

## Aspervika Trim & Turn

Besøksadresse: Aspervika Skole, Asperholen, 4329 Sandnes

Postadresse: Asperholen 115, 4329 Sandnes

E-post: [post@aspervikatrimogturn.no](mailto:post@aspervikatrimogturn.no)

Web: [www.aspervikatrimogturn.no](http://www.aspervikatrimogturn.no)

Kontonummer: 3260 26 02221



### **Idrettens Grunnstige samling**

Hva er så IG? IG er et konsept forbundet har laget. Dette er en samling på 100 øvelser fordelt på 10 emner. Det er flere måter å gjennomføre dette på. Vi har valgt å bruke øvelsene innbakt i treningene våre. Vi vil også prøve å ha en samling på slutten av hvert halvår der vi går igjennom noen av øvelsene og krysser ut de øvelsene hver gymnast mestrer. Vi gjennomgår ca.15-20 øvelser.

Alle som vil delta på en IG- samling må kjøpe et utøverhefte på forhånd. Det er i dette heftet alle øvelsene er presentert. Heftet er et godkjenningsbevis som det blir stemplet i etter at gymnasten mestrer øvelsen. Neste IG-samling tar en med det samme heftet slik at en etter hver samling totalt har klart flere øvelser. Klarer en totalt 25 øvelser får en av turnen en bronsemedalje, 50 øvelser gir sølvmedalje, 75 øvelser gir gullmedalje og 100 øvelser gir ekstramedalje. Heftet koster 50,- og kjøpes på turnen. Det er smart å kjøpe heftet i god tid før din første IG-samling for da kan du øve litt hjemme.

Dette er ikke noe skummelt; De fleste synes det er kjempekjekt. Den fantastiske følelsen det er å kunne konkurrere mot seg selv og bli bedre og bedre for hver gang er fantastisk.

**For deg som har klart alle 100 øvelsene og skal stille som dommer; Du melder deg på på samme måte som alle andre og du får det gratis.**

**NÅR** 3.desember kl.16.30-19.30, møt opp i gymsalen

**FOR HVEM** Alle turnere i grunnskolen

**PRIS** 175,- som også inkluderer kveldsmat og bingo.

**FRIST** 25. november for både innbetaling (3260 26 02221) og påmelding

**PÅMELDING;** [aspervikatrimogturn.no/Turnkalender](http://aspervikatrimogturn.no/Turnkalender)

PS. For sen påmelding / for sen innbetaling er + 50,- samt en e-post til Hilde på [tjemslandhilde@gmail.com](mailto:tjemslandhilde@gmail.com) og kopi til [regnskap@aspervikatrimogturn.no](mailto:regnskap@aspervikatrimogturn.no)