



2024

Velkommen til Tranby Turn - Lier (TTL)

Vi ønsker deg hjertelig velkommen til vår stolte forening. Her vil du få nødvendig informasjon om oss.

BAKGRUNN OG VISJON

Tranby Turn (TTL) ble stiftet i 1971, og er drevet av foreldre i god dugnadsånd. Vi ønsker å være bygdas drivende kraft innenfor kroppsbeheerskelse og turn. TTL har en lang historie og har bidratt til kropps kontroll til tusenvis av Liunger. Noen gymnaster har til og med vunnet internasjonale medaljer.

Det viktigste for oss er å tilby et inkluderende miljø med fokus på bredde og individuell mestring. Vi vet at gymnaster som trives og opplever trygghet, får treningsglede og utvikler sitt potensiale. Derfor ser vi ingen motsetning i vår breddesatsning og våre ambisjoner om også kunne hevde oss nasjonalt i konkurranser.

TTL tilbyr trening for barn fra det året de fyller 3 år. I starten handler det om å bli kjent med sin egen kropp. Dette er nyttig uansett hva man vil spesialisere seg på senere i livet.

ALDERSKLASSER

Vi har delt gymnastene inn i følgende treningsgrupper.

Partinavn	Alder	Fokus	Merk
Stjernegruppa	3-5 år	Gymlek og motorikk	Ledsaget av en foresatt
Miniaspirant	1.-2. trinn	Lek, motorikk, koordinasjon, trygghet = Basisferdigheter.	Hallen deles opp i soner med forskjellig tilbud. Gymnastene trener annenhver uke i hver sone.
Aspirant	3.-4. trinn	Basisferdigheter og TTL Grunnleggende ferdigheter*	
Rekrutt	5.-7. trinn	Grunnleggende ferdigheter*. Frittstående, Tumbling og Trampett	To typer partier: Basis Konkurransen
Junior /senior	Fra fylte 13 år junior (13-17) og senior (16+)	Grunnleggende ferdigheter*. Frittstående, Tumbling og Trampett	To typer partier: Pluss Konkurransen



2024

TTL' GRUNNLEGGENDE FERDIGHETER

Vi har alle forskjellige evner og utviklingsmønstre. Vi har definert noen grunnleggende ferdigheter. Det er disse vi sikter inn mot i vårt treningsarbeid.

Mye av dette bør beherskes før man begynner på konkurransepartiene.

1. Stå på hodet
2. Stå på hendene
3. Slå hjul
4. Forlengs rulle
5. Baklengs rulle
6. Hinkesats med araber
7. Salto på trampett

PRISER OG FORSIKRING

Vår prismodell er kostbasert og de fleste utgiftene våre går til lønn, kompetansebygging og utstyr. Vi får tildelt halltid fra Lier kommune hvert år og betaler ikke leie for trening til barn og unge under 19 år.

Prisen er tredelt.

1. Medlemsavgift som betales årlig
2. Treningsavgift for ditt parti
3. Konkurranseturnere betaler i tillegg konkurranselisens og egenandel ved konkurranser

FORSIKRING

Medlemmer i klubber/grupper tilsluttet NGTF er kollektivt forsikret med en ulykkesskadeforsikring. Medlemmer med konkurranselisens har utvidet forsikring. Ved skade med fare for erstatningskrav. Sørg for å få skaderapport av trener. Du kan lese mer her: <http://www.gymogturn.no/medlemmer/om-ngtf/forsikring/>

KONKURRANSTURNER?

Av hensyn til sikkerhet, treningsopplegg og ikke minst eget utbytte bør gymnasten beherske de fleste av de syv grunnleggende ferdighetene. Konkurransespartiene er lukket. Det vil si at det er hovedtrener som rekrutterer til dem. Snakk med treneren om du lurer på om du er klar.

VÅR IDRETT: TROPESGYMNASTIKK

Idretten vi utøver er troppsgymnastikk. En sport der en gruppe turnere utfører akrobatiske og artistiske øvelser i fellesskap. Troppsgymnastikk en konkurransegrenene under Norges Gymnastikk og Turnforbund.



2024

TRENINGSTØY

Her er det nokså fritt, men våre turntrøyer er veldig populære og selges til kostpris.

Ellers gjelder følgende regler:

- Hode: Oppsatt hår, vi anbefaler ikke smykker i det hele tatt. All ørepynt kan hekte seg fast ved mottak
- Hals: Ingen halskjeder
- Overkropp: Ingen knapper, ellers fritt
- Ben: Shorts, tights, bukse
- Føtter: Barbent eller turnsokker

PRAKTISK OM HALLEN OG TRENING

Ankomst:

1. **Hallen** ligger i Lierbyen på/i Hegg skole, Heggveien 5
2. Inngangene er på motsatt side av hovedinngangen
3. Gymnastinngangen er på bakkeplan ved skilt Hegghallen
4. Det er foresattes ansvar å sørge for at gymnasten kommer inn. Gymnastene venter ute og blir hentet av trener
5. Publikum/foresatte-inngangen er opp utvendig trapp til tribunen
 - a. **NB: Per 1.12.23 er tribunen stengt pga. problemer med mye hærverk på skolen. Lier kommune gir beskjed når vi får ha døra åpen igjen**
 - b. Vi forstår at noen barn gjerne vil ha med foresatte inn. Det er lov å følge inn, men forsøk og trekk deg opp til tribunen så snart som mulig (Barnets trygghet er selvsagt viktigst)
 - c. Vi regner med at foresatte hjelper oss å rigge og rydde ved behov

OBS: På grunn av strenge låseregler står ikke døren til Hegghallen åpen (vi holder åpent ca. 10 min. før og 5 min. etter treningstart.

Hallregler

1. Høre på trenere
2. Ikke plage/forstyrre andre under trening
3. Gjøre så godt man kan
4. Bare vannflaske i hallen (mat og sukkerholdig drikke i garderoben)
5. Ikke tyggis eller drops
6. Personlig utstyr, jakker sko osv. skal ligge i garderoben
7. Rydde opp etter seg
8. Vær mot andre som du vil at andre skal være mot deg.

Konsekvenser ved overtredelse:

- Tilsnakk fra treneren.
- 5 minutter på benken
- Ut på gangen
- Beskjed til foresatte



2024

Etter trening.

De foresatte tar over ansvaret når treningen er over. Hallen må da forlates snarest mulig. Siste parti blir til hallen er ferdig ryddet. Foresatte kan gjerne hjelpe til!

Gjenglemte

- Gjenglemte klær og sko legges i skolens gjenglemtkasser i garderobene. Dette samles opp i Hegg skole sitt system. Kan hentes i skolens åpningstider. PS: Er du rask og heldig så finner du det i garderobene. Det er aktivitet i hallen alle hverdagskvelder.
- Dette tar hovedtrener vare på: Verdisaker og TTL-klær
- Dette tar vi ikke vare på: Strømper og undertøy
- Det som ikke hentes innen rimelig tid kastes eller gis bort. Skolen arrangerer hentedager to ganger i året.

Alle treninger og arrangementer ligger på gymnastens profil i Spond.

KOMMUNIKASJON / INFORMASJON:

- Treningsrelaterte saker tas direkte med hovedtrener (evt. videre til styret).
post@tranbyturn.no
- Vi bruker Spond Club som medlemssystem og treningsappen Spond i det daglige.
- Vi anbefaler alle å laste ned Spond-appen for enkel tilgang til treningstider og beskjeder fra trenerne.
- Informasjon og faktura sendes ut fra Spond.
- Dersom du benytter Spond-appen vil informasjon og betaling komme der, hvis ikke vil du motta den på epost.