



## Invitasjon

### Kvalifiseringskonkurranse og Norgesmesterskap troppsgymnastikk nasjonale klasser - Junior kvinner

Holmen, 11.-12. Februar 2023

Holmen Tropp- & Turnforening, i samarbeid med Norges gymnastik og turnforbund, ønsker alle velkommen til kvalifiseringskonkurranse og Norgesmesterskap i Troppsgymnastikk Nasjonale klasser junior kvinner.

#### Hvor avholdes mesterskapet?

Mesterskapet avholdes i Leikvollhallen A+B og C i Asker.

Adresse: Brages Vei 5, 1387 Asker.

#### Hva skjer og når?

**Fredag:** Mulighet for trening for de som ønsker det. Trening vil foregå i tidsrommet 18.00-21.00.

**Lørdag:** Trening og kvalifiseringskonkurranse for påmeldte lag i alle 3 apparater. De 10 beste lag kvalifiserer seg til Norgesmesterskapene på søndagen.

**Søndag:** Trening og norgesmeskap for de 10 kvalifiserte lag i hvert apparat. Premieutdeling avholdes etter ferdig konkurranse.

#### Trenings- og konkurranseplan

Trenings- og konkurranseplanene vil bli distribuert etter påmeldingsfristens utløp, og i god tid før konkurransen.

#### Utstyr

Tumbling: Eurogym

Tramperter: PE Dorado 32, 36, Eurogym MD Super Elite 32, 36

Pegasus: Eurogym

Frittstående felt: Der vil bli brukt 8 14x2 meters ruller.

**OBS:** Der vil bli tilløp til trampett, henover frittstående felt.

## Overnatting

### Scandic Hotel - Asker

**Link til booking:** <https://www.scandichotels.dk/hoteller/norge/oslo/scandic-asker>

**Booking Reference:** 48307164

**Enkeltrom** - 990 kr/stk. - pr. natt

**Dobbeltrom** - 1190 kr/stk. - pr. natt

**Trippelrom** - 1300 kr/stk. - pr. natt

**Firemannsrom** - 1590 kr/stk. - pr. natt

\*Hotellet holder av rom for oss frem til 13. januar, og rom kan bestilles med ovenstående pris frem til 25. Januar.

## Skoleovernatting

Bestill overnatting i klasserom på skole. Pris er kr. 250 pr. person pr. natt (inkl. frokost)

## Bespising

Det er mulig å bestille kveldsmat på fredag, samt lunsj i hallen både lørdag og søndag. Prisen er kr. 175,- pr. person pr. måltid.

## Bankett

Vi satser på å avholde bankett lørdag kveld.

Banketten vil foregå på Scandic Hotel Asker, og hotellet vil sørge for mat.

Pris for bankett er 400,- pr. person.

## Påmelding og start- og dommeravgift

Påmelding skjer via denne linken:

<https://forms.gle/rxjPihuSzanoZ9nX7>

**PÅMELDINGSFRIST 15. Januar 2023.**

Startavgift: Kr. 600,- pr. tropp og kr. 300,- pr. deltaker.

**NB!** Ved påmelding etter fristen er det dobbel startkontingent.

**Husk gyldig konkurranselisens.**

## Streaming

Grunnet nye retningslinier fra NIF vil ikke konkurransen bli livestreamet.

## Musikk og vanskeskjemaer

Musikk og vanskeskjemaer skal leveres innen 9. Februar.

Mer info om dette kommer etter at påmeldingene har kommet inn.

## Anbefaling til deltakende tropper

Se vedlegg.

## Kontaktinformasjon

Åsa Essebo - 90964001 - [admin@holmenturn.no](mailto:admin@holmenturn.no)

Benjamin Boamah - 92055441 - [benjamin@holmenturn.no](mailto:benjamin@holmenturn.no)

## **NGTFs anbefaling til deltakende tropper – tumbling og trampett, kvalifiseringskonkurranser til NM nasjonale klasser junior**

Det er mange tropper som deltar i disse kvalifiseringskonkurransene. Dette fører til utfordringer

med tanke på tidsbruken ved gjennomføringen av konkurransene. I tidligere kvalifiseringskonkurranser har det vært en utfordring med antall tropper i kvinneklassen. Komiteen gir derfor noen klare anbefalinger til hvilket nivå gymnastene på troppene må være på også i 2023. Det legges fortsatt til rette for at alle lag kan delta i kvalifiseringskonkurransene.

Dersom et lag ønsker å delta med flere tropper i en klasse, ønsker vi å formidle en minimums-anbefaling på nivået for en eller flere av troppene fra samme lag i samme klasse:

1. Anbefalingen gjelder i utgangspunkt for klassene kvinner tumbling og kvinner trampett.
2. Dersom et lag melder på én tropp i en klasse er det ingen anbefaling i forhold til nivå.
3. Dersom lagene melder på flere tropper i samme klasse anbefaler vi at laget har maksimalt

én tropp som ikke oppfyller følgende krav:

- Kvinner tumbling: Troppen oppfyller kravet til skru i én serie.
- Kvinner trampett: Troppen oppfyller ett eller begge krav (skru og/eller dobbel salto) i en serie. Eventuelt i to serier dersom begge kravene oppfylles i to forskjellige serier.

4. Fortsetter den samme økningen av antall tropper i de andre klassene ved disse

Konkurransene vurderes det enten å innføre tilsvarende anbefaling i miks- og herreklassen eller andre tiltak i påfølgende år.