# Opptak til konkurransepartiene hos RTF 30. November og 1. Desember 2026

## Ringerike Turnforening (RTF)

RTF ble stiftet i 1964, og foreningen har fram til i dag utviklet seg til en forening med ca. 400 medlemmer. I dag gjennomføres treninger for 14 ulike partier hver uke, hvor utøvere på alle nivåer får utvikle seg innenfor denne populære idretten.

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. Foreningen har egne konkurransepartier (rekrutt, junior og senior) for de som ønsker å konkurrere. På grunn av stor interesse og begrenset antall plasser, gjennomføres det opptak til disse partiene når det er ledige plasser. Vi konkurrerer i troppsgymnastikk Trampett og Tumbling og gymnastene konkurrerer i tropp/lag.

## Påmelding og opptak til prøvetreninger

**Alle som vil delta på opptak må melde seg på i forkant. Kun påmeldte vil få delta på opptaket. De vi vurderer aktuelle til konkurransepartiene vil etter opptaket få tilbud om å delta på to prøvetreninger.**

## Opptak til prøvetrening

**Opptak er: 30. november kl.18:00 for utøvere som allerede er medlem i Ringerike turnforening, og 1. desember kl. 18:00 for utøvere som ikke er medlem av Ringerike turnforening. Husk å melde deg på via denne lenken: https://forms.gle/G9X2PcV8BB1LqoDEA**

**Påmeldingsfrist er 29. november.**

**Sted: Turnhallen i Hønefoss Arena: Ringeriksgata 35.**

På opptaket vil det være felles oppvarming. Utøverne får deretter vise hva de kan på tumbling, trampett og airtrack. Det vil være trenere med sikringskurs til stede for å sikre utøverne. Opptaket vil bli filmet for å kvalitetssikre vurderingene i etterkant. Videoene slettes kort tid etter vurderingen er gjennomført.

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

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

Alle som deltar på opptak, vil få et svar på e-post i løpet av onsdag 3. desember der det står om utøveren får tilbud om å stille på prøvetreninger eller ikke. NB! Svar vil bli sendt til e-post oppgitt ved påmelding.

Ringerike Turnforening
Postboks 3002
3501 HØNEFOSS

www.ringeriketurn.no
post@ringeriketurn.no

Oslo Epoxybelegg AS
BRØDRENE HELGESEN
IMMER prosjekt
SpareBank 1 RINGERIKE HADELAND

Påfølgende prøvetreninger gjennomføres 3. Desember og 7. Desember kl. 17.00- 18.30 for rekrutt, 18.30-20.00 for junior og 20.00-21:30 for senior. Prøvetreningene foregår i turnhallen. Utøverne får svar på om de blir tilbudt en plass eller ikke på det aktuelle konkurranseparti i god tid før jul.

## Grunnlag for vurdering

Det er trenere på konkurransepartiene som vurderer om konkurransepartiet er passende for utøverens nivå. I rekrutteringen er det et mål om å sikre balanse i antall utøvere og trenere, god treningskvalitet og et riktige tilbud tilpasset utøverens nivå.

Utøvere som allerede har en plass på et breddeparti, beholder plassen selv om de ikke blir tilbudt plass på konkurransepartiet. Utøvere som ikke har en plass på et breddeparti, blir dessverre ikke tilbudt en slik breddeparti-plass på grunn av fulle partier og lange ventelister.

Konkurransepartiene fordeles ut i fra alder:

- Alle som er født i -14, -15 eller -16 kan delta på opptak til rekrutt.
- Alle som er født i -11, -12 og -13 kan delta på opptak til junior.
- Alle som er født i -10 og tidligere kan delta på opptak til senior.
- Utøvere som ikke er medlem av RTF, oppfordres også til å delta på opptak.

## Vurderingskriterier

Deltagelse på konkurranseparti forutsetter treningsmengde, motivasjon og ferdigheter både fysisk og teknisk. Utøverne vil bli vurdert på blant annet teknikk, utførelse, styrke, utviklingspotensial og evne til å ta veiledning. Det vil være en helhetlig vurdering 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 anbefalt konkurransepartiet. Vi kan likevel komme med noen anbefalinger om hva utøvere bør kunne når de møter til opptak:

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

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

## Passer konkurransepartiet for meg?

Partiene har mer krevende treninger enn breddepartiene og er for de som ønsker å trene mer og ønsker utfordringer i form av troppsgymnastikk-konkurranser. Deltagelse 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

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

Vel møtt!! Med vennlig hilsen trenerne.



Oslo Epoxybelegg AS
BRØDRENE HELGESEN
IMMER prosjekt
SpareBank 1 RINGERIKE HADELAND