

# Gymnastikkfestivalen 2019

Hønefoss Mars 2019

Den 73. Buskerud gymnastikkfestival arrangeres på Spikkestad av Idrettslaget R.O.S. **25-26. Mai 2019**, og vi skal selvsagt være med!

Vi oppfordrer **alle** gymnaster fra og med 6 år og oppover til å bli med. Dette er et lavterskeltilbud hvor vi skal ha en morsom helg med turning, aktiviteter og sosialt samvær. Detaljert informasjon vil bli publisert her [www.gymnastikkfestivalen.no](http://www.gymnastikkfestivalen.no) og på vår Facebook side Ringerike Turnforening.

## Litt praktisk informasjon

Felles for alle som melder seg på er følgende:

- Alle utøvere meldes på SALTO, Tren inn og Tren inn trampett.
- Overnatting fra Lørdag til Søndag er inkludert.
- Grillpakke lørdag kveld er inkludert.
- Frokost søndag morgen er inkludert.
- Foresatte/voksne som har bestilt overnatting får også grillpakke lørdag og frokost søndag.

## SALTO-konkurransen

Dette er en konkurranse med øvelser i matte og trampett. På trening her hjemme vil vi snart begynne å øve på disse øvelsene, og gymnasten vil få øvelser som er tilpasset eget nivå.

SALTO er en forkortelse for SOSIAL, ALLSIDIG, LEK, TURN og OPPVISNING, og har ikke noe med en salto å gjøre. SALTO-konkurranser er åpne for alle fra og med det året man fyller 6år. Klasse-inndelingen er 6-7 år, 8-10 år, 11-12 år og 13 +.

**Antrekket** for SALTO og oppvisningen blir svart underdel og blå Ringerike T-skjorte.

Oversikt over bemerkelser:

Bronsekors—for de som er på sin 2. godkjente gymnastikkfestival  
Sølvkors—for de som er på sin 4. godkjente gymnastikkfestival  
Gullkors—for de som er på sin 6. godkjente gymnastikkfestival  
Gull m/krans—for de som er på sin 7. godkjente gymnastikkfestival  
PlakettBronse—for de som er på sin 8. godkjente gymnastikkfestival  
PlakettSølv—for de som er på sin 9. godkjente gymnastikkfestival  
PlakettGull—for de som er på sin 10. godkjente gymnastikkfestival  
Gave—for de som er på sin gymnastikkfestival nr. 11, 12 eller 13

*Dette må dere selv fylle inn i påmeldingsskjemaet. Det vi teller er kun gymnastikkfestivaler som vi er på i mai/juni hvert år (andre oppvisninger gjelder ikke).*

## Påmelding

**Påmelding må gjøres innen fredag 5. April 2019. Påmeldingen er bindende.**

**Link til påmelding:**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeuTDyaCrCqU2YoodMSf2FKZaQxh9nKme2ejrk1zJtLGOrQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeuTDyaCrCqU2YoodMSf2FKZaQxh9nKme2ejrk1zJtLGOrQ/viewform?usp=sf_link) Man gjør en påmelding pr. deltager. Om foresatte skal overnatte, gjøres nok en påmelding og da velger man foresatt i påmeldingsskjemaet. Trenere som skal delta må også melde seg på via samme påmeldingsskjema, mat og overnatting dekkes av klubben for trenerne.

**Deltagelse på gymnastikkfestivalen koster 800,-pr. utøver.**

**Skole overnatting for foresatt inkludert grilling Lørdag kveld og frokost Søndag morgen koster 225,-.**

**Faktura kommer på e-post til innmeldt fakturamottaker.**

Ta kontakt med Bjørnhild H Steingrimsen på [bjornhild.s@gmail.com](mailto:bjornhild.s@gmail.com) eller Tlf. 97003433 om dere lurer på noe.

Hilsen Trenerne

## Overnatting

Overnatting fra lørdag til søndag.  
Innkvartering vil i skje på:

- Spikkestad Ungdomsskole
- IL ROS Fotball Klubbhuset
- Spikkestad Barneskole (gangavstand 10-15 min, men med jevnlig skytteltransport til/fra ROS Arena)



Det blir servert frokost på ROS Arena for de som overnatter på ungdomsskolen og i klubbhuset, samt på barneskolen for de som overnatter der.

Ved påmelding må man angi hvem som skal overnatte.

### ROS Arena

ROS Arena er en del av Spikkestad Idrettspark. Arenaen vil være hovedsted for arrangementet. Stevnekontor, garderober og kiosk finnes her. I tillegg vil Salto konkurransen avholdes her.

Stevnet vil foregå på gressbanen utenfor hallen, men om værforholdene ikke tillater å gjennomføre dette ute vil også stevnet bli i hallen. Vi forbereder oss for begge mulighetene, men satser på fint vær!

Her er det også kveldsaktivitet «Aktiv hall»





#### Aktivitetsoversikt

##### Lørdag

- Treninger eget program for stevnet
- Tren inn på Stevnet
- Trening til Salto-konkurranse
- Saltokonkurranse
- Grilling utenfor ROS Arena
- Aktiv hall

##### Søndag

- Trening eget program
- Tren inn på stevnet
- Defilering
- Gymnastikkfestival – Oppvisninger



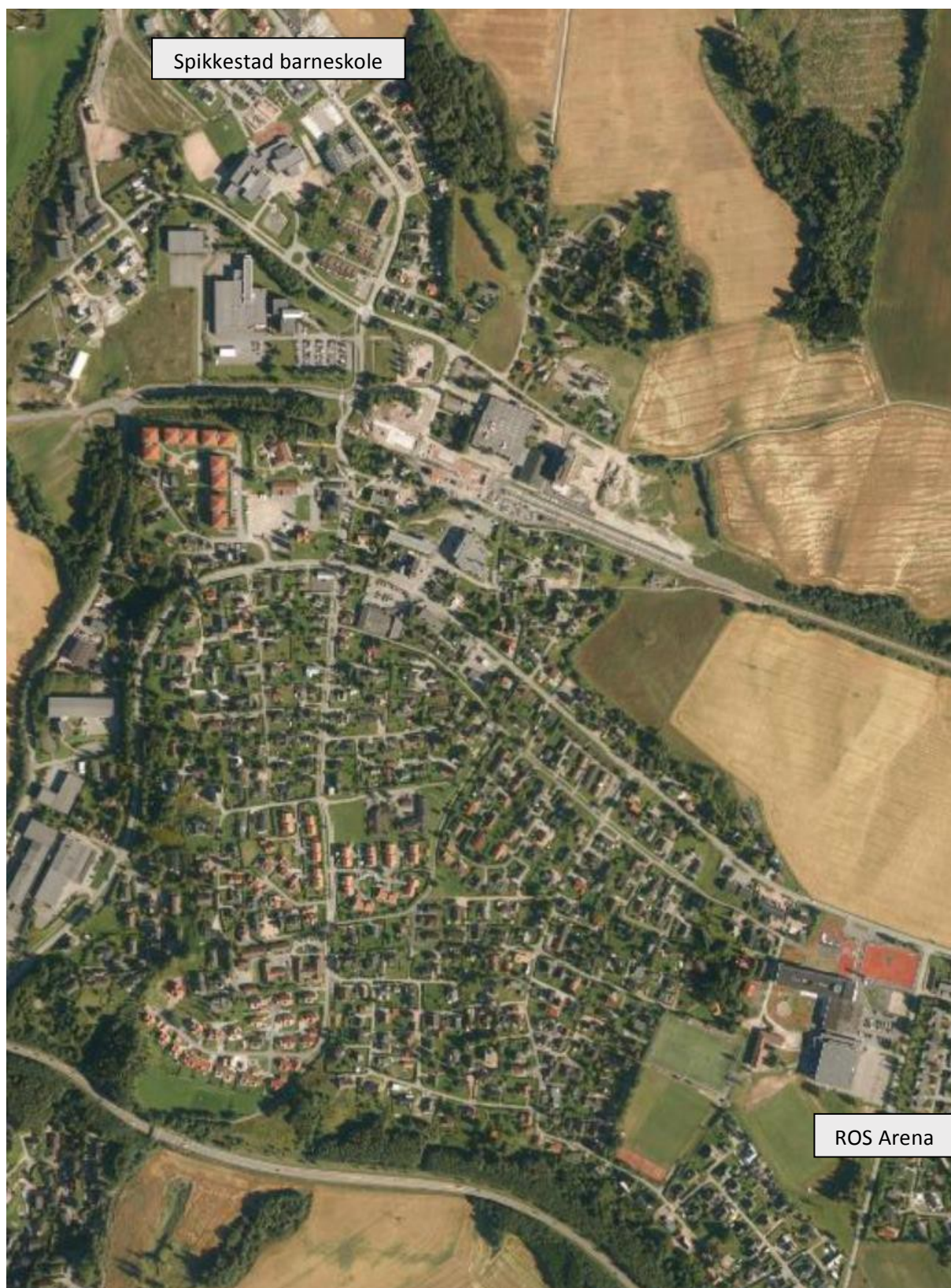
## Aktiv hall

Vi har aktiviteter i hallen på kveldstid som alle kan melde seg på. Det blir hoppeslott og diverse klatre/leke/wipeout/hinderbane med oppblåsbare apparater. Det blir også plass til andre morsomme aktiviteter inne i hallen, eks rulleskøyter, dans i speilsalen etc. Dette koster kr 100 å være med på, og dere melder på i påmeldingsskjema.



Eksempelbilde





Oversiktsbilde Spikkestad