

Gymnastikkfestivalen 2014

Her kommer det informasjon om Gymnastikkfestivalen som avholdes helgen 14.-15. juni i Nore og Uvdal!

Stevnet kommer i år hovedsakelig til å foregå utendørs, bortsett fra SALTO- konkurranse og diskotek. Det kan derfor være lurt å ta med litt ekstra varme klær, solkrem og regntøy (dette håper vi jo selvfølgelig ikke at det blir behov for).

[For å finne fram kan dere klikke her for å se kart.](#)

Hva skal vi gjøre på Gymnastikkfestivalen?

Gymnastikkfestivalen går i hovedsak ut på at alle deltagende tropper fra Buskerud gymnastikkrets skal trene inn ulike oppvisningsnummer på lørdag og deler av søndag (kalles "Tren inn på stevnet"). Disse oppvisningsnumrene skal så vises fram til publikum under selve stevnet som åpner søndag kl. 13.30. I tillegg avholdes det en SALTO-konkurranse på lørdag som også mange fra oss har meldt seg på. SALTO er forkortelse for Sosial, Allsidig, Lek, Turn og Oppvisning. Det er en form for konkurranse hvor de aldersbestemte lagene fra hver klubb blir bedømt, og får "karakteren" BRA, BEDRE eller BEST. For øvrig skal vi bare ha det gøy med disko, grilling og sosialt samvær :)

Tren inn på stevnet

Alle våre utøvere skal være med på det som kalles "Tren inn på stevnet - TRAMPETT". Dette innebærer at alle utøvere skal møtes både lørdag og søndag for å trene inn et oppvisningsnummer som vises fram til publikum på søndag. Det er altså ikke noe vi skal øve på på forhånd. Øvelsene blir alt fra helt enkle strekkhopp/splitthopp for de minste og noe høyere vanskelighetsgrad for de eldre, men tilpasset den enkeltes nivå. Det skal bare være gøy og ikke vanskelig :). Dette er noe som de fleste stevnedeltakere er med på, så dere vil se at det rigges ut 20-30 trampetter og tilhørende tjukkaser for denne synkrone oppvisningen. (Det er også noe som heter "Tren inn på stevnet 7-12 og 13-18". Det skal vi ikke være med på.)

Innkvartering:

Overnatting blir fra lørdag til søndag. Alle skal overnatte på Norefjord (der stevnet skal være) på skolene Nore skole og Numedal Videregående skole. Alt i gangavstand til stevneplassen. Fordeling på skolene får dere beskjed om av meg ved ankomst. Frokost på søndag serveres i telt ved Numedalshallen fra kl 7.00-9.30. Det er dusjmuligheter på Nore skole og i Numedalshallen.

Antrekk

Antrekk under trening er valgfritt, men vi ønsker at så mange som mulig stiller i den blå Ringerike Turn-t-skjorten eller treningsdressen vår.

Antrekk under stevnet på søndag skal i følge arrangøren være svart t-shirt og svart underdel.

Workshop

De som har meldt seg på dette vil få mer informasjon ved ankomst. De som skal på gruvetur må ta med egnede klær og sko.

Diskotek og grilling

Alle som har kjøpt diskobillett får 2 pølser og 1 brus på billetten. Pølsene grilles av arrangør.

Maten serveres i mat- /kioskteltet.

For de voksne blir det salg av speketallerken i mat-/kioskteltet fra ca. kl. 20.00. Her blir det også en konsert som er tenkt for de voksne og de som ikke ønsker å delta på disko.

Helgens tidsplan

Lørdag

Kl. 0930: Oppmøte ved stevneplassen

Kl. 1000-1100: Tren inn på stevnet - Trampett

Kl. 1300: Trening til SALTO-konkurranse i Numedalshallen. Oppvarming i hallen (utenom apparatene)

Kl. 1315: Oppvarming på apparatene. (Samme rekkefølge som på konkurransen. En gjennomkjøring på matte. Deretter to sprang på hoppredakap. Til slutt: To hopp på trampett)

Kl. 1450: Oppstilling til innmarsj

Kl. 1500: Innmarsj og åpning. Deretter starter SALTO-konkurranse.

Kl. 1630: Oppstilling og innmarsj samt premieutdeling.

kl. 1630: Start grilling

kl. 1900-2230: Diskotek i Numedalshallen

Søndag

Kl. 0900-0945: Tren inn på stevnet - Trampett

Kl. 12.30: Oppstilling til defilering

Kl. 1300: Defilering

Kl. 13.30: Åpning av stevnet

Selve stevnet består som sagt av oppvisninger de ulike troppene har trent inn i løpet av helgen. I tillegg er det noen særtropper som har egne oppvisninger de har trent på hjemme.

Ta kontakt hvis det er noe dere lurer på!

Mvh.

Thomas Rustad

Tlf: 99796762