



## **Ski IL Turn inviterer til godkjenningsdag i Idrettens Grunnstige 1**

Søndag 23. Oktober fra kl. 10:00 – 14:30 i Ski hallen

Idrettens Grunnstige er et konsept utviklet av Norges Gymnastikk og Turnforbund. I dette konseptet er basis turnøvelser delt opp i 10 øvelser x10 nivåer. Hvert nivå har et godkjennelse krav. Konseptet er lagt opp slik at alle finner øvelser de mestrer og jo mer du har gått på turn jo flere øvelser mestrer du. Etter oppnådde 25, 50, 70 eller 100 godkjente øvelser får man tildelt merker i bronse, sølv, gull og gull m/oppheng, alle får diplom.

Under godkjennelse velger barnet selv hvilke øvelser han/hun vil prøve, rekkefølge spiller ingen rolle, men vi anbefaler å starte på det letteste. Dersom man ikke oppnår godkjennelse kan man forsøke igjen så mange ganger man vil på samme øvelse, eller gå videre.

For å kunne delta må man 1) være meldt på, 2) ha et godkjennelses hefte, 3) være medlem i Ski IL Turn, og 4) stille opp i treningstøy og med masse godt humør og pågangsmot.

Det koster kr. 50,- pr pers å delta. Dersom man ikke har bok fra før må denne kjøpes til kr. 30,- Alt betales kontant når dere kommer i hallen. Ski IL Turn har også VIPPS.

Dagsplan:

09:30 – 10:00	Oppmøte og registrering i Ski Hallen
10:00 – 10:20	Informasjon og felles oppvarming
10:30 – 12:00	Godkjennelse
12:00 – 12:20	Pause – frukt fra Ski IL Turn og egen medbrakt matpakke
12:20 – 13:20	Godkjennelse
13:30 – 14:00	Rydding og mens vi venter på merker og diplomer blir det oppvisning fra konkurransetroppen
14:15 – 14:30	Utdeling av diplomer og merker (tiden her er ca tid)

Påmelding gjøres på link:

<https://goo.gl/forms/Dn7e251tlekm18JA2>

Mvh  
Ski IL Turn