



Påmeldingsguide

Velg riktig gruppe ut fra alder, ambisjon og ferdigheter

| Skoletrinn (alder fra høsten) | Ambisjon/ Ferdigheter | Treningsfokus | Dag | Gruppenavn (Alle grupper har en unik bokstav som ID. Noen grupper har flere partier) |
|-------------------------------------|--------------------------|---|-----------------------------|--|
| Stjerne (3-5 år) | Ingen | Lek, motorikk, koordinasjon, trygghet = Basisferdigheter. | Lørdag | Stjerne X og Y |
| 1 og 2 (6-7 år) | Ingen | Lek, motorikk, koordinasjon, trygghet = Basisferdigheter. | Tirsdag | Ekorn A , Kanin B, Hund C & Katt D |
| 3 og 4 (8-9 år) | Ingen | Basisferdigheter og TTL Grunnleggende ferdigheter | Mandag | Aspirant E, F, G & H |
| 5, 6 og 7 (10-13 år) | Ingen | Grunnleggende ferdigheter. Tumbling og Trampett | Torsdag | Rekrutt tors17.30 Rekrutt tors19.00 |
| Fra 10 (13+ år) | Ingen | Tekniske ferdigheter for Frittstående, Tumbling og Trampett | Lørdag | Junior Pluss (ikke konkurranse) |
| 5, 6 og 7 (10-13 år) | Vil konkurrere | Konkurranser. Frittstående, Tumbling og Trampett | Tirsdag Onsdag Fredag | Rekrutt Konkurranse* |
| 8, 9, 10 (13-16 år) | Vil konkurrere | Konkurranser. Frittstående, Tumbling og Trampett (TeamGym) | Tirsdag Onsdag Fredag | Junior Konkurranse* |
| Over 16 år | Vil konkurrere | Konkurranser. Frittstående, Tumbling og Trampett (Teamgym) | Tirsdag Onsdag Fredag | Senior Konkurranse* |

TTL Grunnleggende ferdigheter

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

* Inntak til konkurransepartiene er «lukket». Det vil si at hovedtrenerne rekrutterer til dem. Snakk med treneren om du lurer på om du er klar. Du bør beherske de 7 grunnleggende ferdighetene.