



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)
	<div style="background-color: #FFD700; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 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	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.

Andre anbefalte dokumenter:

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