



## Invitasjon

### Kvalifiseringskonkurranse og Norgesmesterskap troppsgymnastikk nasjonale klasser - Junior Menn & Miks

Holmen, 09.-10. Mars 2024

Holmen Tropp- & Turnforening, i samarbeid med Norges Gymnastikk- og Turnforbund, ønsker alle velkommen til kvalifiseringskonkurranse og Norgesmesterskap i Troppsgymnastikk Nasjonale klasser junior menn og miks.

#### 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 i hver klasse kvalifiserer seg til Norgesmesterskapene på søndagen.

**Søndag:** Trening og Norgesmeskap for de 10 kvalifiserte lag i hver klasse 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

**Trampetter:** PE Dorado 32 og 36, Eurogym MD Super Elite 36

**Pegasus:** Eurogym

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

**OBS:** Det vil være dobbeltoppsett på trampett i treningshall, men ikke i konkurransehall.

## Overnatting

Vi foreslår at man benytter seg av følgende hoteller:

**Scandic Hotell - Asker - [Hjemmeside](#)**

**Holmen Fjordhotell - Nesbru - [Hjemmeside](#)**

## 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.

Pris for bankett er 400,- pr. person.

## Påmelding og start- og dommeravgift

Påmelding skjer via denne linken:

<https://forms.gle/NQNfK8uv6vvoZbJw5>

**PÅMELDINGSFRIST 12. Februar 2024.**

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

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

**Husk gyldig konkurranselisens.**

## Streaming

Grunnet retningslinier fra NIF vil ikke konkurransen bli livestreamet.

## Musikk og vanskeskjemaer

Musikk og vanskeskjemaer skal leveres innen 1. Mars via [www.troppsgym.no](http://www.troppsgym.no)

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 deltagende 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.