



# Omya-sprett Saltokkonkurranse

Elnesvågen Turnforening arrangerer saltokkonkurranse for lagene i Møre og Romsdal gymnastikk - og turnkrets i Frænahallen søndag 05. november 2023

**Det skal konkurreres i trampett, hopp og matte. Nivå 1 og nivå 2 konkurranse.**

**Aldersklasser: (Minner om at det er individuell konkurranse)**

Oppvisningsklasse: 6, 8, 9, 10 år

Rekrutt klasse jenter/gutter 11- 12 år

Junior jenter/gutter 13 og oppover

**Apparatplan:**

**Hopp: To alternativer**

1. hopp med brett og kassedel

2. Hopp med sprangbrett og pegasus. (trinn 8-10) Det skal ikke brukes trampett i disse trinnene.

**Matte:** Alle øvelsene gjennomføres på frittstående gulvet

**Trampett:**

Med tilløp og landing i tjukkas. Standard høyde på trampetten er 70 cm, og det skal ikke stilles på trampetten under trening og konkurranse.

**Dommere:**

Hver klubb stiller med en dommer. Salto reglementet kan lastes ned på [gymogturn.no](http://gymogturn.no).

**Premiering:**

Deltagerpremier til alle. 1.-3. premie i rekrutt- og junior klasse. Nivå 1 og nivå 2 konkurranse.

**Tidsplan: (med forbehold om endringer)**

09.30 **Hallen åpner for deltakere - aspiranter/oppvisningsgymnastene. PULJE 1**

09.45-10.00: Generell oppvarming

10.00-11.00 Oppvarming i apparatene

11.00 Innmarsj og konkurransestart oppvisningsklassen

12.30 ca. Premieutdeling oppvisningsklassen

12.30 **Oppmøte deltakere - rekrutter og junior (fra 11år og oppover). PULJE 2**

12.40-12-55 Generell oppvarming

13.00-14.00 Oppvarming i apparatene

14.00 Innmarsj

14.00-16.00 Konkurranse rekrutter og junior

16.00 ca Premieutdeling etter konkurranseslutt

Startkontingent kr 200,- pr deltager, betales samlet for hver klubb – konto: 41007098853.



**Romsdalsbanken**



## Omya-sprett Saltokkonkurranse

Påmeldings/betalingsfrist 20. oktober. Bruk vedlagte påmeldingsskjema. Det mottas ikke påmeldinger etter denne fristen.

For spørsmål angående konkurransen henvendes: [elnesvaagenturnforening@gmail.com](mailto:elnesvaagenturnforening@gmail.com)