



# Påmeldingsguide

Velg riktig gruppe ut fra alder, ambisjon og ferdigheter



Skole-klasse/ alder fra høsten	Ambisjon/ Ferdigheter	Treningsfokus	Dag	Gruppenavn (Alle grupper har en unik bokstav som ID. Noen grupper har flere partier)
	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">           Hvor gammel er du?            Hva kan du? Hva vil            du?         </div>			
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	Onsdag <i>eller</i> Torsdag	Rekrutt ons16.15 Rekrutt tors17.30 Rekrutt tors19.00
5, 6 og 7 (10-13 år)	Noe erfaring er en fordel (Ikke krav)	Tekniske ferdigheter for Frittstående, Tumbling og Trampett	Mandag <i>og</i> Onsdag	Rekrutt Pluss  (ikke konkurranse)
Fra 10 (13+ år)	Noe erfaring er en fordel. (Ikke krav)	Tekniske ferdigheter for Frittstående, Tumbling og Trampett	Mandag <i>og</i> Fredag	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*

\* 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.

#### Andre anbefalte dokumenter:

- A) Treningsplan** (Konkrete tidspunkter)  
**B) «TTL Infoblekk»** (Detaljert informasjon om TTL og troppsturn.)  
 Du finner det på [www.tranbyturn.no](http://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