



Mål for rekrutt konkurranseparti

Parti	Trampett	Tumbling	Frittstående
Rekrutt (11-13 år)	<ol style="list-style-type: none">1. Skruv 540°2. Overslag	<ol style="list-style-type: none">1. Arabe flikk bak2. Stift hjul3. Salto 180°/Salto rulle	<ol style="list-style-type: none">1. Handstående rulle2. Hjul/araber3. Balans 90°4. Strekkhopp 180°5. Følehopp
Mentale aspekter			
<ul style="list-style-type: none">• Alltid gjøre sitt beste basert på dagsform• Håndtere med-og motgang på en respektabel måte• Respekttere sine lagkamerater gjennom at ha fokus på treningens oppgaver samt spre positiv energi• Kjempe for, og være klar, at konkurrere i samtlige apparater (frittstående, tumbling og trampet)• Ta til seg feedback og kunne justere etter den• Være medviten om at man plasseres på lag etter prestasjon og at respekttere det valget tatt av trenerne			