

# Oppsett av turnhallen

Område A, B, C og D kan arbeides med simultant, om ikke utstyr blokkerer for områdene. Tallene kan gjøres i stigende rekkefølge.

Det bør være en arbeidsleder for hvert område.

Obs. Små variasjoner fra gang til gang og noe nytt utstyr vil forekomme.



<p style="text-align: center;"><b>A</b></p> <p style="text-align: center;">Frittståendeområdet</p> <p>A1: <b>Rødt frittstående gulv</b>  A2: <b>Herreskranken og bøylehesten</b>  A3: <b>Blått frittstående gulv lagt i L</b></p> <p><b>Plasser deretter resterende utstyr etter bildene</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stålherreskranken</li> <li>- Barneherreskranken og barnesvingstanga med svart matte</li> <li>- Noen tjukkaser og klosser.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>B</b></p> <p style="text-align: center;">Skranke- og ringområdet</p> <p>B1: <b>Rødmatte, brunmatte og klosser</b>  B2: <b>Rød barneskranke</b>  B3: <b>Dameskranken, svingstanga og blå matter</b></p> <p><b>Plasser deretter resterende utstyr etter bildene</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En brunmatte, 4 store blå nedslagsmatter (2*3m), 2 litt mindre blå nedslagsmatter plasseres</li> <li>- Stor nedoverbakke</li> <li>- Noen springbrett, klosser, lufttønner og svarte ringer</li> <li>- Barnedameskranke med svart matte</li> <li>- Div. øvingsholmer</li> <li>- Div. vekter</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>C</b></p> <p style="text-align: center;">Tumbling- og hoppområdet</p> <p>C1: <b>Den innerste tumblingen m/matteruller</b>  C2: <b>Oppbygd tjukkas-landingsområdet til hopp</b>  C2: <b>Høy/rød tumbling</b>  C2: <b>Bom med oransje føtter og tilhørende mattesett</b></p> <p><b>Plasser deretter resterende utstyr etter bildene</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Små gule matter, en blå nedslagsmatte og en psykomatte som nedslag for bommen over tumblingene.</li> <li>- Tjukkas (2*3m) under bommen.</li> <li>- Stor airtrack festet til veggen over den lave tumblingen</li> <li>- 2 løpebaner til hestene.</li> <li>- Rød tempotramp foran oppbygd tjukkas.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>D</b></p> <p style="text-align: center;">Sofa- og bomområdet</p> <p>D1: <b>Sofagruppa</b>  D2: <b>Skumbommer, rød barnebom med hjul og rød matte og en lav trebom</b>  D3: <b>Nedslagsområdet mellom bommene og bom nr. 2 og en lav trebom</b></p> <p><b>Plasser deretter resterende utstyr etter bildene</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En springbrettbeskytter</li> <li>- Mange springbrett</li> <li>- Svarte matter</li> <li>- Div. klosser</li> <li>- Stor flikkflakktrener</li> <li>- 2 hester</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>A1</b></p> <p><b>Rødt frittstående gulv</b>  <i>Se egen fremgangsmåte</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>B1</b></p> <p><b>Rødmatte og klosser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Legg lang rød matte fra hjørnet og mot ribbeveggen. Sett div. klosser på matta. Se bildene. Brun matte plasseres etter bildene.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>C1</b></p> <p><b>Lav tumbling med tilhørende matteruller</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sett ut den laveste tumblingen, se gulvmerker for plassering, med blå smal matterull, grønn matterull og 3-4? blå matteruller over seg. Settes 3-6 cm fra murveggen (noen røde mattestriper mellom for å holde riktig avstand).</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>D1</b></p> <p><b>Sofagruppa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 sofaer, 2 bord, 2 stoler, et klesstativ (mot boden) og et bord til flasker (mot veggen), settes opp etter bildene. (Se bildene til gruppe C for klesstativet.)</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>A2</b></p> <p><b>Herreskranken, bøylehesten</b></p> <p>- Ca. plasser herreskranken og bøylehesten, se merker på gulvet. Bruk plate 1-6 fra det blå frittstående gulvet for nærmere plassering.</p>	<p style="text-align: center;"><b>B2</b></p> <p><b>Rød barneskranke</b></p> <p>- Sett den røde barneskranken med kortsiden av matten helt inn til murveggen, ca. 1,5 meter fra ribbeveggveggen. Lav holme mot murveggen. Høy holme mot ringene. Barneskranken har hjul som kan tas opp og må settes ned. 4 føtter må skyves ut før man setter ned hjulene med metallstavene. Legg deretter ned mattene. Legg de svarte borrelåsene under de røde mattene, slik at de unngår å få ekstra støv på seg.</p>	<p style="text-align: center;"><b>C2</b></p> <p><b>Oppbygd tjukkaslandingsområde til hopp</b></p> <p>- 2 store blå nedslagsmatter (2*3m) kant i kant med den innerste tumblingen og gropa.</p> <p>- Stor tjukkas mot kanten av matterullene, over den grønne matterullen, ujevnt underlag bør justeres med grønnmatter.</p> <p>- Plasser tjukkaser etter bildene.</p> <p>- Gul og rød, stor psykomatte (2*4m) som øverste lag.</p> <p>- Plasser rød tempotramp foran.</p>	<p style="text-align: center;"><b>D2</b></p> <p><b>Skumbommer, rød barnebom med hjul og en lav trebom</b></p> <p>- Plasser to lag med røde skumbommer bak toseteren.</p> <p>- Sett matta til den røde bommen kant i kant med skilleveggen til bryterne og de røde bommene. Se merker på gulvene.</p> <p>- Lav trebom på gulvet ved side av.</p>
<p style="text-align: center;"><b>A3</b></p> <p><b>Blått frittstående gulv lagt i L</b></p> <p>Se egen fremgangsmåte</p>	<p style="text-align: center;"><b>B3</b></p> <p><b>Dameskranken og svingstanga</b></p> <p>- Karabinkroker skal brukes som feste nederst i krokene i gulvet.</p> <p>- Alle karabinkroker må festes helt igjen og være snudd riktig vei. Alle muttere og karabinkroker må kontrolleres.</p> <p>- FIG merkene på skranken, pluss ekstra (5 cm?), pga. nye regler.</p>	<p style="text-align: center;"><b>C2</b></p> <p><b>Høy tumbling</b></p> <p>- Sett ut den høyeste tumblingen på utsiden av den laveste tumblingen. Se merkene på gulvet. Først matterull med rød plastduk festet med borrelås. Mørkeblå matterull øverst. Se bildene.</p>	<p style="text-align: center;"><b>D3</b></p> <p><b>Nedslagsområdet mellom bommene</b></p> <p>- To store blå nedslagsmatter, kant i kant med bommatta.</p> <p>- Div. grønnmatter, grå matter og 1 psykomatte etter bildene.</p> <p>- Den blå løpekassen på høykant mot bryterne.</p> <p>- Videre, 2 blå landingsmatter under bommen og 2 svarte</p>

		<p style="text-align: center;"><b>C2</b></p> <p><b>Bom med oransje føtter og tilhørende mattesett</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sett ut den oransje bommen ved klatreveggen.</li> <li>- Mattene settes ut etter nummer 7, 8, 5, 6, 3, 4, 1, 2 fra tumblingen.</li> <li>- Tjukkas under bommen</li> </ul>	<p>matter over føttene på motsatt side.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tjukkas og springbrett under bommen</li> <li>- Lav trebom på gulvet ved siden av bommen</li> </ul>
--	--	---	--

## Rødt frittstående gulv



### 3 lag

#### Lag nr. 1 - Et lag med plater

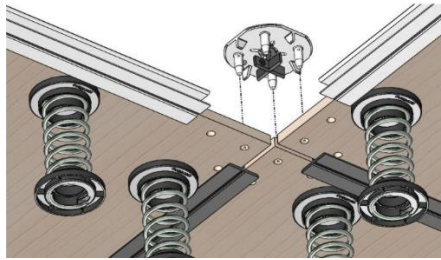
##### Trenger

##### Skinner

- Størrelse 1 - **Små hvite skinner**, ytterst: mellom korte plater, 1 lengde, nærmest bryterne
- Størrelse 2 - **Mellomlange hvite skinner**, ytterst: mellom kortsiden av de vanlige platene, 1 lengde, nærmest treveggen
- Størrelse 3 - **Mellomlange grå skinner**, inni: mellom kortsiden av alle platene
- Størrelse 4 - **Lange hvite skinner**, ytterst: mellom langsiden av de vanlige platene, 2 lengder, nærmest skranken og nærmest sal 2
- Størrelse 5 - **Lange grå skinner**, inni: mellom langsiden av alle platene

## Festeklosser

- **Hvite festeklosser**, fester to og to plater sammen, 4 lengder helt ytterst
- **Hvite og grå festeklosser**, fester fire og fire plater sammen



## Fjærplater

- **Vanlige plater**
- **Vanlige plater med borrelås**, 4 stykk, en i hvert hjørne
- **Småplatene**, en lengde nærmest bryterne

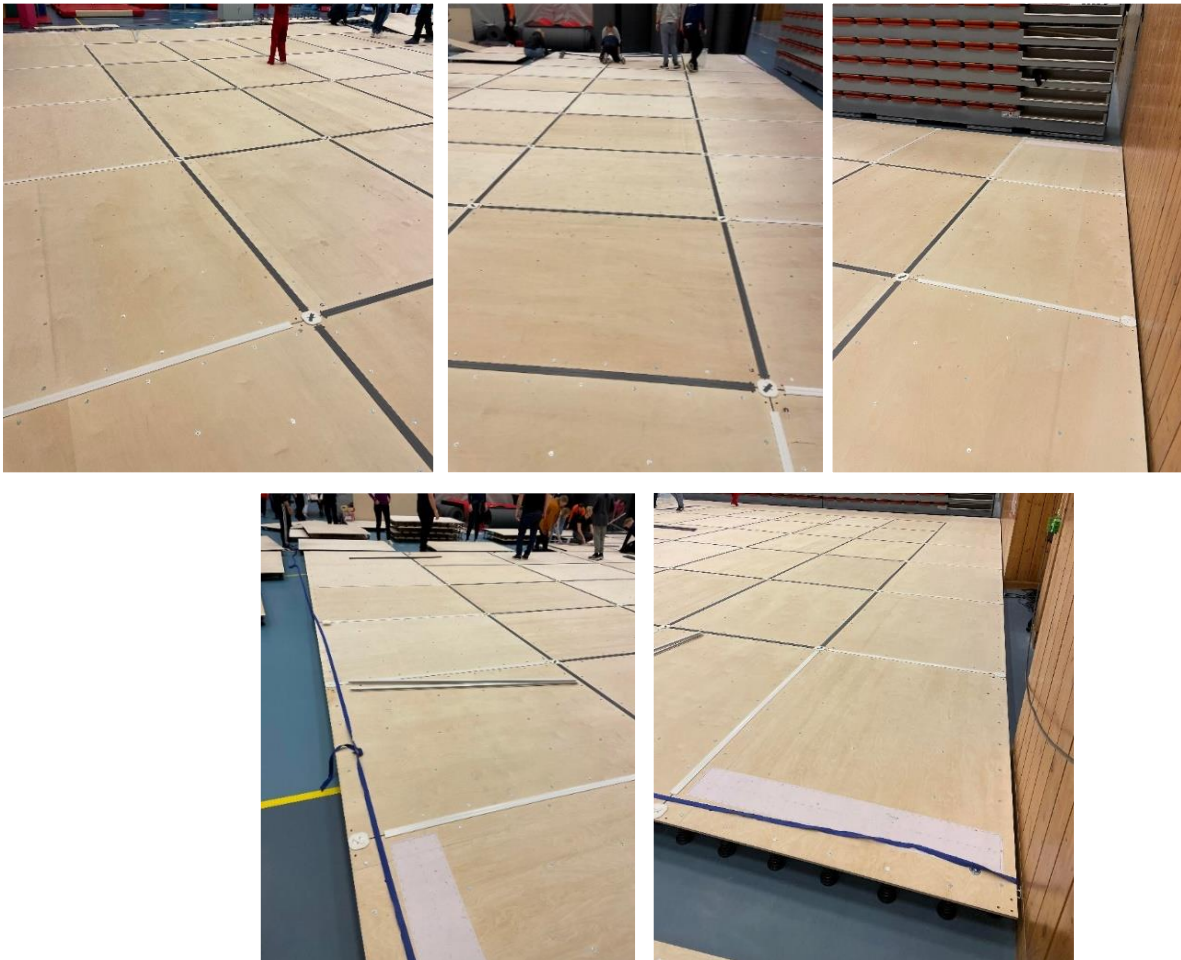
## Stropper

- **2 stykk blå stropper**

## Fremgangsmåte

- De blå stroppene skal festes i krokene i veggen og strekkes dobbelt ut mot brytematta.
- NB: Platene skal løftes etter treverket, ikke etter fjærene. Forsikre deg om at alle fjærene er på plass før man plasserer hver plate.
- Start med borrelåsplate i hjørne mot sal 2 og treveggen, se merke på veggen.
- Legg deretter platene bortover treveggen festet med hvite skinner størrelse nr. 2 og hvite festeklosser. Platene skal ligge en tomme/stor tusj fra veggen. Stopper med ny borrelåsplate ved merke nr. 2 på veggen (ca. 1-2 m før ribbeveggen).
- Legg alle platene utover. Hvite skinner og festeklosser ytterst, grå skinner og festeklosser inni.
- Avslutt med en lengde småplater nærmest bryterne.
- Stram de blå stroppene. (Strammeklossen må legges under platene før toppmattene legges oppå, om ikke blir mattene skadet og man kjenner de gjennom)





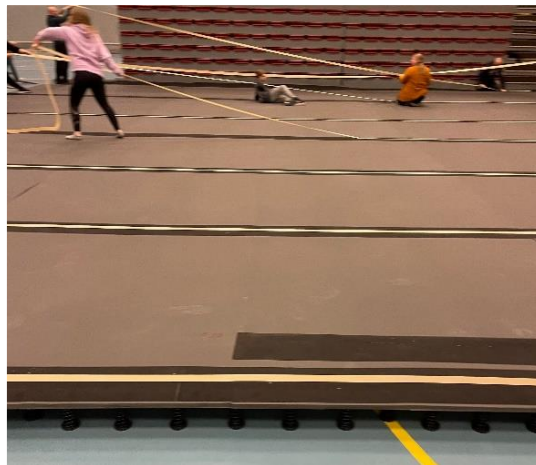
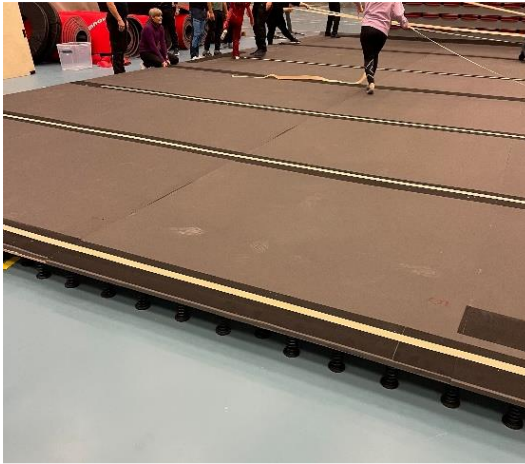
## Lag nr. 2 - Et lag med svarte matter

### Trenger

- 7 svarte matter fra nr. 1-7.
- 7 lange hvite borrelåser (må ikke forveksles må de korte hvite borrelåsene som skal festes på de røde mattene, de lange hvite borrelåsene bør merkes med «under» på hver ende)

### Fremgangsmåte

- Legges fra treveggen, med plass til fingre mellom matter og vegg, med svart matte nr. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 (nr. 7 nærmest bryterne)
- Svart matte nr. 1 og 7 skal da treffe borrelåsplatene i hjørnene.
- Festes med hvite lange borrelåser på tvers.



## Lag nr. 3 - Et lag med røde matter

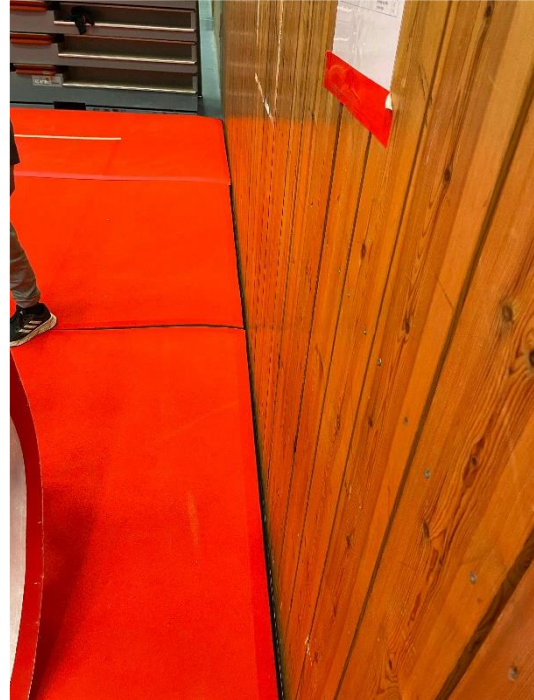
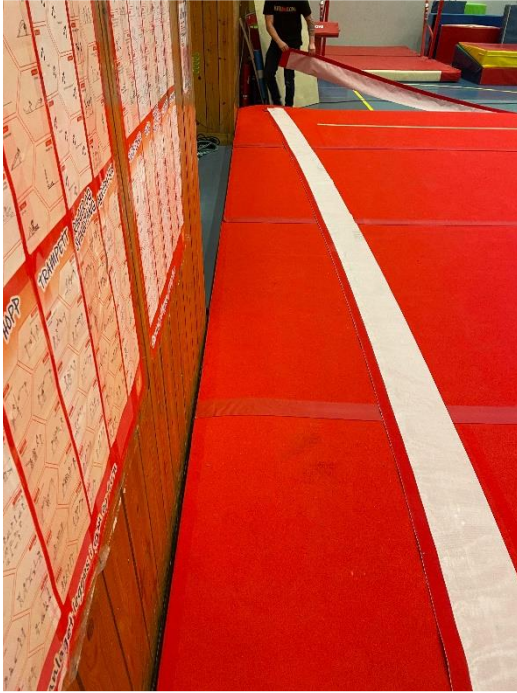
### Trenger

- 7 røde matter
- 4 hvite «korte borrelåser, 12 m. Må ikke forveksles med de lange, hvite borrelåsene.
- 6 røde borrelåser, 14 m
- 4 lange og røde kantbeskyttere med borrelås

### Fremgangsmåte

- Rull ut de røde mattene og snu de.
- Matte med hvit strek og rød kantbeskytter legges nærmest sal 2, (2 cm over platekanten da den ellers vil stikke langt over på andre siden). Mattene legges en fingerlengde fra veggen.
- Legg deretter rull 2, 3, 4, 5 og 6.

- Matte nr. 7, som skal ha hvit strek og rød kantbeskyttelse, legges på plass nærmest skranke-/ringsiden.
- Fest mattene med røde borrelåser.
- Fest 2 hvite borrelåser, skal markere 12\*12 meter på gulvet. Gulvet er 14\*14 m, de skal derfor være en meter inn fra ytterkanten.
- Fest alle røde kantbeskyttere. Skal festes med borrelås inni hverandre i hvert hjørne.

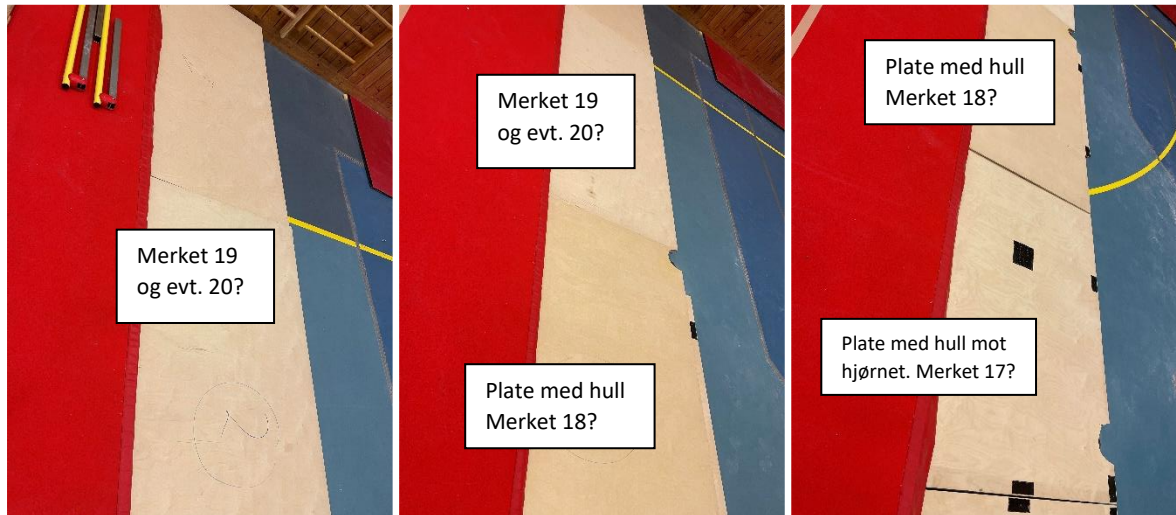


## Blått frittstående gulv i L

### Fremgangsmåte

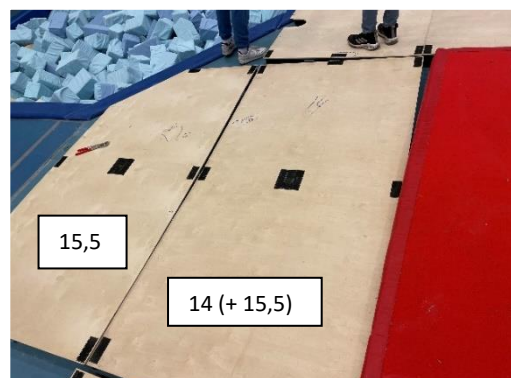
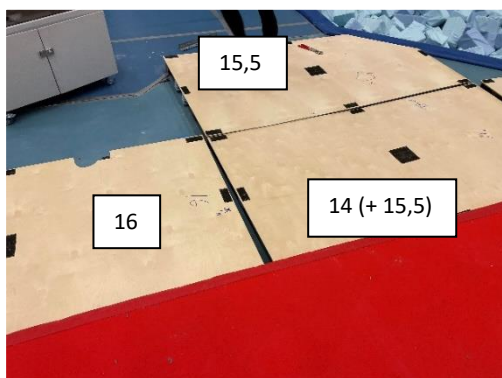
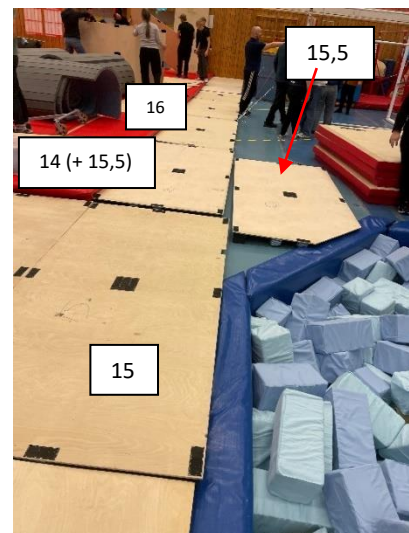
- Legg lag med klosseplater i en L rundt frittstående gulvet, fra sal 2 til ribbeveggen. Bøylehesten og herreskranken må ca.-plasseres før man legger plate 1 i hjørnet mot bryterne/sal 2. Følg merkene på gulvet for plate 1 og 2. Følg nummereringen og merkene bortover mot gropa og deretter mot ribbeveggen. Legg div. småplater motsatt vei for å støtte opp. Legg inn løse klosser der det trenges. (Disse klossene bør limes.) Følg nummerering og bilder.
- Legg lag nr. 2 med enkle plater. Følg nummereringen. Skru fast platene.
- Legg inn røde mattestrimler mellom platene og herreskranken.
- Legg på de blå matterullene. (Disse bør merkes og nummereres.)
- Legg på de blå borrelåsene. (Disse bør merkes og nummereres.)
- Legg på en blå kantbeskytter etter bildene.

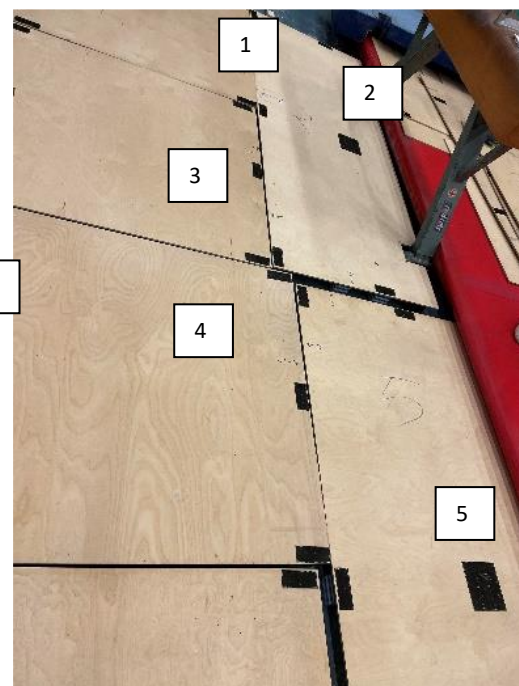
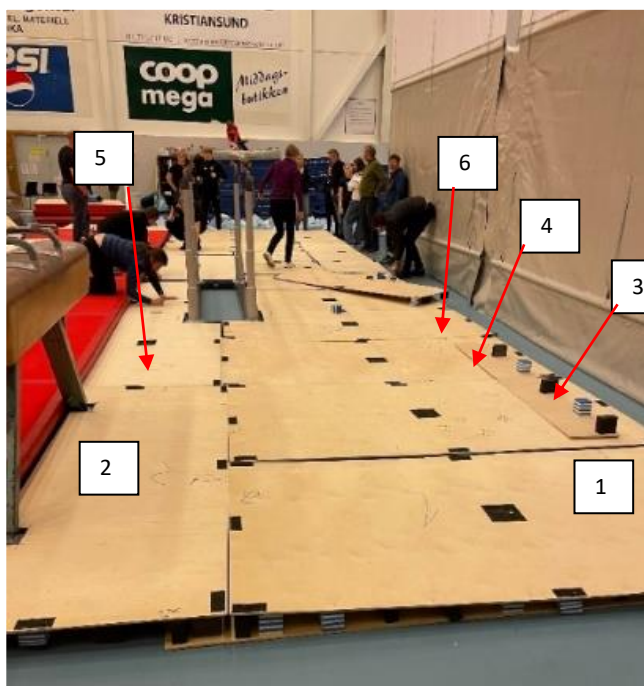
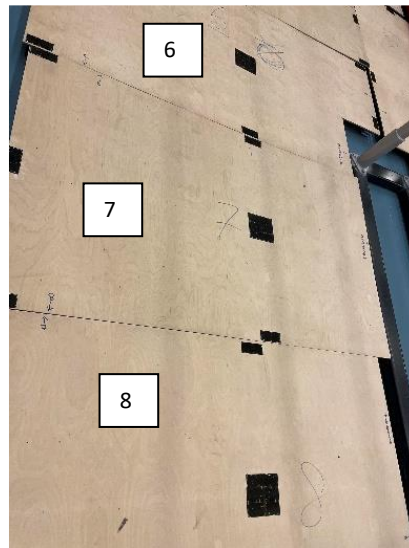
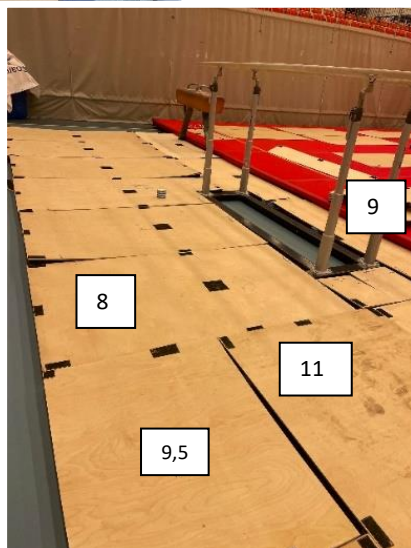
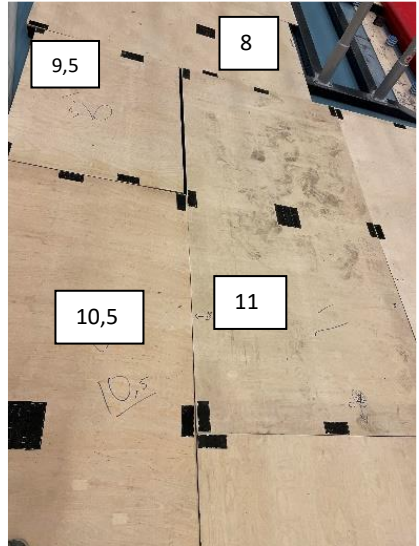
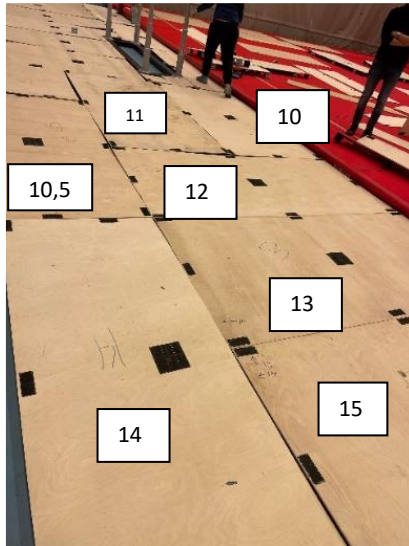
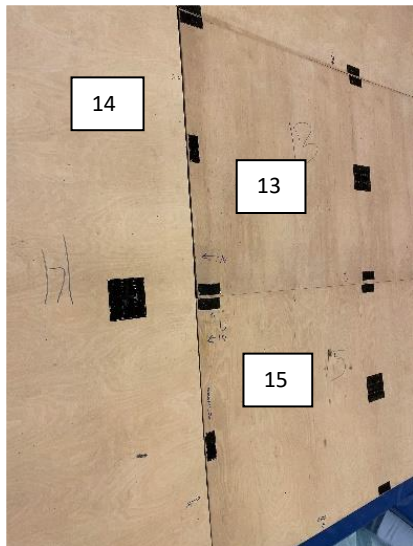


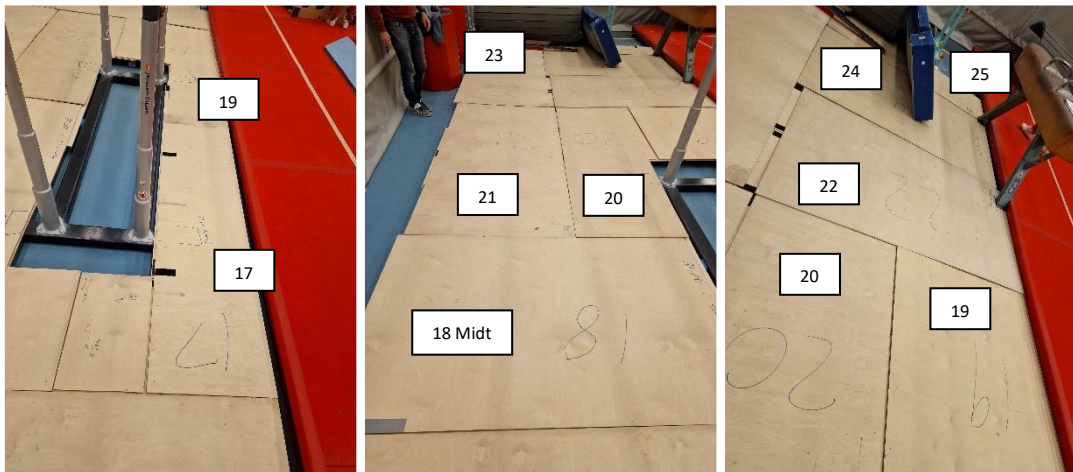
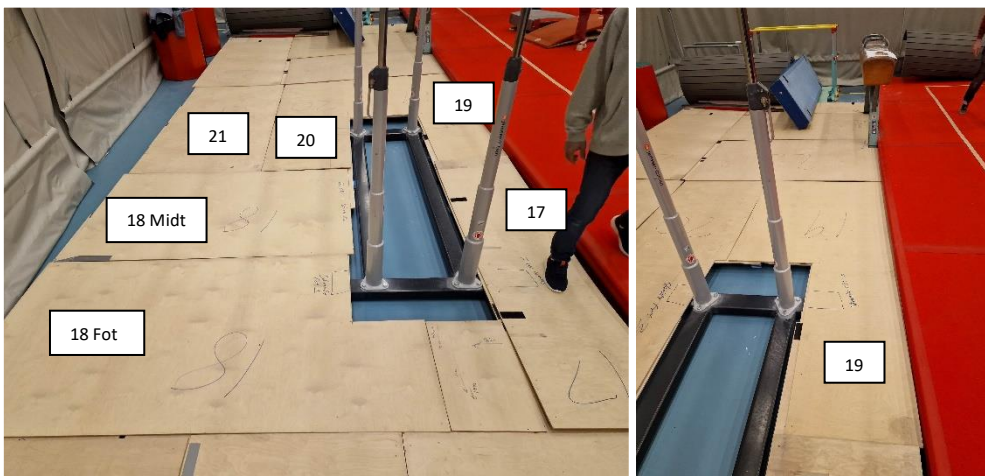
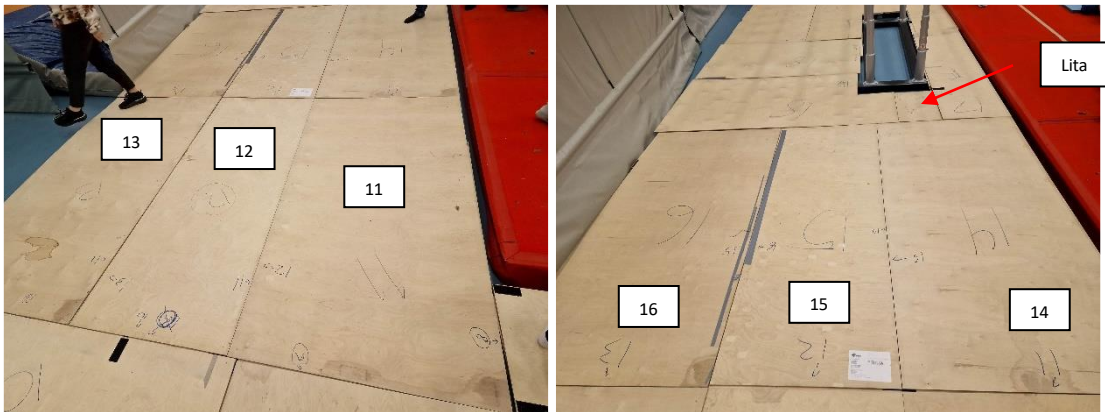
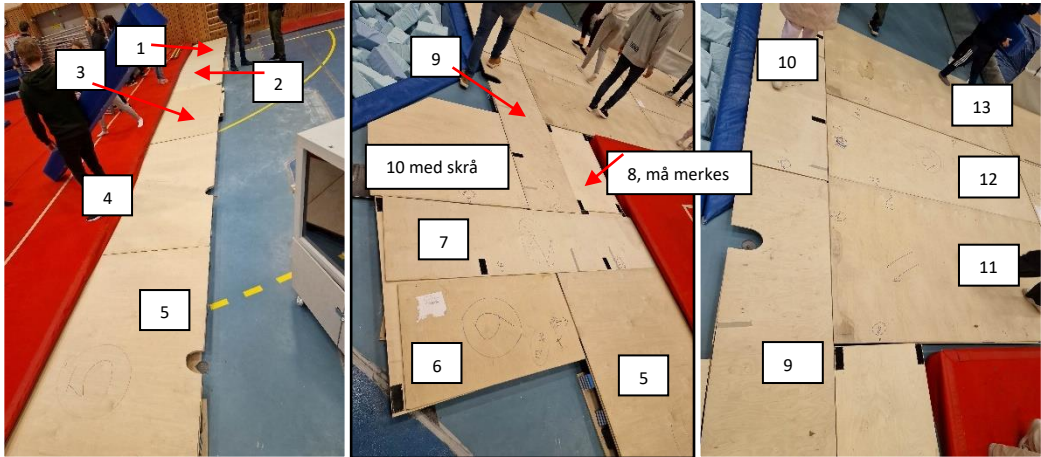


Første lag av blått gulv anbefales lagt:

- Start med 1, evt. 2 plater (Merket 19? og evt. 20?)
- Plate med hull? (Merket 18?)
- Plate med hull mot hjørnet (Merket 17?)
- Nr. 16
- Nr. 14 (+15,5)
- Nr. 15,5
- Nr. 15
- Nr. 13
- Nr. 14
- Nr. 12
- Nr. 10
- Nr. 11
- Nr. 10,5
- Nr. 9,5
- Nr. 9
- Nr. Lita + Lita plate
- Nr. 5
- Nr. 8
- Nr. 7
- Nr. 6
- Nr. 4
- Nr. 2
- Nr. 3
- Nr. 1







## Areal A, frittståendeområdet



Barneherreskranke



Barnesvingstang



Svart matte



Sopp



Blå kloss



Liten flikk-flakk-trener



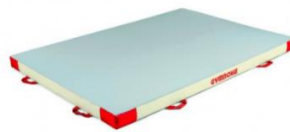
2 grønne nedoverbakke



2 åttekanter



2\*2\*0,1m, 4 røde og gule psykomatter



Liten og grå tjukkass



3\*2m, blå, supermyk tjukkass

(600 x 200 x 20 cm)



Liten airtrack



3 stykk supermyke tjukkaser



Store klosser, 2 store og 1 mellomstor



## Bilder fra hallen, frittståendeområdet



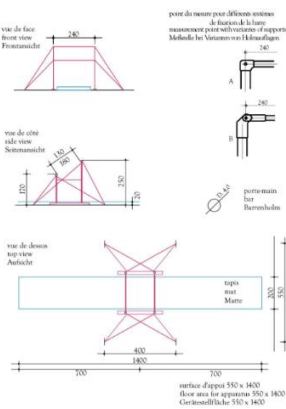
## Noe av utstyret i areal B, skranke- og ringområdet



Liten barneskranke



Svarte matter



Tilbehør



4 hjulmatter



Skuldertøyer



Klossetårn



Skumringer



Tilbehør



3 lufttønner

(400 x 100 x 5 cm)



Lang rød matte



4 røde klosser



Blått klossetårn



Et av mange springbrett



Podest i dameskranken



Podest i svingstanga



3\*2m, rød og grå, myk tjukkas



Blå og gule klosser

## Bilder fra hallen, skranke- og ringområdet

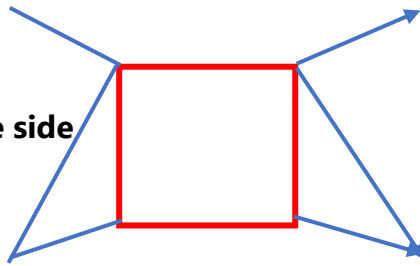


# Dameskranken

1 - 5 ubrukte lenker

3 - (Rød festemekanisme?) - 7 ubrukte lenker

Frittstående gulvet, Venstre side



2 - 14 og 0 ubrukte lenker

4 - Rød festemekanisme - 2 og 11 ubrukte lenker



1



3



Venstre side



Høyre side



2

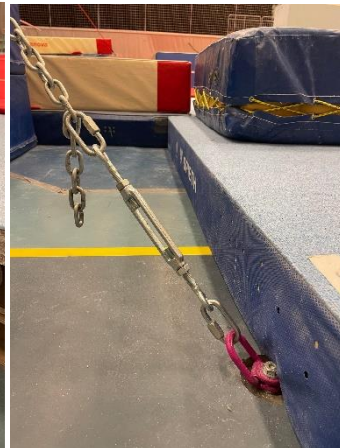


4

## Svingstanga



(6 ubrukte) **1**



**3** (6 ubrukte)



**Venstre side**



**Høyre side**



(20 ubrukte) **2**



**4** (22 ubrukte?)



## Noe av utstyret i areal C, tumbling- og hoppområdet



3,5\*2m, blå, hard tjukkas



4\*2\*0,1m, rød og gul psykomatte



3\*2m, blå og grå, myk tjukkas



Springbrettbeskytter



Et av mange springbrett



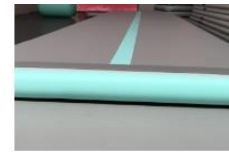
Tempotramp



2\*2m, en blå psykomatte

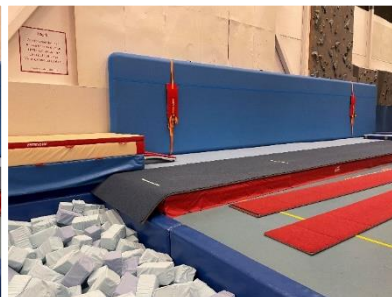


Blå airtrack, 15\*2,8\*0,3m, festet til veggen



Airfloor, 12\*2\*0,2m, ikke fast fremme

## Bilder fra hallen, tumbling- og hoppområdet



## Noe av utstyret i areal D, sofa- og bomområdet



5 stykk røde skumbommer

Rød barnebom med matte og hjul



2\*2m, 2 stykk psykomatter

Svarte matter

Matte til hopp



Bomforbreer

2 stykk, lave trebommer

Grå, tynn matte til bommen

Springbrett

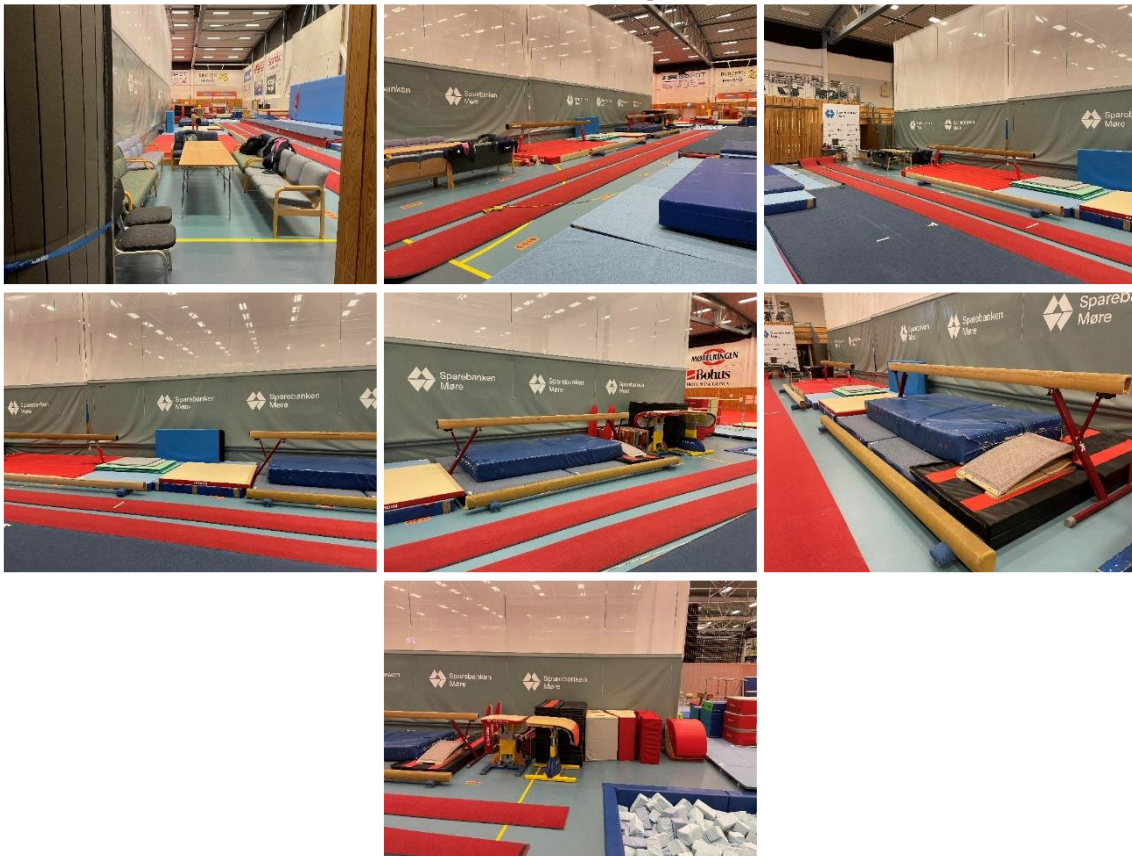


8 røde klosser

2 røde klossetårn

Stor flikk-flakk-trener

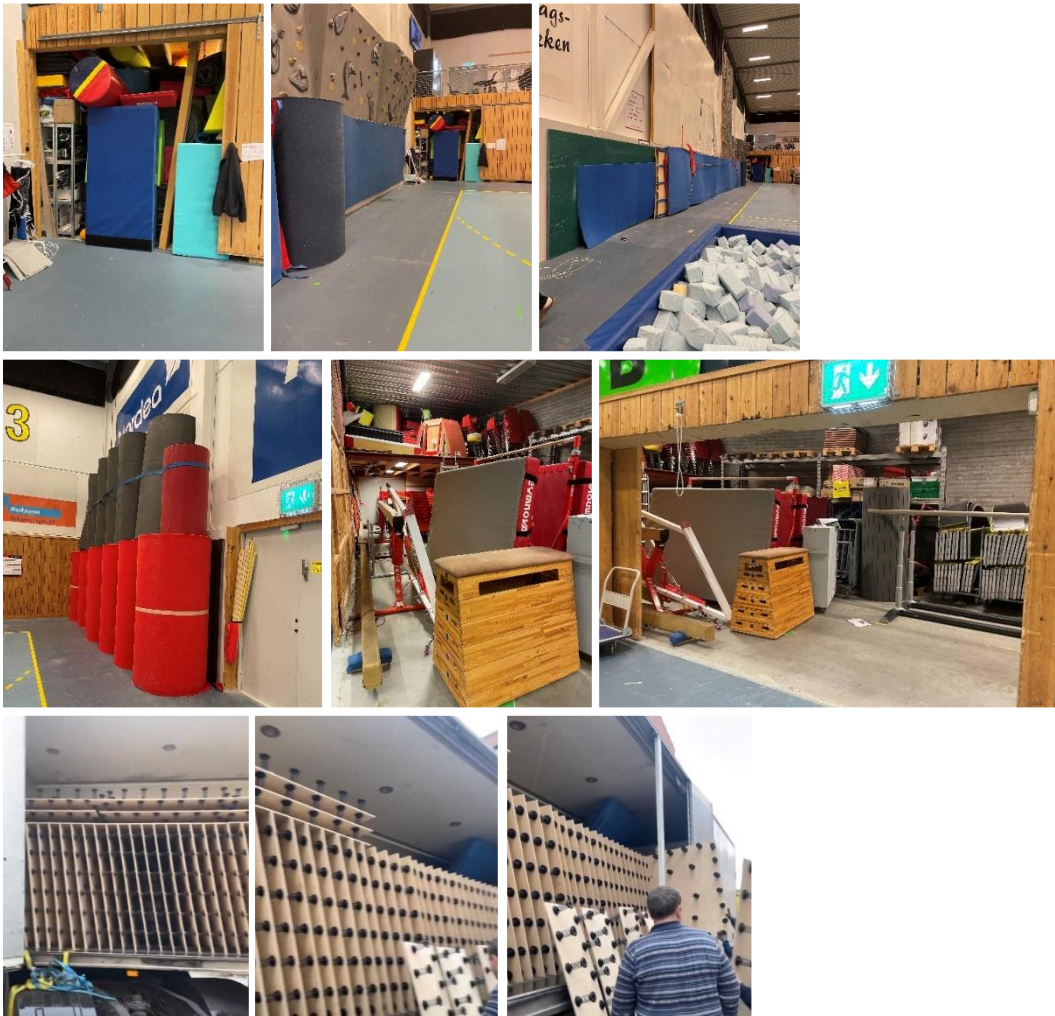
## Bilder fra hallen, sofa og bomområdet



## Utrydding - Boligmesse



## Utrydding - OKEA-cup V23



## Utrydding - OKEA-cup V22



**Boligmesse H22 - Rydding av alt, unntatt tumblingene og airtracken:**

**Klokkeslett:** (15:45) 17:45-18:15

**Tid:** 30 min offisiell dugnad (2 t og 30 min med for og etterarbeid)

**Antall:** 40 stykk i Spoortz

**Boligmesse H22 - Utsett og montering, alt unntatt tumblingene og airtracken:**

**Klokkeslett:** (15:50) 16:30-20:10 (20:20)

**Tid:** 3 t og 40 min offisiell dugnad (4 t og 30 min med for og etterarbeid)

**Antall:** 46 stykk i Spoortz

**OKEA-cup V23 – Rydding av alt**

**Klokkeslett:** (Forarbeid fra 16:00-17:45) 17:45-19:15 - Onsdag- og torsdagspartiene +

**Tid:** 1 t og 30 min offisiell dugnad (3 t og 15 min med forarbeid)

**Antall:** 46 stykk i Spoortz (48 kan ikke og 277 ikke svart)

**OKEA-cup V23 – Utsett og montering av alt**

**Klokkeslett:** (15:30) 16:30-xx:xx – Søndagspartiene +

18:00-20:30 – Mandag- og tirsdagspartiene +

**Tid:** x min offisiell dugnad (x t og x min med for og etterarbeid)

**Antall:** 23 stykk i Spoortz (44 kan ikke og 304 ikke svart)