

## Opptak til konkurransepartier

Ringerike Turnforening er i utvikling og det har skjedd mye positivt de siste årene. Vi har en fantastisk gjeng med trenere og hjelpetrenerer som hver uke forsøker å gi barn og ungdom mestringsfølelse og motivasjon.

Ved inngangen til 2019 hadde vi over 400 på venteliste til foreningens partier og vi valgte derfor å stenge disse. Det at pågangen er så stor gir de engasjerte i foreningen en bekreftelse på at det er gjort flere ting rett, men samtidig er det en fortvilet situasjon at så mange barn ikke får begynne på turn.

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 utøvere på alle nivåer får utvikle seg videre, og vi har mål om at konkurransepartiene i 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 07, 08 eller 09 kan delta på opptak til rekrutt konkurranseparti hvis de vil. De som ikke blir tatt opp på konkurransepartiet vil beholde plassen sin på massepartiet.
- Alle fra rekruttpartiet som er født i 2006 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. Utøverne vil bli vurdert på blant annet teknikk, utførelse, styrke og utviklingspotensiale. Det vil være en helhet av utøverens ferdigheter på trampett og tumbling som avgjør. 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.** Partiet har mer krevende treninger enn massepartiene og er for de som ønsker å trene mer, samt ønsker utfordringer i form av troppsgymnastikk-konkurranser. Dette partiet krever jevnt oppmøte og innsatsvilje. Det satses mot troppskonkurranser i trampett og tumbling, med treninger 3 dager i uka. Det forutsettes at utøvere på konkurransepartiene deltar i ca. 4-6 konkurranser i året. Treningstider finner du på våre nettsider: [Rekrutt](#). [Junior/senior](#).

### Årets opptak er på følgende datoer:

Rekrutt konkurranse: mandag 09.12.2019 kl. 18:00

Junior konkurranse: tirsdag 10.12.2019 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, gi oss beskjed på e-post. Rekrutt: Nils Erik [nilse2@live.com](mailto:nilse2@live.com). Junior: Thomas [thomasrustad@hotmail.com](mailto:thomasrustad@hotmail.com).

Opptaket vil bli filmet. Det er kun til internt bruk for å sikre at vi gjør riktige vurderinger med tanke på fordeling. Videoen vil bli slettet kort tid etter at fordelingen er gjort.

På opptaksprøven vil det være felles oppvarming. Utøverne får deretter vise hva de kan på tumbling og trampett. På tumbling vil vi vurdere en fremover- og en bakoverserie/element. På trampett vil vi vurdere et hopp med pegasus og et uten. 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 2020 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.