

Våren 2022

Side 1	Oppstartsinfo
Side 2	Oversikt over partiene
Side 3-12	Info om partiene

Generell oppstartsinfo

Alle treninger foregår i Braatthallen, sal 3 (turnsalen)

Se semesterplanen for når det er treninger

For pristabell og betalingsinformasjon

- De to første treningene er helt uforpliktende, men er man med på 3 treninger eller mer ønsker vi at man betaler full pris for partiet. Denne regelen gjelder uavhengig av når i semesteret du melder deg inn/får plass. Om dere ikke ønsker å beholde plassen etter to prøvetreninger må dere sende oss e-post til ktfturn@hotmail.com.

- Ved påmelding må nye medlemmer betale kontingenten på 250 kroner. Om man kun er med på 1 eller 2 treninger refunderer vi denne. Treningsavgiften for partiene kommer på melding/mail i løpet av feb/mars/april.

- Om man ønsker større fremgang anbefaler vi at man melder seg på til flere parti.

Pris ved flere parti: Legg sammen antall timer per uke, sjekk tabellen og trekk fra evt. rabatt.

- Sjekk ut hjemmesiden "Priser og betaling" for mer info.

På hjemmesiden finner dere oversikt over Klubbklærne til KTF.

- Vi anbefaler at gymnastene bruker turndrakt og shorts eller tights på trening, men andre treningsklær fungerer også. (NB! Skjørt er veldig upraktisk.)

- På føttene er det turnsko, sokker eller barfot som gjelder. Husk strikk ved langt hår.

Spørsmål om treningene sendes til hovedtrenerne

- Gi beskjed til hovedtrener om gymnasten ikke kommer til første trening og om gymnasten er borte fra trening mer enn en gang etter hverandre.

Hallen er fortsatt stengt for foreldre, men alle gymnaster opp til 7 år har mulighet til å ha med seg en foresatt inn til treningene. For å begrense antall personer inn i hallen er det flott om de gymnastene som klarer seg alene går inn alene. I spesielle tilfeller kan foresatte bli med inn. Foreldre går inn til slutt, og må gå rett til tribunen. Husk munnbind i de perioder dette er nødvendig.

Oppmøte:

- Alle må møte presis, 5-10 min før sin trening. **Mandag-fredag** skal man vente i inngangshallen. Dere blir hentet av en trener når alt er klart. Alle skal forlate hallen fra utgangsdøren i garderobegangen. På søndager må gymnastene vente ute om inngangsdøren er stengt, evt. i inngangshallen. Om noen kommer for sent på **søndager** og inngangsdøren er stengt: Bank på nødutgangen ved turnområdet, på høyre side av hallen.

- **Ta med antibac og drikke.**

- **Husk god avstand og bli hjemme om du ikke føler deg 100 % frisk**

Oversikt over partiene våren 2022

Småbarn 3-6 år - Jenter og gutter - Side 3

Foreldre og barn 3-5 år, jenter og gutter (født 2016-2018) - Søndager

Foreldre og barn 4-6 år, jenter og gutter (født 2015-2017) - Søndager

Gutter 6-14 år - Turn Menn - Bredde - Side 4-5

1.-2. klasse, gutter (født 2014-2015) - Torsdager

3.-4. klasse, gutter (født 2012-2013) - Mandager

5.-9. klasse, gutter (født 2007-2011) - Mandager

Ekstra Apparatturn, gutter, fra 4. klassen og eldre (født fra 2012) - Torsdager

Jenter 6-12 år - Turn Kvinner - Bredde - Side 5-7

1.-2. klasse, jenter, tirs. (født 2014-2015) - Tirsdager

1.-2. klasse, jenter, søn (tors.) (født 2014-2015) - Torsdager

2.-3. klasse, jenter (født 2013-2014) - Onsdager

3.-4. klasse, jenter (født 2012-2013) - Torsdager

3.-6. klasse, jenter (født 2010-2013) - Tirsdager

4.-5. klasse, jenter (født 2011-2012) - Torsdager

5.-7. klasse, jenter (født 2009-2011) - Torsdager

Ungdomsparti - Jenter og gutter 11-19 år - Side 8

Ungdomspartiet, SALTO, fra 6. klasse, jenter og gutter (født fra 2010) - Tirsdager

Ungdomspartiet, Fritt, Apparatturn og Akrobatikk, fra 6. klasse, jenter og gutter - Ons.

Akrobatikk - Jenter 10-19 år - Side 9

Akroteam, jenter, fra 5. klasse og eldre (født fra 2011) - Mandager

Konkurransparti - Turn Kvinner og Turn Menn - Side 10-11

Konkurranspartiet - Mandager, tirsdager, onsdager og fredager

Turn for voksne - Menn og kvinner fra 16 år - Side 12

Voksenturn - Tirsdager

- Ingen tidligere turnerfaring er nødvendig.

Info om partiene

Småbarn 3-6 år - Jenter og gutter

Grunnleggende bevegelseserfaring fra apparatlek i turnsal.

- Både barn og voksne må ha på seg treningstøy for disse treningene.
- Vi ønsker at det skal være med en foresatt per gymnast. Ved spesielle tilfeller/når det er behov kan man ta med en ekstra voksen og/eller søsken, men hovedregelen er at vi ønsker en foresatt og en påmeldt gymnast på treningene.

Om treningene:

- Treningene starter med navneopprop hvor alle sitter i en ring. De voksne må svare for barn som ikke svarer selv. Gi beskjed på forhånd om søsken er med.
- Deretter 15 minutter felles oppvarming for barn og voksne. Her ønsker vi at alle voksne er med. Vi skal bli svette. Av erfaring er det mye morsommere for barna om de voksne deltar. Det er helt i orden om ikke alle kan være med på alt.
- Etter oppvarmingen leker og turner vi oss gjennom ei felles løype, ca. 20 minutter. Treneren viser et forslag til hvordan løypa kan gjennomføres. De voksne bistår der det er nødvendig og følger sine unger rundt. Det er flott om ungene finner egne måter å komme seg gjennom løypa på. I starten er det ofte nok å bli kjent med utstyret.
- Etter noen runder i løypa blir det frilek i turnhallen, ca. 20 minutter. Alle foreldre må følge sine barn.

Foreldre og barn 3-5 år, jenter og gutter (født 2016-2018)

Sted: Garderobe nr. 8
Tid: 15:30-16:30
Dag: Søndager
Hovedtrener: Anne Marte Viken Kallset/Christian Meisal/Camilla Råket
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 932 69 916
Pris: 995 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

Foreldre og barn 4-6 år, jenter og gutter (født 2015-2017)

Sted: Garderobe nr. 7
Tid: 16:30-17:30
Dag: Søndager
Hovedtrener: Anne Marte Viken Kallset/Christian Meisal/Hilde Glåmen
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 932 69 916
Pris: 995 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

Søsken som er født i 2018 og 2015 kan velge hvilket parti de vil gå på sammen.
Gi da beskjed ved påmeldingen.

Gutter 6-14 år - Turn Menn - Bredde

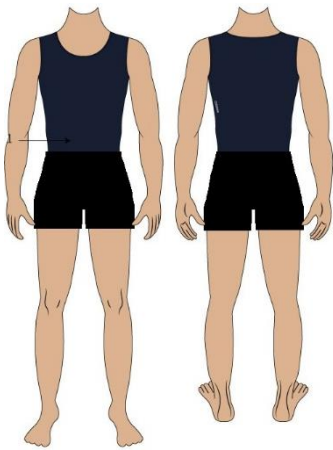
- Grunntrening i turnapparater, motoriske øvelser og fokus på godt sosialt miljø.
- Vi jobber mot forskjellige øvelser i apparatene hopp, frittstående, skranke, ringer, bøylehest og svingstang.

Arrangement vi jobber mot ved et normalt semester:

- Klubboppvisning (egen påmelding), ca. midtveis i semesteret (høst og vår)
- Jule- eller Sommershow, ved slutten av hvert semester.
- Barnekretsturnstevne, på slutten av vårsemesterne.

Pris på klubbdrakta til guttene:

- KTF-klubbdrakta: 550 kr



- Bestilles via hjemmesiden til KTF.

1.-2. klasse, gutter (født 2014-2015)

Sted:	Garderobe nr. 6
Tid:	17:30-18:30
Dag:	Torsdager
Hovedtrener:	Magnhild Vassvik Rovik/Thomas Ryther
Kontakt:	magnhild.rovik@gmail.com, 47633856
Pris	1,0 t per uke - 1395 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

3.-4. klasse, gutter (født 2012-2013)

Sted:	Garderobe nr. 7
Tid:	18:30-19:30
Dag:	Mandager
Hovedtrener:	Sondre Bjørnvold Jakobsen/Emma Stemland Kongshaug
Kontakt:	ktfturn@hotmail.com, 981 92 721 (Sondre)
Pris:	1,0 t per uke - 1395 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

5.-9. klasse, gutter (født 2007-2011)

Sted: Garderobe nr. 7
Tid: 19:30-21:00
Dag: Mandager
Hovedtrener: Sondre Bjørnvold Jakobsen/Christian Meisal
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 981 92 721 (Sondre)

Pris: 1,5 t per uke - 1645 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

Ekstra Apparatturn, gutter, fra 4. klassen og eldre (født fra 2012)

- Et tilleggsparti for alle som vil ha mer trening på apparatturn.
- Øver på øvelsene til Klubboppvisningen.
- Har ikke eget Jule- og Sommershow.

Sted: Garderobe nr. 7
Tid: 18:30-20:15
Dag: Torsdager
Hovedtrener: Sondre Bjørnvold Jakobsen
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 981 92 721

Pris: 1,75 t per uke - 1770 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

Ved tilleggsparti: 750 kr (om man også går på et annet parti)

Jenter 6-12 år - Turn Kvinner - Bredde

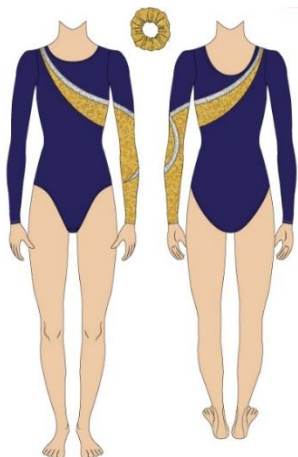
- Grunntrening i turnapparater, motoriske øvelser og fokus på godt sosialt miljø.
- Vi jobber mot forskjellige øvelser i apparatene skranke, frittstående, hopp og bom.

Arrangement vi jobber mot ved et normalt semester:

- Klubboppvisning (egen påmelding), ca. midtveis i semesteret (høst og vår)
- Jule- eller Sommershow, ved slutten av hvert semester.
- Barnekretsturnstevne, på slutten av vårsemesterne.

Pris på klubbdrakta til jentene:

- KTF-klubbdrakta: 850 kroner



- Kan kjøpes brukt via Facebookgruppa til KTF. "Kristiansunds Turnforening" (gruppa, ikke siden)
- Lagervare, kan også bestilles via hjemmesiden til KTF.

Pris på treningsdrakta til jentene:

- Helt ny treningsdrakt: 399 kr + frakt uten stener, 778 kr + frakt med stener



- Bestilles direkte via Chopars KTF-nettbutikk.
5-16 dagers leveringstid

CM = 6-8 år
CL = 8-10 år
AXS = 10-XXS
AS = XXS-XS
AM = XS-S

*Ved behov for størrelser som er større enn AM (Adult Medium) send en mail til ktfturn@hotmail.com. Ved mange nok bestillinger sender vi inn en fellesbestilling.

1.-2. klasse, jenter, tirsdager (født 2014-2015)

Sted: Garderobe nr. 7 (1. klasse) og garderobe nr. 8 (2. klasse)
Tid: 17:15-18:30
Dag: Tirsdager
Hovedtrener: Anne Marte Viken Kallset/Christina Indset
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 932 69 916

Oppdatert pris: 1,25 t per uke - 1520 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

1.-2. klasse, jenter, torsdager (født 2014-2015)

Sted: Garderobe nr. 6
Tid: 16:15-17:30
Dag: Torsdager
Hovedtrener: Magnhild Vassvik Rovik
Kontakt: magnhild.rovik@gmail.com, 47633856

Pris: 1,25 t per uke - 1520 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

2.-3. klasse, jenter (født 2013-2014)

Sted: Garderobe nr. 7 (2. klasse) og garderobe nr. 8 (3. klasse)
Tid: 18:30-19:30
Dag: Onsdager
Hovedtrener: Anne Marte Viken Kallset
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 932 69 916

Pris: 1,0 t per uke - 1395 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

3.-4. klasse, jenter (født 2012-2013)

Sted: Garderobe nr. 7
Tid: 17:00-18:30
Dag: Torsdager
Hovedtrener: Anne Marte Viken Kallset
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 932 69 916

Pris: 1,5 t per uke - 1645 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

3.-6. klasse, jenter (født 2010-2013)

Sted: Garderobe nr. 8
Tid: 15:45-17:15
Dag: Tirsdager
Hovedtrener: Anne Marte Viken Kallset
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 932 69 916

Pris: 1,5 t per uke - 1645 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

4.-5. klasse, jenter (født 2011-2012)

Sted: Garderobe nr. 6
Tid: 18:30-20:15
Dag: Torsdager
Hovedtrener: Anne Marte Viken Kallset
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 932 69 916

Pris: 1,75 t per uke - 1770 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

5.-7. klasse, jenter (født 2009-2011)

Sted: Garderobe nr. 8
Tid: 15:15-17:00
Dag: Torsdager
Hovedtrener: Anne Marte Viken Kallset
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 932 69 916

Pris: 1,75 t per uke - 1770 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

Ungdomsparti - Jenter og gutter 11-19 år

SALTO-konseptet - Sosialt, Allsidig, Lek, Turn og Oppvisning

- SALTO-konseptet består av et sett med øvelser i frittstående, hopp og trampett.
- De som går på tirsdagstreningene vil få mulighet til å delta på SALTO-konkurranser.
- Mer info om SALTO-konseptet finner dere på hjemmesiden.

- Partiet stiller med eget show på Jule- og Sommershowet for de som vil delta på dette.

Ungdomspartiet, SALTO, fra 6. klasse, jenter og gutter (født fra 2010)

Sted:	Garderobe nr. 8
Tid:	18:45-20:45
Dag:	Tirsdager
Hovedtrener:	Christian Meisal
Kontakt:	trenerktf@hotmail.com, 949 80 107
Pris:	2,0 t per uke - 1895 kr per semesteret (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

Fritt, Apparatturn og Akrobatikk

- Felles oppvarming og felles avslutning, og mye frihet til å øve på det man selv vil.
- Det vil være mulig å jobbe med airtrack, apparatturn, akrobatikk to og to og ellers det man vil.

- Vi kan stille med eget show på Jule- og Sommershowet om noen av gymnastene vil være med på dette.

Ungdomspartiet, Fritt, Apparatturn og Akrobatikk, fra 6. klasse, jenter og gutter (født fra 2010)

Sted:	Garderobe nr. 8
Tid:	19:30-21:30
Dag;	Onsdager
Hovedtrener:	Christian Meisal
Kontakt:	trenerktf@hotmail.com , 949 80 107
Pris:	2,0 t per uke - 1895 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

Akrobatikk - Jenter 10-19 år

- Et tilleggsparti for alle fra 5. klasse som vil lære seg akrobatikk.
- Partiet jobber for å lage kule akrobatikkshow til klubboppvisninger, jule- og sommershow og til barnekretsturnstevner.

Pris på dagens Akroteamdrakt:

- Akroteamdrakta: 1500 kroner - Kan også lånes
- Til høsten er det den blå akrobatikkdrakta som er aktuell, men vi har også i gull.



Akroteam, jenter, fra 5. klasse og eldre (født fra 2011)

Sted: Garderobe nr. 8

Tid: 18:30-20:15

Dag: Mandager

Hovedtrener: Eline Johannessen Kvalvåg

Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 401 78 901

Pris: 1,75 t per uke - 1770 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

Konkurransparti - Turn Kvinner og Turn Menn

Konkurranspartiet er en samling av gymnaster som har utmerket seg til å drive med konkurranseturn. På konkurransetreningene er det målrettet og konkurranserettet trening. Dette krever høy motivasjon og konsentrasjon fra gymnastenes side. For at alle gymnastene skal få bra oppfølging fra trenerne er det begrenset med plasser på partiene.

- Konkurranspartiet jenter og gutter inviterer til uttakstreninger når de er klare for å ta inn nye gymnaster. Ta kontakt med hovedtrenerne ved interesse.

Alle som skal konkurrere må betale for konkurranselisens (utvidet forsikring):

Kategori 1:

200 kroner - For utøvere f.o.m. det året de fyller 9 år t.o.m. det året de fyller 12 år

Kategori 2:

500 kroner - For utøvere f.o.m. det året de fyller 13 år

Info rundt konkurranser og betaling:

- KTF dekker som hovedregel deltakerkontingent til utøverne ved konkurranser.
(Om reisebudsjettet overskrides må styret ta en vurdering for årets siste konkurranser.)
- Foreldrene dekker deltakerkontingenten til utøverne ved treningssamlinger.
- Foreldrene må selv bestille og dekke reise og opphold for gymnastene.

Pris på dagens konkurransedrakt for jentene:

- Konkurranspartiet, jenter: 2100 kroner

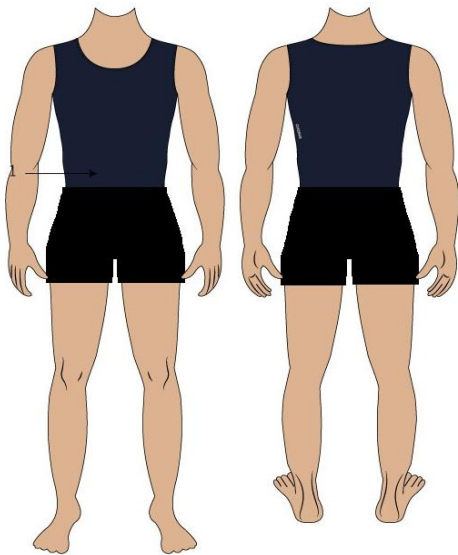


- Kan også være mulighet for å få kjøpt brukt



Pris på dagens konkurransedrakt for guttene:

- KTF-klubbdrakta: 550 kr



- Bestilles via hjemmesiden til KTF.

- De eldstes konkurransedrakt koster: 1750 kr

Konkurransепartiet

Sted: Garderobe nr. 8/10

Dag: Mandager, tirsdager, onsdager og fredager

Tid: 15:30-18:30 (man, ons og fre) og 15:15-17:15 (tirs - FIG)

Hovedtrener: Marion Dangel/Christian Meisal

Kontakt: mariondangel@yahoo.de/trenerktf@hotmail.com, 949 80 107

Pris: 4,5 timer: 3075 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år
9,0 timer: 3645 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år
11,0 timer: 3845 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

Turn for voksne - Menn og kvinner fra 16 år

Voksenturn er et parti for alle voksne.

- På treningene blir det lett miks av styrke, tøying, spenst, balanse, akrobatikk og basis turn.
- Partiet er lagt opp som et mosjonsparti for nybegynnere i turnhallen.
- Målet er at alle skal bli sprekere, få brukt muskler de ikke bruker til vanlig, samt få en grunnleggende opplæring i grunnelementene i turn.

Voksenturn

Sted: Garderobe nr. 7
Dag: Tirsdager og noen ganger torsdager (planlegges internt)
Tid: 18:45-20:45 og 20:45-22:15
Hovedtrener: Miriam Skeide
Kontakt: miriamskeide@yahoo.no, 410 87 998
Pris: 2,0 t per uke - 600 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år
#voksenrabatt