



# Kristiansunds turnforening

Byens eldste idrettslag – stiftet 29. mai 1891

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

## KLUBBKONKURRANSE VÅREN 2024

**Søndag 21. april** blir det oppvisning for alle fra 1. klasse og eldre, og konkurranse for alle som vil fra 11 år og eldre på breddepartiene. Konkurransепartiet stiller med oppvisninger under klubbkonkurransen.

Under klubbkonkurransen viser gymnastene frem øvelsene de har øvd på i de forskjellige apparatene, trinn 1, om ikke annet er avtalt med trenerne. Etter fremført øvelse i hvert apparat får oppvisningsgymnastene en muntlig tilbakemelding fra en synser/dommer. Når alle apparatene er gjennomført får gymnastene pokal og rungende applaus fra publikum. Vi har øvd på øvelsene i noen uker på trening, men alle gymnaster bør også øve hjemme. Via denne lenken <http://turn.kristiansund.com/generell-info-klubbkonkurranse/> finner dere alle øvelsene. Det er lurt å skrive ut øvelsene.

Det blir også kiosk, men for å få til alt er vi avhengig av dugnadshjelp fra foreldre. Alle familier må derfor bidra med 1-2 arbeidsoppgaver hver, f.eks. en kioskvakt, en inngangsvakt, en riggevakt eller en ryddevakt og ta med noe til kiosken. Førstemann/-kvinne til mølla for valg av oppgaver. : )

### Inndeling av klasser:

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

**Oppvisning, jenter** – For alle aspiranter (f. 2017-2014) og alle eldre som ikke vil konkurrere

**Konkurranse - Rekrutt 11 år, jenter** (f. 2013)

**Rekrutt 12 år, jenter** (f. 2012)

**Klasse 1, jenter** – 13-14 år (f. 2011-2010)

**Klasse 2, jenter** – 15-16 år (f. 2009-2008)

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

**Oppvisning, gutter** – For alle aspiranter (f. 2017-2014) og alle eldre som ikke vil konkurrere

**Konkurranse - Rekrutt 11-12 år, gutter** (f. 2013-2012)

**Klasse 1, gutter** – 13-14 år (f. 2011-2010)

### Oppvisningsparti

**Konkurransепartiet** – Etter første innmarsj i hver pulje, oppmøte til pulje 1 eller pulje 2

**Ungdomsp. Fritt (tors.)** – Etter første innmarsj i hver pulje, oppmøte til pulje 1 og pulje 2

**Akroteam** – Før premieutdelingen i pulje 1 og 2, oppmøte 11:30-ca. 14:20 og 16:30-ca. 17:50

**Ungdomsp. SALTO (trampett)** – Etter første innmarsj i pulje 2 (om minimum 4 påmeldte)

Dag	<b>Søndag 21. april 2024</b>	
Pulje	<b>Pulje 1</b>	<b>Pulje 2</b>
Tid gymnaster	11:30-14:20	14:40-17:50
Tid publikum	12:20-14:20	15:30-17:50
Aldersgrupper	<b>Turn Kvinner, oppvisning</b> 1.-2. klasse, jenter mandager 1.-2. klasse, jenter torsdager 2.-3. klasse, jenter  <b>Turn Menn, oppvisning og konk.</b> Alle gutter	<b>Turn Kvinner, oppvisning og konk.</b> 3.-6. klasse, jenter 2.-4. klasse, jenter 4.-6. klasse, jenter Ungdomspartiene

### **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: Merk klærne tydelig med navn og mobilnummer

**Jentene:** KTF-turndrakta med gullstrikk, med eller uten svart turnshorts, annen turndrakt eller singlet og svart shorts.

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

**Guttene:** KTF-turndrakta, annen turndrakt eller singlet/t-skjorte og hvit bøylebukse eller hvit shorts.

Klubbjakker, -bukser, -t-skjorter bestilles via Intersport:  
[Kristiansunds Turnforening - Oversikt over klubbklærne](#)

### **Påmelding og pris:**

Deltakerkontingent: **300 kr per gymnast, betales til vippsnr. 712257 ved påmelding.**

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

- [Påmeldingen gjennomføres via denne lenken innen onsdag 17. april klokka 12:00.](#)

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

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

## Kjøreplan:

Tidspunkt	Hvem	Hva
10:30-11:30	Speaker/musikkansv. Foreldre	Utsett til kiosk. Utsett av musikkanlegg, premiebord og premier. Rydding av hallen og sikring av apparatene.
11:15-11:40	Trenere	Få aktuelle ark, hjelpe til med utsett, ta imot gymnastene.
11:15-12:30	Synsere og dommere	Dommermøte - Utsett av bord og stoler, repetisjon av regler og øvelser, registrere strykninger og hjelpe til med pokalene.
11:30-11:40	Pulje 1 – Garderobe 7 og 8	Oppmøte i turnhallen ferdig skiftet og klar til å turne
11:40-12:00	Pulje 1	Navneopprop og oppvarming
12:00-12:30	Pulje 1	Øving i apparatene
12:30-12:35	Pulje 1	Oppstilling til innmarsj bak tribunene etter gruppenr.
12:35-13:10	Pulje 1	Innmarsj – Alle går direkte til første apparat. Det ønskes velkommen. Oppvisning Konk. og SALTO Alle gruppene kjører de to/tre første apparatene sine.
13:10-13:25	Pulje 1	Matpause og fri øving til de siste apparatene.
13:25-14:00	Pulje 1	Innmarsj – Alle går direkte til sitt tredje/fjerde apparat. Alle gruppene kjører de to/tre siste apparatene sine.
14:00-14:20	Pulje 1	Oppvisning Akroteam Oppstilling til premieutdeling. Alle får pokal og knipsing av fellesbilder.
Tidspunkt	Hvem	Hva
14:40-14:50	Pulje 2 – Garderobe 7 og 8	Oppmøte i turnhallen ferdig skiftet og klar til å turne
14:50-15:10	Pulje 2	Navneopprop og oppvarming.
15:10-15:40	Pulje 2	Øving i apparatene.
15:40-15:45	Pulje 2	Oppstilling til innmarsj bak tribunene etter gruppenr.
15:45-16:30	Pulje 2	Innmarsj – Alle går direkte til første apparatet. Det ønskes velkommen. Oppvisning Konk. og SALTO Alle gruppene kjører de to første apparatene sine.
16:30-16:45	Pulje 2	Pause og mat/fri øving til de siste apparatene.
16:45-17:30	Pulje 2	Innmarsj – Alle går direkte til sitt tredje apparat. Alle gruppene kjører de to siste apparatene sine.
17:30-17:50	Pulje 2	Oppvisning Akroteam Oppstilling til premieutdeling. Alle får sin pokal og knipsing av fellesbilder
17:50-18:15	Foreldre Trenere	Rydding Innlevering av alle ark til sekretariatet

**Bøy og tøy, turn er gøy!**

**Hilsen Trenere i KTF :)**