



Granspretten 2015

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

Lørdag 7. februar 2015 kl. 12.00

Troppsgymnastikk, nasjonalt reglement:

- Rekrutt: (fyller 11, 12 eller 13 år i 2014)
- Junior: (fyller 13 -18 år i 2014)
- Senior: (fyller 16 år eller mer i 2014)
- For alle er det konkurranser i klassene trampett, og tumbling.

Utstyr til troppskonkurransen

Trampett:

- Landingsområde (3x5 m)
- Tarpan (Pegasus) – Kan justeres i høyden 1,35 - 1,65.

(Tarpanen kan justeres i TeamGym-høyden fra 165 cm og ned til 140 cm og apparatturn-høyden 135 cm – 110 cm.).

Kravet er 1,40-1,60 for junior og 1,60 for senior, rekrutt har fri høyde og kan evt. bruke alternativt hoppredskap.

Alternativ hoppredskap, skumkasse 1,20 høy

- Tilløpsmatte, 25 m (10 + 15m)

Tumbling:

- Tumblingbane (15 m)
- Landingsområde (3x5 m)
- Tilløpsbane.
- Tilløpsmatte (24 m) (12 + 12m)

Gymnastikkhjul – linje – hopp :

Minirekrutt	10 år:	Linje – enkel bedømming: Bra – bedre – best.
Rekrutt:	11-12 år:	Linje
Junior 1:	13-15 år:	Linje – hopp - spiral
Junior 2:	16-18 år:	Linje – hopp -spiral
Senior:	19 år og eldre:	Linje – hopp- spiral

Treningene starter kl. 09:00. Treningstider vil bli utsendt straks alle påmeldinger er kommet inn. Foreninger som har lengst reise vil bli tildelt de seneste treningstidene.

Lagledermøte starter kl. 11:15. Dette er for dommere, trenere og lagledere.

Startkontingent:

Konkurranse:	En øvelse:	Kr. 150,- pr. gymnast.
	To øvelser:	Kr. 300,- pr. gymnast
	Tre øvelser eller flere:	Kr. 450,- pr. gymnast
	Tropp:	Kr. 200,- pr tropp pr. øvelse

Gymnaster som turner for 2 aldersgrupper og/eller både i rene tropper eller mix betaler kun for en øvelse, men klubben må betale for antall påmeldte tropper (starter).

Gran IL – vår visjon: *Skape prestasjoner og atferd vi og samfunnet kan være stolte av!*

Påmeldings- og betalingsfrist mandag 19. januar 2015.

Utfylt påmeldingsskjema sendes pr. e-post til turngran@hebb.no

Startkontingent betales inn på bankkonto 2020 08 01122

Bindende påmelding.

Ønsket musikk sendes med lydfil (mp3) pr. e-post innen **31.01.15.**

Vanskeskjemaer:

NB: sendes på mail innen fredag **31. januar** til turngran@hebb.no

Ved for sein påmelding/innsending av skjemaer må det påregnes en ekstra avgift på kr. 100,-

NB! Husk kravet om konkurranselisens!

Se <http://www.gymogturn.no/forsikring/Sider/default.aspx>

Reglement troppsgymnastikk:

Gransprettene kjøres etter lokale tilpasninger til nasjonalt reglement for 2014:

- Poengtrekk for feil antall gymnaster reduseres fra 3,0 til 1,5 poeng per gymnast.
- Kravet om felles bruk av sko eller barføtt fjernes.
- Kravet om identiske drakter fjernes (dommerne utviser heller en skjønnsmessig vurdering av form og farge på draktene)
- Hvis bruk av pegasus mangler på trampett, reduseres trekket fra 2,0 til 1,0 poeng fra total karakter i komposisjon også for junior og senior.
- Kravet om skru i trampett er 540 O, men reduseres fra 0.2 til 0.1 i komposisjons trekk.
- Troppsutvalget i Oppland gymnastikk og turn krets kan innvilge søknader for bruk av inntil 3 gymnaster per tropp som er 1 år for unge til å stille i én høyere klasse.

Se også:

<http://gymogturn.no/kretser/Oppland/Konkurranse/troppsgymnastikk/Sider/Troppsgymnastikk.aspx>

Kontaktperson:

Anita Skogheim, mobil 930 81 899

E-post: turngran@hebb.no

WEB: <http://www.gilparken.no/>

For Gran IL Turn

Anita Skogheim
Leder