



Kristiansunds turnforening

Byens eldste idrettslag – stiftet 29. mai 1891

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

KLUBBKONKURRANSE VÅREN 2023

Søndag 5. mars 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 og kjører egen konkurranse under treningen onsdag 8. mars, med foreldre og premieutdeling.

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 og salg av turndrakter og shortser, men for å få til alt er vi avhengig av god dugnadshjelp fra foreldre. Alle familier må derfor bidra med en arbeidsoppgave hver, f.eks. en kioskvakt, en inngangsvakt, en riggevakt, en ryddevakt, eller å 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. 2016-2013) og alle eldre som ikke vil konkurrere

Konkurranse - Rekrutt 11 år, jenter (f. 2012)

Rekrutt 12 år, jenter (f. 2011)

Klasse 1, jenter – 13-14 år (f. 2010-2009)

Klasse 2, jenter – 15-16 år (f. 2008-2007)

Klasse 3, jenter – 17-18 år (f. 2006-2005)

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

Oppvisning, gutter – For alle aspiranter (f. 2016-2013) og alle eldre som ikke vil konkurrere

Konkurranse - Rekrutt 11-12 år, gutter (f. 2012-2011)

Klasse 1, gutter – 13-14 år (f. 2010-2009)

Klasse 2, gutter – 15-16 år (f. 2008-2007)

Klasse 3, gutter – 17-18 år (f. 2006-2005)

Oppvisningsparti

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

Akroteam – Før premieutdelingen i pulje 1 og 2, oppmøte 10:25-ca. 13:50 og 15:45-ca. 17:30

Ungdomsp. Fritt tors. (fra 7. kl.) – Før premieutdelingen i pulje 1 og 2, oppmøte 12:00-ca. 13:50 og 15:45-ca. 17:30

Troppsturn – Før premieutdelingen i pulje 2, oppmøte fra 13:55-17:30

Dag	Søndag 5. mars 2023	
Pulje	Pulje 1	Pulje 2
Tid gymnaster	10:25-13:45	13:55-17:25
Tid publikum	11:15-13:45	14:45-17:25
Aldersgrupper	Turn Kvinner, oppvisning 1.-2. klasse, jenter mandager 1.-2. klasse, jenter torsdager 2.-3. klasse, jenter Turn Menn, oppvisning og konk. Alle gutter	Turn Kvinner, oppvisning og konk. 3.-6. klasse, jenter 2.-4. klasse, jenter 4.-5. klasse, jenter Ungdomspartiet Fritt (fra 5. klasse) ons. Ungdomspartiet Apparatturn

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 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 fredag 3. mars klokka 12:00.](#)**

- Spørsmål sendes til ktfturn@hotmail.com.

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

Kjøreplan:

Tidspunkt	Hvem	Hva
09:30-10:30	Speaker/musikkansv. Foreldre	Utsett til kiosk og evt. til klessalg. Utsett av musikkanlegg, premiebord og premier. Rydding av hallen, sikring av apparatene, støvsuging av mattene
10:15-10:35	Trenere	Få aktuelle ark, hjelpe til med utsett, ta imot gymnastene.
10:30-11:30	Synsere og dommere	Dommermøte - Utsett av bord og stoler, strykninger, repetisjon av regler og øvelser og hjelp med pokaler
10:25-10:35	Pulje 1 – Garderobe 7 og 8	Oppmøte i turnhallen ferdig skiftet og klar til å turne
10:35-10:55	Pulje 1	Navneopprop og oppvarming
10:55-11:25	Pulje 1	Øving i apparatene
11:25-11:30	Pulje 1	Oppstilling til innmarsj bak tribunene etter gruppenr.
11:30-12:20	Pulje 1	Innmarsj – Alle går direkte til første apparat. Det ønskes velkommen. Oppvisning Konkurransep. Alle gruppene kjører de to/tre første apparatene sine.
12:20-12:35	Pulje 1	Matpause og fri øving til de siste apparatene.
12:35-13:20	Pulje 1	Innmarsj – Alle går direkte til sitt tredje/fjerde apparat. Alle gruppene kjører de to/tre siste apparatene sine.
13:20-13:45	Pulje 1	Oppvisning Akroteam og Ungdomspartiet Fritt (fra 7. kl.). Oppstilling til premieutdeling. Alle får pokal og knipsing av fellesbilder.
Tidspunkt	Hvem	Hva
13:55-14:05	Pulje 2 – Garderobe 7 og 8	Oppmøte i turnhallen ferdig skiftet og klar til å turne
14:05-14:25	Pulje 2	Navneopprop og oppvarming.
14:25-14:55	Pulje 2	Øving i apparatene.
14:55-15:00	Pulje 2	Oppstilling til innmarsj bak tribunene etter gruppenr.
15:00-15:50	Pulje 2	Innmarsj – Alle går direkte til første apparatet. Det ønskes velkommen. Oppvisning Konkurransep. Alle gruppene kjører de to første apparatene sine.
15:50-16:05	Pulje 2	Pause og mat/fri øving til de siste apparatene.
16:05-16:50	Pulje 2	Innmarsj – Alle går direkte til sitt tredje apparat. Alle gruppene kjører de to siste apparatene sine.
16:50-17:00	Pulje 2	Pause for publikum og gymnaster og regnepause for dommerne.
17:00-17:25	Pulje 2	Oppvisning Tropssturn, Akroteam og Ungdomspartiet Fritt (fra 7. kl.). Oppstilling til premieutdeling. Alle får sin pokal og knipsing av fellesbilder
17:25-17:45	Foreldre Trenere	Rydding Innlevering av alle ark til sekretariatet

Bøy og tøy, turn er gøy!

Hilsen Trenere i KTF :)