



Påmeldingsguide

Velg riktig gruppe ut fra alder, ambisjon og ferdigheter



Skole-klasse fra høsten (alder)	Ambisjon/ Ferdigheter	Treningsfokus	Dag	Gruppenavn (Alle grupper har en unik bokstav som ID. Noen grupper har flere partier)
1 og 2 (6-7 år)	Ingen	Lek, motorikk, koordinasjon, trygghet = Basisferdigheter.	Tirsdag	Miniaspirant A, B, C
3 og 4 (8-9 år)	Ingen	Basisferdigheter og TTL Grunnleggende ferdigheter	Tirsdag	Aspirant E, F, G
5, 6 og 7 (10-13 år)	Ingen	Grunnleggende ferdigheter. Tumbling og Trampett	Onsdag <i>eller</i> Torsdag	Rekrutt Basis I Rekrutt Basis J, K
5, 6 og 7 (10-13 år)	Noe erfaring er en fordel (Ikke krav)	Tekniske ferdigheter for Frittstående, Tumbling og Trampett	Onsdag <i>og</i> Torsdag	Rekrutt Pluss L, M (ikke konkurranse)
Fra 10 (13+ år)	Noe erfaring er en fordel. (Ikke krav)	Tekniske ferdigheter for Frittstående, Tumbling og Trampett	Onsdag <i>og</i> Torsdag	Junior Pluss S (ikke konkurranse)
5, 6 og 7 (10-13 år)	Vil konkurrere/ TTL Grunnleggende ferdigheter	Konkurranser. Frittstående, Tumbling og Trampett	Onsdag Torsdag Fredag	Rekrutt Konkurranse O*
8, 9, 10 (13-16 år)	Vil konkurrere/ TTL Grunnleggende ferdigheter	Konkurranser. Frittstående, Tumbling og Trampett	Tirsdag Onsdag Fredag	Junior Konkurranse R*
Over 16 år	Vil konkurrere/ TTL Grunnleggende ferdigheter	Konkurranser. Frittstående, Tumbling og Trampett (Teamgym)	Tirsdag Onsdag Fredag	Senior Konkurranse T*

Hvor gammel er du?
Hva kan du? Hva vil du?

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

Andre anbefalte dokumenter:

- A) Treningsplan** (Konkrete tidspunkter)
B) «TTL Infoblekka» (Detaljert informasjon om TTL og troppsturn.)
 Du finner det på www.tranbyturn.no 'informasjon'

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