



# 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, Y og Z
1 (5-6 år)	Ingen	Lek, motorikk, koordinasjon, trygghet = Basisferdigheter.	Tirsdag	Ekorn og Hund
2 (6-7 år)	Ingen	Lek, motorikk, koordinasjon, trygghet = Basisferdigheter.	Tirsdag	Kanin og Katt
3 (7-8 år)	Ingen	Basisferdigheter	Mandag	Aspirant E og F
4 (8-9 år)	Ingen	Basisferdigheter	Mandag	Aspirant G
5 (10 år)	Ingen	Grunnleggende ferdigheter. Tumbling og Trampett	Torsdag	Rekrutt bredde
6-7 (11-13)	Ingen	Grunnleggende ferdigheter. Tumbling og Trampett	Torsdag	Rekrutt bredde
Fra 10 (13+ år)	Ingen	Grunnleggende ferdigheter. Tumbling og Trampett	Torsdag	Junior bredde
5, 6 og 7 (10-13 år)	Vil konkurrere	Konkurranser. Frittstående, Tumbling og Trampett (TeamGym)	Onsdag Torsdag Fredag	Rekrutt Konkurransse*
8, 9, 10 (13-16 år)	Vil konkurrere	Konkurranser. Frittstående, Tumbling og Trampett (TeamGym)	Mandag Onsdag Fredag	Junior Konkurransse*
Over 16 år	Vil konkurrere	Konkurranser. Frittstående, Tumbling og Trampett (Teamgym)	Tirsdag Onsdag Fredag	Senior Konkurransse*

\* Inntak til konkurransepartiene er «lukket». Det vil si at hovedtrenerne rekrutterer til dem. Snakk med treneren om du lurer på om du er klar.