

09.30 - Oppmøte alle, senest

09.40 - Defilering og åpning (start nr)

11.15 - IL R.O.S. 1, frittstående rekrutt (26)

11.33 - IL R.O.S. 2, frittstående rekrutt (32)

12.10 - IL R.O.S. 3 frittstående rekrutt (38)

12.25 - IL R.O.S. junior kvinner trampett (43)

12.34 - IL R.O.S. 1, tumbling rekrutt (46)

12.52 - IL R.O.S. 2, tumbling rekrutt (52)

13.10 - IL R.O.S. 3, tumbling rekrutt (58)

13.28 - IL R.O.S. 4, tumbling rekrutt (64)

13.43 - IL R.O.S. junior miks frittstående (69)

### Søndag 18. nov

13.00 – oppmøte alle

14.03 - IL R.O.S. junior kvinner frittstående (308)

14.24 - IL R.O.S. 1, trampett rekrutt (315)

14.49 - IL R.O.S. 2, trampett rekrutt (319)

15.16 - IL R.O.S. 3, trampett rekrutt (328)

15.34 - IL R.O.S. 4, trampett rekrutt (334)

16.01 - IL R.O.S. junior kvinner tumbling (343)

16.30 - ca oppstilling til premieutdeling

17.15 - premieutdeling ferdig ca – **HUSK dugnad**, rydde og pakke utstyr

Husk det dere trenger av løse deler som strikker, spenner, sokker til frittstående etc, og selvfølgelig ikke smykker eller annen pynt. På innmarsjen så er det overtrekksdress som er antrekk: sort Adidas bukse og vår egen ROS-jakke. Til premieutdeling har alle på turndrakten

Jens  
918 18 748

Martine  
941 94 754

Kikki  
911 77 301

---

**Konto nr:**  
0530 04 06876

**Postadresse:**  
Postboks 25  
3431 SPIKKESTAD

**Telefon:**  
909 23 765 (leder)  
918 18 748 (sportslig leder)

**e-post:**  
yngve.hellerud@dnvgl.com  
jens.li@online.no