



Kristiansunds turnforening

Byens eldste idrettslag – stiftet 29. mai 1891

Epost: ktfturn@hotmail.com • Adresse: Postboks 408, 6501 Kristiansund • Hjemmeside: turn.kristiansund.com

KLUBBKONKURRANSE VÅREN 2022

Lørdag 26. mars blir det klubbkonkurranse. Her får gymnastene vist frem øvelsene de har øvd på i de forskjellige apparatene, alle gymnaster mottar pokal for innsatsen og de får rungende applaus fra publikum. Det blir kiosk og salg av klubbklær.

Vi har allerede øvd på øvelsene i noen uker på trening, men alle gymnaster bør også øve hjemme. Her finner dere øvelsene. Det kan være lurt å skrive ut disse:

<http://turn.kristiansund.com/generell-info-klubbkonkurranse/>

Inndeling av klassene:

Turn Kvinner – Skranke, hopp, frittstående og bom

Oppvisning – For alle aspiranter (f. 2015-2012) og alle eldre som ikke vil konkurrere

Rekrutt 11 år (f. 2011)

Rekrutt 12 år (f. 2010)

Klasse 1 – 13-14 år (f. 2009-2008)

Klasse 2 – 15-16 år (f. 2007-2006)

Klasse 3 – 17-18 år (f. 2005-2004)

Turn Menn – Bøylehest, skranke, hopp, frittstående, svingstang og ringer

Oppvisning – For alle aspiranter (f. 2015-2012) og alle eldre som ikke vil konkurrere

Rekrutt 11-12 år (f. 2011-2010)

Klasse 1 – 13-14 år (f. 2009-2008)

Klasse 2 – 15-16 år (f. 2007-2006)

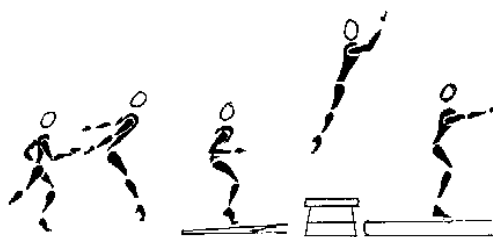
Klasse 3 – 17-18 år (f. 2005-2004)

SALTO – Frittstående, hopp og trampett

Oppvisning – Alle som ikke vil konkurrere

Rekrutt 11-12 år (f. 2011-2010)

Junior 13 + (f. 2009 og eldre)



Gymnastene blir delt opp i to puljer:

| Dag | Lørdag 26. mars 2022 | |
|---------|--|---|
| Pulje | Pulje 1 | Pulje 2 |
| Tid | 10.00-13.00 | 13.15-16.15 |
| Klasser | Turn Kvinner, aspiranter (født 2015-2012) Turn Menn | Turn Kvinner (født. 2011 og eldre) SALTO |

Antrekk:

I turnkonkurranser får man trekk om man må rette på klær eller hår under en øvelse. Det er derfor viktig med riktig antrekk.

Alle: Klubbdressen - For alle som har denne.

NB: Viktig at alle klærne merkes tydelig med navn og mobilnummer

Jentene: KTF-turndrakta med gullstrikk, med eller uten svart turnshorts,

evt. annen turndrakt eller marineblå singlet og svart shorts.

Håret satt opp i en høy og stram hestehale. Bruk klemmer og hårspray.

Guttene: KTF-turndrakta, evt. annen turndrakt eller marineblå singlet/t-skjorte og

hvit bøylebukse eller svart shorts.

Det blir salg av klubbdrakta til jenter og gutter og hvite bøylebukser til guttene under konkurransen. Veldig snart får vi også en helt ny og spennende klubbkolleksjon.

Turndraktene vil fortsatt være de samme. Her finner dere en oversikt over alle klubbklærne vi har per nå: <http://turn.kristiansund.com/bilder-av-treningsklr-til-sal/>

Påmelding og pris:

Deltakerkontingent: **200 kr per gymnast** - Betales ved påmelding i WebOrg

- **Påmelding via denne linken innen torsdag 24. mars kl. 18.00:**

<https://kristiansundsturnforening.weborg.no/event/83>

- Ved problemer med påmeldingen via WebOrg, send svar på alle påmeldingsspørsmålene til ktfturn@hotmail.com.

Inngang for publikum: 50 kr per voksen, gratis for barn.

Kjøreplan:

| Tidspunkt | Hvem | Hva |
|-------------|---|--|
| 09.00-10.00 | Foreldre Speaker/musikkansv. Noen trenere | Utsett av kiosk og bord til klessalg. Utsett av musikkanlegg, premiebord og premier. Rydding av hallen, sikring av apparatene, støvsugning av mattene og utsett av dommerbord. |
| 09.45-10.00 | Trenere | Få aktuelle ark og ta imot gymnastene |
| 10.00-10.30 | Synsere og dommere | Dommermøte |
| 10.00-10.30 | Pulje 1 | Navneopprop og oppvarming |
| 10.30-11.05 | Pulje 1 | Øving i apparatene |
| 11.05-11.10 | Pulje 1 | Oppstilling til innmarsj bak tribunene etter gruppenr. |
| 11.10-11.50 | Pulje 1 | Innmarsj – Alle går direkte til første apparat Alle gruppene kjører de to første apparatene sine |
| 11.50-12.10 | Pulje 1 | Matpause og fri øving til de siste apparatene |
| 12.10-12.45 | Pulje 1 | Innmarsj – Alle går direkte til sitt tredje apparat Alle gruppene kjører de to siste apparatene sine |
| 12.45-13.00 | Pulje 1 | Oppstilling til premieutdeling Alle får sin pokal og knipsing av fellesbilder. Show Akroteam som avslutning. |

| Tidspunkt | Hvem | Hva |
|------------------|--------------------------|---|
| 13.15-13.45 | Pulje 2 | Navneopprop og oppvarming |
| 13.45-14.20 | Pulje 2 | Øving i apparatene |
| 14.20-14.25 | Pulje 2 | Oppstilling til innmarsj bak tribunene etter gruppenr. |
| 14.25-15.00 | Pulje 2 | Innmarsj – Alle går direkte til første apparatet Alle gruppene kjører de to første apparatene sine |
| 15.00-15.20 | Pulje 2 | Pause og mat/fri øving til de siste apparatene |
| 15.20-15.50 | Pulje 2 | Innmarsj – Alle går direkte til sitt tredje apparat Alle gruppene kjører de to siste apparatene sine |
| 15.50-16.00 | Pulje 2 | Pause for publikum og gymnaster og regnepause for dommerne |
| 16.00-16.15 | Pulje 2 | Show Akroteam, Oppstilling til premieutdeling Alle får sin pokal og knipsing av fellesbilder |
| 16.15-16.30 | Foreldre Noen trenere | Rydding |

Bøy og tøy, turn er gøy!
Hilsen Trenere i KTF :)