



RINGERIKE TURNFORENING

STIFTET 23.JANUAR 1964



Invitasjon til Buskerud Gymnastikkfestival 2014 Nore og Uvdal, 14. – 15. Juni

Stevnet avholdes ved Numedalshallen, rett i nærheten av Numedal videregående skole på Norefjord i Numedal. Stevnet blir hovedsaklig avholdt utendørs, så vi satser på fint vær!

Overnatting blir på Numedal videregående skole og Nore skole – begge i gangavstand til stevneplassen.

Informasjon vedrørende program / tidsplan for treninger, SALTO-konkurranse, stevne osv. blir sendt ut fra arrangør så snart påmeldinger er mottatt og registrert.

Foreløpig program ser slik ut:

Lørdag

- **Ankomst og innkvartering på respektive skoler**
- **Trening i Numedalshallen / utendørs**
- **SALTO-konkurranse i Numedalshallen**
 - SALTO-konkurransen er en lavterskelkonkurranse i matte, trampett og på kasse. Gymnastene trenger ikke å kunne ta salto for å delta i denne konkurransen. SALTO betyr derimot: Sosialt, Allsidig, Lek, Turn og Oppvisning. Vi skal trene på øvelsene fredager fram mot stevnet slik at alle vet godt hva de skal gjøre.
- **Workshop i Norehallen og utendørs***
- **Grilling og konsert i stevneteltet ved Numedalshallen**
- **Diskotek i Numedalshallen**

***Workshop:** De som ikke ønsker å delta på SALTO-konkurranse har mulighet til å melde seg på en av disse aktivitetene:

Alternativ 1: Dresinsykling

Prøv banevokterens eget framkomstmiddel langs Numedalsbanen. Vi sykler fra Norefjord stasjon langs skinnene oppover mot Midtstigen. To personer per dresin. Aktiviteten tar ca 1 time. Aldersgrense 11 år. I følge med voksen, fra 6 år. Pris kr 100,- per pers.

Alternativ 2: Dans med dansegruppa FRIKAR

Lær lausdans med en proff folkedanser - en lausdanser. Passer for alle som har lyst til å lære litt lausdans og hallingdans, klarer du å sparke av hatten og «kruking»? Pris kr 100,- per pers.

Alternativ 3: Gruvetur

Opplev en guidet tur i en gammel kobbergruve. Vår lokalkjente guide tar deg tilbake i historien og inn i gruva, pris kr 50,- per pers.

Alternativ 4: Topptur

Nore og Uvdal har mange flotte utsiktstopper. Ta en guidet tur opp på en topp med flott utsikt. Pris kr 50,- per pers.



RINGERIKE TURNFORENING

STIFTET 23.JANUAR 1964



Søndag

- **Trening i Numedalshallen / utendørs**
- **Defilering for alle. Oppstilling ved Nore kro**
- **Trampett – fellesoppvisning. Denne oppvisningen er noe alle lærer seg I felles treningsopplegg på stevnet lørdag og søndag.**

Bekledning: Utøverene stiller i blå Ringerike Turn t-skjorte og svart bukse/tights. T-skjorte kan kjøpes på trening i Ringerikshallen.

Transport: Kjøring frem og tilbake har foreldre/foresatte ansvar for.

Med eller uten foreldre?: Våre trenere er med på stevnet, men det er også åpent for at foreldre/foresatte kan være med. Vi regner med at de yngste har med foreldre/foresatte hele helgen.

Medalje: Stevnekontingenten er 250 kr pr. deltaker og inkluderer deltakermedalje. For de som skal ha kretsmedalje koster det pr. stk.

Bronse	kr. 35,-	Krav:	Deltar på stevnet for 2. gang
Sølv	kr. 35,-	Krav:	Deltar på stevnet for 4. gang
Gull	kr. 35,-	Krav:	Deltar på stevnet for 6. gang
Gull m/krans	kr. 45,-	Krav:	Deltar på stevnet for 7. gang
Plakett	kr. 110,-	Krav:	Deltar på stevnet for 8. eller 9. gang
Plakett m/medalje	kr. 110,-	Krav:	Deltar på stevnet for 10. gang

Ønskes flere opplysninger, ta kontakt med:

Thomas Rustad

Tlf: 99796762 / thomasrustad@hotmail.com



RINGERIKE TURNFORENING

STIFTET 23.JANUAR 1964



PÅMELDINGSSKJEMA			
Jeg vil være med på Buskerud Gymnastikkfestival!			
Navn			
Adresse			
Fødselsdato			
Telefon			
Overnatting	Nei	Ja	
Deltar på stevnet for			gang
BESKRIVELSE	PRIS	Kryss av her hvis du velger dette alternativet	KOMMENTAR
Stevnekontingent	250 kr	X	Obligatorisk
SALTO- konkurranse	110 kr		8-10 år, 11-12 år og 13+
Diskotek inkl. 2 pølser og 1 mineralvann	100 kr		
Overnatting med frokost Lør til søn	100 kr		Kr 100,- pr. person. Eks. 1 barn og 1 foreldre = kr 200,-
Kretsmedalje			Fyll inn pris fra forrige side
Aktiviteter/ workshop på lørdag: Her må du velge 1 aktivitet (eller ingen – det er valgfritt). Gjelder kun for de som <u>ikke</u> skal være med på SALTO.			
Alt.1: Dresinsykling	100 kr		Kr 100,- pr. person. Eks. 1 barn og 1 foreldre = kr 200,-
Alt. 2: Dans med FRIKAR	100 kr		
Alt. 3: Gruvetur	50 kr		Kr 100,- pr. person. Eks. 1 barn og 1 foreldre = kr 200,-
Alt. 4: Topptur	50 kr		Kr 100,- pr. person. Eks. 1 barn og 1 foreldre = kr 200,-
Totalsum			

Totalsum innbetales til foreningens konto nr. 2280 08 26318 innen fredag 25. April. NB!
 Merkes Gymastikkfestival 2014 + utøvers navn. Påmeldingen er bindende.

Underskrift foresatt: _____

Skjemaet leveres på trening fredag 25. April!