



# Kristiansunds turnforening

Byens eldste idrettslag – stiftet 29. mai 1891

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

## KLUBBKONKURRANSE HØSTEN 2022

**Lørdag 22. oktober** blir det oppvisning for alle fra 1. klasse og eldre, og konkurranse for alle som vil fra 11 år og eldre. Gymnastene viser frem øvelsene de har øvd på i de forskjellige apparatene, trinn 1 om ikke annet er avtalt med trenerne. Etter fremført trinn mottar gymnastene pokal for innsatsen og rungende applaus fra publikum. Det blir kiosk, salg av turndrakter og shortser.

Vi har allerede øvd på øvelsene i noen uker på trening, men alle gymnaster bør også øve hjemme. I denne lenken <http://turn.kristiansund.com/generell-info-klubbkonkurranse/> finner dere alle øvelsene. For å gjøre øvingen lettest mulig er det lurt å skrive ut øvelsene.

### Inndeling av klasser:

**Turn Kvinner** – Skranke, hopp, frittstående og bom

**Oppvisning, jenter** – For alle aspiranter (f. 2016-2012) og alle eldre som ikke vil konkurrere

**Konkurranse - Rekrutt 11 år, jenter** (f. 2011)

**Rekrutt 12 år, jenter** (f. 2010)

**Klasse 1, jenter** – 13-14 år (f. 2009-2008)

**Klasse 2, jenter** – 15-16 år (f. 2007-2006)

**Klasse 3, jenter** – 17-18 år (f. 2005-2004)

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

**Oppvisning, gutter** – For alle aspiranter (f. 2016-2012) og alle eldre som ikke vil konkurrere

**Konkurranse - Rekrutt 11-12 år, gutter** (f. 2011-2010)

**Klasse 1, gutter** – 13-14 år (f. 2009-2008)

**Klasse 2, gutter** – 15-16 år (f. 2007-2006)

**Klasse 3, gutter** – 17-18 år (f. 2005-2004)

### Troppsturn og Akroteam

**Oppvisning Troppsturn, jenter og gutter** – Før premieutdelingen i pulje 1 og 2

**Oppvisning Akroteam, jenter** – Før premieutdelingen i pulje 1 og 2

Dag	Lørdag 22. oktober 2022	
Pulje	Pulje 1	Pulje 2
Tid gymnaster	08:30-12:00	12:10-15:45
Tid publikum	09:25-12:00	13:05-15:45
Aldersgrupper	Turn Kvinner, oppvisning (født 2016-2013) Turn Menn, oppvisning (født 2016-2013)	Turn Kvinner, oppvisning og konkurranse (født. 2013 og tidligere) Turn Menn, oppvisning og konkurranse (født 2013 og tidligere)

## 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.

Klubbjakker, -bukser, -t-skjorter bestilles via Intersport:

[Kristiansunds Turnforening - Oversikt over klubbklærne](#)

## Påmelding og pris:

Deltakerkontingent: 225 kr per gymnast, betales til vippsnr. 712257 ved påmelding.

**Viktig:** Merk betalingen med navn på gymnast og parti.

- Påmeldingen gjennomføres via [denne lenken](#) innen torsdag 20. oktober.

- Spørsmål sendes til [ktfturn@hotmail.com](mailto:ktfturn@hotmail.com).

Inngang publikum: 50 kr per voksen, gratis for barn

## Kjøreplan:

Tidspunkt	Hvem	Hva
07:45-08:45	Speaker/musikkansv. Ansvarlige Foreldre	Utsett til kiosk og klessalg. Utsett av musikkanlegg, premiebord og premier. Rydding av hallen, sikring av apparatene, støvsuging av mattene
08:15-08:35	Trenere	Få aktuelle ark, hjelpe til med utsett, ta imot gymnastene.
08:30-09:30	Synsere og dommere	Dommermøte - Utsett av bord og stoler, strykninger, repetisjon av regler og øvelser og hjelp med pokaler
08:30-08:35	Pulje 1 – Garderobe 7 og 8	Oppmøte i turnhallen ferdig skiftet og klar til å turne
08:35-09:00	Pulje 1	Navneopprop og oppvarming
09:00-09:35	Pulje 1	Øving i apparatene
09:35-09:40	Pulje 1	Oppstilling til innmarsj bak tribunene etter gruppenr.
09:40-10:30	Pulje 1	Innmarsj – Alle går direkte til første apparat. Det ønskes velkommen. Alle gruppene kjører de to/tre første apparatene sine.
10:30-10:50	Pulje 1	Matpause og fri øving til de siste apparatene.
10:50-11:40	Pulje 1	Innmarsj – Alle går direkte til sitt tredje apparat. Alle gruppene kjører de to/tre siste apparatene sine.
11:40-12:00	Pulje 1	Oppvisning Troppsturn og Akroteam. Oppstilling til premieutdeling. Alle får pokal og knipsing av fellesbilder.

<b>Tidspunkt</b>	<b>Hvem</b>	<b>Hva</b>
12:10-12:15	Pulje 2 – Garderobe 7 og 8	Oppmøte i turnhallen ferdig skiftet og klar til å turne
12:15-12:40	Pulje 2	Navneopprop og oppvarming.
12:40-13:15	Pulje 2	Øving i apparatene.
13:15-13:20	Pulje 2	Oppstilling til innmarsj bak tribunene etter gruppenr.
13:20-14:10	Pulje 2	Innmarsj – Alle går direkte til første apparatet. Det ønskes velkommen. Alle gruppene kjører de to/tre første apparatene sine.
14:10-14:25	Pulje 2	Pause og mat/fri øving til de siste apparatene.
14:25-15:15	Pulje 2	Innmarsj – Alle går direkte til sitt tredje apparat. Alle gruppene kjører de to/tre siste apparatene sine.
15:15-15:25	Pulje 2	Pause for publikum og gymnaster og regnepause for dommerne.
15:25-15:45	Pulje 2	Oppvisning Troppsturn og Akroteam. Oppstilling til premieutdeling. Alle får sin pokal og knipsing av fellesbilder
15:45-16:15	Foreldre Trenere	Rydding

**Bøy og tøy, turn er gøy!**

**Hilsen Trenere i KTF :)**