



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 hjelpetrenerer som hver uke forøker å gi barna mestringfølelse og motivasjon.

Vi har i dag lange ventelister på alle partier. Dette gir oss en gledelig bekreftelse på at vi har gjort flere ting rett, men samtidig er det en fortvilet situasjon at så mange barn må stå 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 har vi opptaksprøver til konkurransepartiene. Opptaksprøven avholdes i desember hvert år, og foregår slik:

- Alle fra massepartiet som er født i 04, 05 eller 06 kan delta på opptak til rekrutt konkurranseparti hvis de vil. På dette partiet vil det i 2017 være utøvere fra 10-13 år. De som ikke får plass vil beholde plassen sin på massepartiet.
- Alle fra rekruttpartiet som er født i 2003 må møte på opptak til junior konkurranseparti hvis de ønsker å fortsette på konkurransepartiet.
- Alle fra konkurransepartiene skal være med på opptak. Dersom det for eksempel kommer en utøver på opptak fra massepartiet som åpenbart er bedre enn en utøver på konkurranseparti rekrutt, vil disse bytte plass slik at utøveren på rekrutt flyttes til massepartiet. Det kan altså skje at noen mister en treningskveld i uken. Det kan også skje at en god rekrutt kan ta plassen til en junior (forutsatt riktig alder). Hvis utøvere fra massepartiet møter på opptak og ikke blir tatt ut, beholder de uansett plassen sin på massepartiet! Aspirantpartiet og 7 kl. + har ikke opptak. Utenforstående kan også delta på opptak for å kjempe om en plass.

Fordeling av utøvere

Det er trenerne på konkurransepartiene som vil 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 massepartier på fredager: 3. – 4. klasse og 5. – 6. klasse.

Aspirantpartiet

Nytt av året er at vi tilbyr en ekstra trening på mandager til alle medlemmer som er født i 2007, og som har lyst til å trene mandag i tillegg til fredag. Tanken er at disse skal få et år med en ekstra treningsdag i uken, før de kan møte til opptak. Dette tilbudet gjelder altså kun for ett årskull av gangen, og hele årskullet blir derfor skiftet ut hvert år.



RINGERIKE TURNFORENING

STIFTET 23.JANUAR 1964



Konkurransespartiene

Det øverste nivået er konkurransespartiene for rekrutt og junior (trening tirsdag, torsdag og søndag). Partiet skal være for de som ønsker å trene for å gjøre det best mulig i de konkurranser vi deltar i. Det forutsettes at utøvere på konkurransespartiene deltar i ca. 3-4 konkurranser i halvåret.

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 medlemmer fra 7. klasse og oppover et tilbud. Dette partiet har ikke opptak, men utøverne som går her kan selvfølgelig stille på opptak hvis de vil. De mister 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 konkurranse: 06.12.2016 kl. 17:30
Junior konkurranse: 08.12.2016 kl. 17:30

Vi regner at det går ca. 2,5 time, men det avhenger av hvor mange som møter opp.

Det er ingen påmelding men hvis utøveren skal forsøke å sikre seg en plass på konkurransespartiet, er det avgjørende å møte på opptak. Ved sykdom eller lignende må Fredrik ha beskjed på tlf. 936 90 878.

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

Eksempel på øvelser tumbling: Araber, flikkflakk, salto, stift.

Eksempel på øvelser trampett: Salto (kroppert, pikert eller strak), salto med skru eller doble saltoer. Overslag eller Tzukahara på Pegasus (hest).

Alle vil få svar på hvilket parti de har fått plass på i løpet av desember, slik at man i 2017 starter opp på tildelt parti.

Vi gleder oss allerede til et nytt år med positive utøvere som vil oppleve mestring, utfordringer og utvikling ☺.

Vel møtt!!

Med vennlig hilsen trenerne.