



RINGERIKE TURNFORENING

STIFTET 23.JANUAR 1964



Ringerike Turnforening er i sterk utvikling og det har skjedd mye positivt de siste årene. Vi har en fantastisk gjeng med trenere og hjelpetrenerne som hver uke forøker å gi barna mestringsfølelse og motivasjon. Vi er heldige som får delta i en sportsgren som kan gi alle utfordringer uansett nivå!

Utviklingen vi har vært vitne til de siste årene har gjort at våre treninger har blitt mer og mer populære. Vi har i dag ventelister på alle partier! Dette gir oss en gledelig bekreftelse på at vi har gjort flere ting rett, men samtidig er det en forvilet situasjon å ha så mange barn på venteliste. Vi ser også at den positive trenden gir resultater i form av flere gode utøvere som ønsker å konkurrere. Det finnes «konkurranser» for utøvere i alle aldre, men det er først det året utøverne fyller 11 år at de kan stille i konkurranser med karakterer. Vi ønsker å bidra til at alle utøvere får utvikle seg videre og at Ringerike Turnforening skal få gode plasseringer i utvalgte konkurranser.

Gjennomføring av opptaksprøver

For å sikre kontinuitet, god treningskvalitet og riktige tilbud på de ulike nivåene, besluttet vi for tre år siden å starte med årlige opptaksprøver til aspirant og til konkurransepartiet. Dette er noe vi kommer til å gjøre i slutten av hvert år og foregår slik:

- Alle fra massepartiet som fyller 10 år i 2016 (eller eldre) og som ønsker å trene på et høyere nivå kan bli med på opptak. Noen vil få plass på aspirant og noen kan i spesielle tilfeller komme rett inn på konkurransepartiet. De som ikke får plass vil beholde plassen på massepartiet.
- Alle fra aspirant og konkurransepartiet skal være med på opptak. Dersom det for eksempel kommer en utøver på opptak fra massepartiet som åpenbart er bedre enn en utøver på aspirant, vil disse bytte plass slik at utøveren på aspirant flyttes til massepartiet. Det kan altså skje at noen mister en treningskveld i uken. Det samme vil skje mellom aspirant og konkurransepartiet. Vi mener det er åpenbart at en bedre utøver fra aspirant skal bytte plass med en mindre god utøver fra konkurransepartiet. Hvis utøvere fra massepartiet møter på opptak og ikke blir tatt ut beholder de uansett plassen sin på massepartiet! 7 kl + partiet har ingen opptak.

Fordeling av utøvere

Det er trenerne på konkurransepartiene og aspirant partiet som skal avgjøre fordelingen etter opptak. Det kan være stor variasjon på partiene fra år til år og det kan derfor også være stor variasjon på nivået til de utøvere som blir tatt opp hvert år.

Massepartiet

Vi har to barnepartier på fredager: 3. – 4. klasse og 5. – 6. klasse.

Aspirant

Mandager har vi et tilbud som vi har valgt å kalle aspirant. Her ønsker vi å tilby plass til de beste fra massepartiet som ikke er gamle nok eller ikke har tilstrekkelige ferdigheter til å starte på konkurransepartiet. De vil altså få trene på aspirant i tillegg til massepartiet. Men gjelder bare fem til de fyller 13 år. Etter dette er det Junior konkurranse eller 7 kl+



RINGERIKE TURNFORENING

STIFTET 23.JANUAR 1964



Konkurransespartiene

Det øverste nivået er konkurransespartiene for rekrutt og junior (trening tirsdag og torsdag. Samt frivillig søndag). Dette skal være for de beste utøverne vi har i klubben. Disse ønsker å trene mye for å gjøre det best mulig på de konkurranser vi kan delta på. Vi forutsetter at utøvere på konkurransespartiene deltar på de konkurransene vi stiller.

Trampett 7 kl +

Dette er et parti for de som ikke ønsker å konkurrere eller for de som er så uheldige at de eventuelt ryker ut fra et parti. Meningen med dette partiet er å gi alle et tilbud uansett alder og sørge for at vi har et tilbud til for eksempel de eldre juniorene. Vi har her satt en grense på 7 klassinger, da de yngre utøverne kan delta på massepartiet. Dette partiet har ikke noen opptak, men utøverne som går her kan selvfølgelig stille på opptak om de ønsker å komme på et parti med høyere nivå. De mister selvfølgelig ikke plassen sin på dette partiet om de ikke skulle komme med.

Frittstående

Frittstående partiet er et eget parti som ikke kjører opptak nå.

Årets opptak er følgende datoer:

Rekrutt aspirant og konkurranse: 8. 12.2015

Junior konkurranse: 10.12.2015

Oppmøte er ifra 17.30 til vi er ferdige. Vi regner ca 2,5 timer, men dette kommer helt an på hvor mange som møter opp

Det er ingen påmelding, men hvis utøveren skal forsøke å sikre seg en plass på aspirant eller konkurransespartiet er det avgjørende å møte på opptak. Ved sykdom eller lignende må Fredrik ha beskjed på tlf. 93690878.

På opptaksprøven vil det bli felles oppvarming. Utøverne får deretter vise hva de kan i fastsatte øvelser på tumbling, trampett med og uten pegasus. Det vil være trenere som sikrer utøverne på vanlig måte.

Eksempel på øvelser tumbling: Håndstående, rulle, hjul, araber, flikkflakk, salto, stift.

Eksempel på øvelser trampett: Salto (kroppert, pikert eller strak), salto med skru, dobbelsalto, overslag eller Tzukahara på pegasus.

Alle vil få svar på hvilket parti de har fått plass på i løpet av desember, slik at man i 2016 starter opp på tildelt parti.

Vi gleder oss allerede til et nytt år med positive utøvere som vil oppleve mestring, utfordring og utvikling. Vårt mål er å skape et godt turnmiljø med plass til alle!

Vel møtt!!

Med vennlig hilsen trenerne.