



INVITASJON TIL OPPTAK TIL KONKURRANSEPARTIENE SKI IL TURN

Konkurransепartiene til Ski IL Turn er Rekrutt og Junior konkurranse. Ved ledig kapasitet åpnes det derfor til opptak for nye gymnaster.

Gymnastene på konkurransепartiene trener opptil 3 til 4 ganger i uken og treningene varer 3 timer.

Det er mye fokus på selvstendighet på trening så gymnastene må holde seg fokuserte gjennom hele treningen. Foreldrene sitter ikke på tribunen under treningene.

Det er forventet at gymnastene stiller på hver trening samt konkurranser.

Påmelding : Gymnastens navn, alder og nåverende parti sendes til ski.rekruttparti@gmail.com innen mandag 12.05.2014.

Mandag 26. Mai 2014 kl.17.-20 :

Gymnaster født 2006 til 2001.

Krav gymnaster født 2006 til 2004:

Tumbling/Matte:

- Rulle forover og bakover
- Hodestående
- Håndstående
- Hjul
- Et godt forøk på araber

Trampett:

- Strekkhopp
- Kropperthopp
- Kroppert salto

Generelt:

- Ha god bevegelighet
- Være motivert til å trene opptil 3-4 ganger i uken
- Representere Ski IL Turn på konkurranser noen ganger i semesteret

Krav gymnaster født 2003 til 2001:

Tumbling/Matte:

- Rulle forover og bakover
- Hodestående
- Håndstående
- Hjul
- Araber
- Flikkflakk med mottak (ikke løfting rundt av trener)

- Stift med mottak (ikke løfting rundt av trener)
- Salto

Trampett:

- Strekkhopp
- Kropperthopp
- Kroppert salto
- Strak salto
- Overslag

Generelt:

- Ha god bevegelighet
- Være motivert til å trene opptil 3-4 ganger i uken
- Representere Ski IL Turn på konkurranser noen ganger i semesteret

Onsdag 28. Mai 2014:

Gymnaster født 2000-1997

Krav gymnaster født 2000 til 1997:

Tumbling/Matte:

- Rulle forover og bakover
- Hodestående
- Håndstående
- Hjul
- Araber
- Flikkflakk med mottak (ikke løfting rundt av trener)
- Araber-flikkflakk
- Stift
- Salto
- Salto-hjul/salto-stift/salto-salto

Trampett:

- Strekkhopp
- Kropperthopp
- Kroppert salto
- Strak salto
- Strak salto med 180 grader skru
- Overslag

Generelt:

- Ha god bevegelighet
- Være motivert til å trene opptil 3-4 ganger i uken
- Representere Ski IL Turn på konkurranser noen ganger i semesteret