Invitasjon til

Nasjonal konkurranse

TeamGym rekrutt

2023

IL R.O.S. turn har gleden av å invitere alle lag til

Nasjonal konkurranse TeamGym rekrutt

22. april 2023

Konkurransen finner sted i ROS Arena, og det er svært gode fasiliteter både for utøvere og publikum.

- Konkurransen gjennomføres etter gjeldende reglement for Troppsgymnastikk, Tillegg C2 beskriver tilpasninger til rekruttklassen

Konkurransen arrangeres for alle klasser

- Kvinner
- Menn
- Miks

Startavgifter

- Startavgift kr 300 per utøver og kr 600 per tropp

Startavgift må være betalt før konkurransen for at troppen skal få stille.

Vi gjør oppmerksom på at alle som deltar i konkurransen må ha betalt konkurranselisens.

Påmeldingsfrist: **mandag 27. mars 2023**

Alle påmeldinger gjøres samlet av klubben i vedlagt påmeldingsskjema, og sendes:
turn.sportsligleder@ilros.no

Lag/ foreninger som ikke melder seg på innen fristen må betale dobbel startavgift.
Invitasjon og informasjon finner dere også på www.ilros.no (velg idrett – turn, «TeamGym rekrutt 2023» har egen fane i toppmeny)
Konkurranse- og treningstider legges ut samme sted så raskt som mulig etter påmeldingsfristens utløp. Her finner dere også oppdatert informasjon, og det vil være link for levering av musikk og vanskeskjemaer elektronisk.

For spørsmål, kontakt Jens Lillegraven, sportslig leder IL R.O.S. turn
918 18 748 eller turn.sportsligleder@ilros.no

Generell informasjon

Denne konkurransen er planlagt gjennomført på en dag, lørdag 22. april. Vi ønsker imidlertid å skape mer aktivitet når vi får besøk av så mange lag, og vil arrangere treningssamling søndag 23. april i tillegg. Det blir gode trenere og flotte treningsmuligheter for alle som deltar. For alle som overnatter og skal delta på samlingen søndag vil vi arrangere sosiale aktiviteter i hallen og tilby et godt måltid, så alle kan bli kjent på tvers av klubbene i løpet av kvelden – håper mange har lyst til å være med på dette også. Det er gode overnattingsmuligheter på skolen og i hallen, og vi har plass til alle som ønsker å overnatte hos oss 😊

NB

Treningssamlingen søndag er avhengig av at påmeldingen til konkurransen lørdag er på tilsvarende nivå som tidligere. Øker påmeldingen vil vi måtte gjennomføre konkurransen over to dager. For å hjelpe oss med planleggingen trenger vi derfor tilbakemelding tidlig om hvor mange lag som planlegger å melde seg på.

Tidsplan

Nøyaktig tidsplan kommer så snart påmeldingsfristen er ute, men her er en grov oversikt:

Fredag

Trening i apparatene for de som ønsker det fra kl 18.00. Tid bestilles etter påmelding.

Lørdag

Hallen åpner kl 9
Offisiell trening og konkurranse for kvinneklassen
Offisiell trening for miks- og herreklassen
Premieutdeling ca kl 18

Aktivitet i hallen, film og middag for de som overnatter.

Søndag

Frokost kl 8-9
Treningssamling kl 10-16, inkludert lunsj
Vi trener i alle apparatene, fokus på både teknikkstasjoner, øvelser med fullt tilløp og frittstående. Vi har både trampoliner og skumgrop, og flotte treningsmuligheter. Se detaljer til slutt i dette skrivet.

Overnatting

Vi tilbyr overnatting på skolen og klubbhuset i umiddelbar nærhet av ROS Arena.

Det blir muligheter for hotellovernatting for de som ønsker det, dere bestiller det selv ved å kontakte hotellet direkte. Det nærmeste er Drammen, det finnes andre alternativer for hotellovernatting både i Drammen og Asker. Søndag morgen er vanskelig med offentlig transport fra Drammen til Spikkestad, ellers går det jevnlig buss t/r Drammen og tog t/r Asker.

Clarion Collection hotell Tollboden, Tollbugata 43, Drammen, tlf 32 80 51 00
Scandic Ambassadeur Drammen, Strømsø torg 7, Drammen, tlf 31 01 21 00

Transport

ROS Arena ligger på Spikkestad, adressen er Ovnerudveien 1, 3430 Spikkestad.
Med offentlig transport fra Oslo-området kommer man enklest med tog til Spikkestad. Fra flyplassen ta Flytoget til Asker og bytt til lokaltog der. Fra Drammen går det buss til Spikkestad. Kommer noen med egen buss som skal stå i helgen så ta kontakt for parkeringsmuligheter.

Overnatting og bespisning (bestilles ved påmelding)

Vi tilbyr overnatting i klasserom eller på klubbhuset, ta med underlag og sovepose.

Vi tilbyr et måltid fredag kveld for de som kommer da. Godt varmt måltid, vann/saft til maten.

Lørdag er det mulig å bestille lunsj for de som ønsker det, lunsjen blir baguette med drikke og frukt/energibar.

For de som overnatter lørdag til søndag blir det ulike aktiviteter i hallen – spill, leker, film på storskjerm. Vi lager middag til alle som overnatter, og spiser sammen i kafeteriaen. Godt varmt måltid, vann/saft til maten.

Frokost til alle som overnatter på skolen serveres også i kafeteriaen. Lunsj søndag er inkludert for alle som deltar på treningssamlingen.

<u>Priser</u>

Overnatting på skole/klubbhus	kr 200 pr deltager pr natt, inkludert frokost
Middag fredag kveld	kr 150 pr deltager
Lunsj lørdag	kr 100 pr deltager
Middag lørdag kveld	kr 150 pr deltager
Treningssamling	kr 400 pr deltager, inkludert lunsj

Utstyr i konkurransen

Tumbling fra LEG
Blått frittståendefelt
Pegasus, en lavere skumpegasus og kasser er tilgjengelig ved behov
Trampetter: 32 og 36 fjærer fra Eurogym og 36 fjærer Dorado

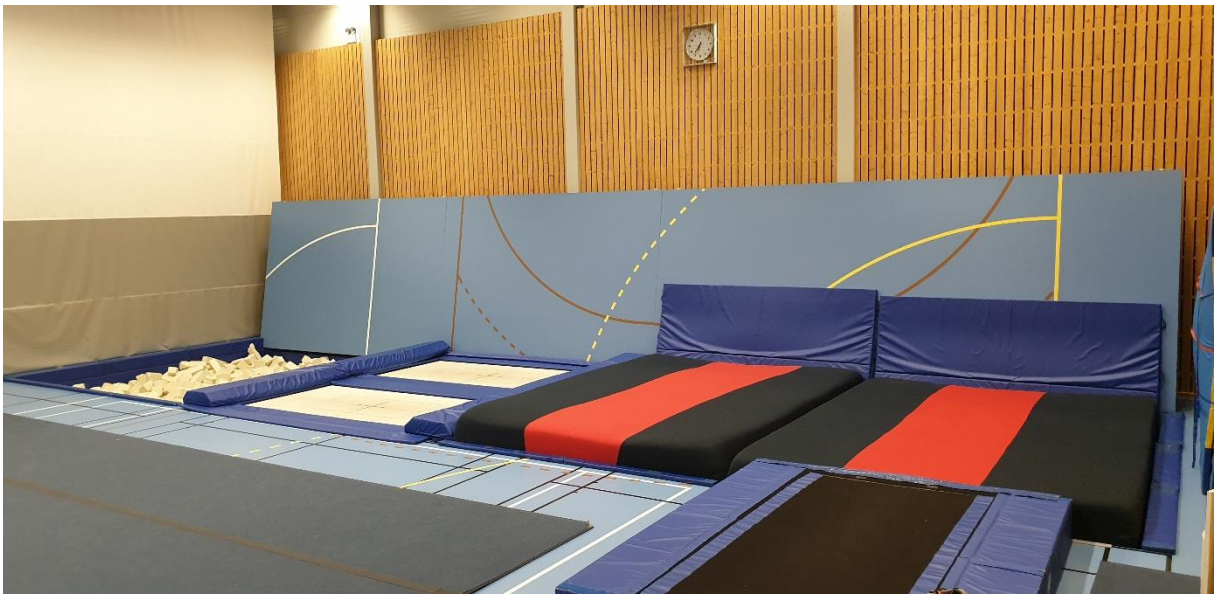
Det blir flytting av Pegasus under treningen, i konkurransen blir det to landingsfelt med tilløp over frittståendefeltet til Pegasus. Trenerne flytter selv trampetten.

Konkurranseoppsett:

Treningssamling søndag 23. april

Vi ønsker å lage en treningssamling på søndag for alle som har lyst til å være med på det. Det blir to økter på søndag, og vi spiser lunsj i kafeteriaen. Det er god plass, og vi har trampoliner, skumgrop, tumbling og trampett til hev/senk softmatte og mange teknikkstasjoner. Vi har fått tak i gode trenere som har ansvar for hvert sitt område, og regner med at alle trenere som er med laget sitt bidrar underveis så vi får et bra opplegg med høy aktivitet. Det blir trent i alle tre apparatene, og vi lager grupper på tvers av lagene så det blir litt sosialt også. Detaljer lager vi når vi ser antall påmeldte, men her er en grovskisse:

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
10.00-10.30	Oppvarming			
10.30-10.40	Drikkepause og inndeling i grupper			
10.40-11.20	Frittstående	Tumbling	Teknikk	Trampett
11.20-12.00	Trampett	Frittstående	Tumbling	Teknikk
12.00-13.30	Lunsjpause			
13.30-14.00	Oppvarming			
14.00-14.40	Teknikk	Trampett	Frittstående	Tumbling
14.40-15.20	Tumbling	Teknikk	Trampett	Frittstående
15.20-15.30	Fruktpause			
15.30-16.00	«Guts and Glory» oppvisningskonkurranse			



Klar for treningssamling søndag?