

Granspretten 2014

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

Lørdag 8. februar 2014 kl. 12.00

Troppsgymnastikk, nasjonalt reglement:

- Rekrutt (fyller 11, 12 eller 13 år i 2013)
- Junior: (fyller 13 -18 år i 2013)
- Senior: (fyller 16 år eller mer i 2013)
- For alle er det konkurranser i klassene trampett, tumbling og frittstående.

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 (Blå 10 + 15m)

Tumbling:

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

Frittstående:

- matte

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
Oppvisning:		Kr. 75,- pr. gymnast.

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).

Påmeldinger: Utfylt skjema sendes pr. e-post til turngran@hebb.no

Startkontingent betales inn på bankkonto 2020 08 01122
Bindende påmelding. NB Ønsket musikk sendes med lydfil pr e-post
innen påmeldingsfrist 20.01.13.

Reglement troppsgymnastikk:

Gransprettene kjøres etter lokale tilpasninger til nasjonalt reglement for 2013:

- Redusert poengtrekk for feil antall gymnaster fra 3,0 til 1,5 poeng per gymnast
- Kravet om felles bruk av sko eller barføtt er fjernet
- Presisering rundt krav om nøytrale farger på bandasje: hvit eller brun bandasje er ok
- Fjerne kravet om identiske drakter (dommerne utviser heller en skjønnsmessig vurdering av form og farge)
- Dersom bruk av pegasus mangler på trampett trekkes det 1,0 poeng fra komposisjon og ingenting fra total karakter

Se også: <http://www.gymogturn.no/kalender/Sider/gransprettene.aspx>

Kontaktperson: Audhild Hval, telefon 97074798
E-post: turngran@hebb.no
WEB: <http://www.gilparken.no/>

NB! Husk kravet om konkurranselisens!

Se www.gymogturn.no

Påmeldings- og betalingsfrist mandag 20. januar 2013.

Husk også å sende musikkfil pr e-post innen denne datoen.

For Gran IL Turn

Audhild Hval
Leder