



**ELVERUM  
TURN**

## **INVITASJON TIL CUP 4/CUPMESTERSKAP 2016 Terningen Arena 04. desember 2016**

**Til:**

**trenerne, dommere, utøvere, foreldre og andre kontakter innen turn menn og turn kvinner i Hedmark Gymnastikk- og Turnkrets og Oppland Gymnastikk- og Turnkrets.**

Elverum turn arrangerer den siste cupen av i alt 4 cuper og cupmesterskap for turnere i Hedmark og Oppland 2016. Det vil bli konkurrert i 4 apparater for jenter og 6 apparater for gutter. Hvis man ikke kan stille i alle apparater, er det lov å delta i enkeltapparater. Selv om man ikke har deltatt i alle de andre cupene i 2016, kan man allikevel delta på denne cupen. Vi ønsker både debutanter og de rutinerne gymnastene, samt trenere og dommere lykke til i konkurransen.

**Sted:** Terningen Arena Hamarvegen 112, 2411 Elverum

**Foreløpig tidsplan:**

Hallen åpner	kl 10.00.
Konkurransesstart pulje 1:	kl 1200.
Dommer- og lagledermøte pulje 1:	kl 1130
Premieutdeling pulje 2:	kl 1400
Konkurransesstart pulje 2 ca.	kl 1530

Endelig tidsskjema og trenings-/konkurransesplan sendes ut etter påmeldingsfristen.

**Startkontingenter:**

Aspiranter kr. 200,-

Rekrutt og klasseturnere kr. 300,-

Startkontingenten betales inn på konto 1820.07.05943 ved påmelding.

Påmelding med navn, fødselsdato og klasse, sendes innen 28.11. på mail til: [firmapost@elverumturn.no](mailto:firmapost@elverumturn.no)

Velkommen til Elverum!

Aspiranter Barn i alderen 6 år og til og med det året de fyller 10 år (født: 2006, 2007, 2008, 2009 og 2010).

Rekrutt klasse 11 år (født:2005)

Rekrutt klasse 12 år (født: 2004)

Stige:

Klasse 1 13 og 14 år (født:2002, 2003)

Klasse 2 15 og 16 år (født: 2000, 2001)

Klasse 3 17 år og eldre (født: 1999 eller tidligere)

### **Bedømming**

#### **Aspiranter:**

Turn kvinner kan turne nasjonal basisstige, nasjonal turnstige og regional B- stige. Aspiranter vil bli bedømt. (Øvelser innen B- stigen vil ikke bli bedømt, alle aspiranter som kjører B- stigen vil få karakteren 1,0).

Turn menn turner LUM- stigen. Tallkarakter vil bli vist opp umiddelbart etter at øvelsen er gjennomført.

Aspirantene vil ikke bli rangert, og resultatlister vil ikke bli distribuert.

Kretsen innførte to nye øvelser i skranke for aspiranter fra og med cup 4 2014, dette for å gjøre inngangsporten for å delta i skranke lavere. Følgende øvelser er innført:

1. Flåkatt – vipp – hjulomsving bakover – vipp – på tredje vipp avhopp bak. Øvelsen får verdi :- 2 poeng.
2. Flåkatt – vipp – hjulomsving bakover – 3 vipp – tredje vipp til firfotsittende – strekkhopp ned som avsprang. Øvelsen får verdi :- 1.

Rekrutter:

Turn kvinner kan turne nasjonal basisstige og nasjonal turnstige. Hvis noen velger å kjøre regional B- stige, vil de ikke bli bedømt.

Turn menn turner LUM- stigen. Rekruttene vil bli rangert.

Stige:

Turn kvinner kan turne nasjonal basisstige og nasjonal turnstige. Hvis noen velger å kjøre regional B- stige, vil de ikke bli bedømt.

Turn menn turner LUM- stigen.

### **Premiering**

Aspiranter lik premie til alle.

Rekrutt alle får premie. 1/3 ropes frem i rekkefølge. Resten ropes frem etter startlister.

Stige alle får premie. 1/3 ropes frem i rekkefølge. Resten ropes frem etter startlister.