

## Opptak til konkurransepartier

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 mestringsfølelse 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 for rekrutt og junior. Opptaksprøven avholdes i desember hvert år, og foregår slik:

- Alle fra massepartiet som er født i 05, 06 eller 07 kan delta på opptak til rekrutt konkurranseparti hvis de vil. På dette partiet vil det i 2018 være utøvere fra 10-13 år. De som ikke blir tatt opp på konkurransepartiet vil beholde plassen sin på massepartiet.
- Alle fra rekruttpartiet som er født i 2004 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 konkurransepartiet, vil disse bytte plass slik at utøveren på konkurransepartiet 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! 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 er variasjon i nivået på partiene fra år til år og det vil være variasjon på nivået til de utøvere som blir tatt opp. Vi kan likevel komme med noen anbefalinger om hva utøvere bør kunne når de møter til opptak:

Junior: Strak salto med 1,5 skru på trampett. Araber-flikkflakk-bakoversalto på tumbling.

Rekrutt: Salto med halvskru på trampett og/eller araber-flikkflakk på tumbling.

**Kort om konkurransepartiet** Konkurranspartiet er spiss-satsingen i Ringerike turnforening. Det satses primært mot troppskonkurranser i trampett og tumbling, med treninger 3 dager i uka. Partiet skal være for de som ønsker å gjøre det best mulig i de konkurranser vi deltar i. Det forutsettes at utøvere på konkurransepartiene deltar i ca. 3-4 konkurranser i halvåret.

**Frittstående** Frittståendeparti for rekrutt og junior er partier som ikke kjører opptak nå.

**Årets opptak er følgende datoer:**

Rekrutt konkurranse: 05.12.2017 kl. 18:00

Junior konkurranse: 07.12.2016 kl. 18:00

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

Det er ingen påmelding til opptaket, men hvis utøveren skal forsøke å sikre seg en plass på konkurransepartiet, er det avgjørende å møte på opptak. Ved sykdom eller lignende må Nils Erik ha beskjed på e-post: nilse2@live.com.

På opptaksprøven vil det være felles oppvarming. Utøverne får deretter vise hva de kan på tumbling og trampett. Det vil være trenere 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 2018 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.