



# Kristiansunds turnforening

Byens eldste idrettslag – stiftet 29. mai 1891

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

## Klubbkonkurransen

Hei, nå er vi klar for høstens klubbkonkurransen! På klubbkonkurransen får gymnastene vist frem hva de har øvd på for familie, venner, dommere og trenere. Alle gymnaster mottar pokal for innsatsen og rungende applaus fra publikum. Nå har vi blitt så mange gymnaster i KTF at høstens Klubbkonkurransen har blitt fordelt på de to dagene 19. og 26. oktober.

Alle fra 1.-5. klasse er med som oppvisningsgymnaster, og alle som går i 6. klasse og oppover kan velge om de vil være med å konkurrere eller være med som oppvisningsgymnaster.

Med forbehold om nok påmeldte i hver klasse kårer vi sammenlagt 1., 2. og 3. plass i følgende klasser:

Rekrutt 11 år, jenter (født: 2006)

Rekrutt 12 år, jenter (født: 2005)

Klasse 1, jenter (født: 2004 og 2003)

Rekrutt 11 år, gutter (født 2006)

Rekrutt 12 år, gutter (født 2005)

Jentene kjører bom, hopp, skranke og frittstående.

1.-3. klasse gutter kjører frittstående, hopp, ringer og svingstang/herreskranke.

4.-7. klasse gutter kjører frittstående, hopp, ringer, svingstang og herreskranke.

| Pulje       | Pulje 1  | Pulje 2   | Pulje 3                                       |
|-------------|--|---|---|
| Dag         | torsdag 19. okt.   | torsdag 19. okt.  | torsdag 26. okt.                              |
| Tid         | 16.15-18.30  | 18.15-20.30   | 16.30-19.30                                   |
| Alderstrinn | 1.-3. klasse<br>(3. klasse fra partiet:<br>2.-3. klasse, jenter) | 3.-5. klasse<br>(3. klasse fra partiene:<br>3.-4. klasse, jenter<br>4.-6. klasse, jenter<br>1.-3. klasse, gutter) | 6. klasse og eldre<br>Akrotropp<br>Storetropp |

Om man ikke kan være med på opprinnelig pulje kan man velge å melde seg på en annen pulje, men vær obs på at alle som er med på torsdag 19. oktober er med som oppvisningsgymnaster. Det er ingen mulighet for å konkurrere for 11-14 åringer på torsdag 19. oktober.

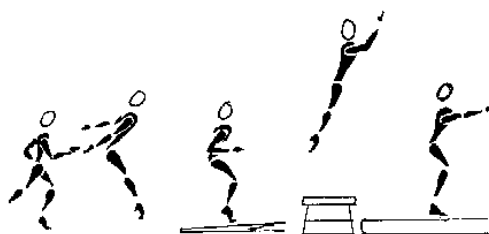
For at vi skal kunne arrangere slike arrangement, og for at trenerne skal kunne konsentrere seg om barna, er vi avhengig av hjelp og støtte fra dere foreldre. Vi håper at flest mulig kan hjelpe til med noe aktivt i hallen eller/og bidra med noe til kiosken. (Foreldre som kan hjelpe til med arbeidsoppgaver i to eller tre puljer er etter vår mening engler forkledd i menneskeskikkelse og slipper å betale deltakerkontingent for sitt barn). Kryss av for hva du kan hjelpe til med på påmeldingsskjemaet.

Deltakerkontingent: **100 kr.**

(Alle som melder seg på får faktura på e-post gjennom Mysoft.)

Inngang for voksne (over 16 år): **50 kr**

Inngang for barn: **gratis**



**Påmeldingsfristen er tirsdag 17. oktober og påmeldingen foregår på hjemmesiden vår: [Påmeldingslink!](http://turn.kristiansund.com/pmelding-hst-2017/) (http://turn.kristiansund.com/pmelding-hst-2017/)**

### **Kjøreplan for torsdag 19. oktober – Pulje 1 og Pulje 2**

| <b>Tidspunkt</b> | <b>Hvem</b> | <b>Hva</b>   |
|------------------|-------------|--|
| 16.00-16.30      | Pulje 1     | Utsett av dommerbord, kiosk og inngang<br>Rydding av hallen og støvsuging av mattene               |
| 16.15-16.30      | Pulje 1     | Oppmøte<br>Alle gymnaster melder seg til registreringsbordet<br>Alle får gruppenummer<br>Fri øving |
| 16.30-16.50      | Pulje 1     | Oppvarming og øving til de første apparatene   |
| 16.50-17.00      | Pulje 1     | Gruppene samles<br>Oppstilling til innmarsj  |
| 17.00-17.30      | Pulje 1     | Innmarsj til første apparat<br>Åpningsord<br>Konkurransen, de første apparatene                    |
| 17.30-17.45      | Pulje 1     | Pause og mat/fri øving til de siste apparatene   |
| 17.45-18.15      | Pulje 1     | Konkurransen, de siste apparatene  |
| 18.15-18.30      | Pulje 1     | Innmarsj og premieutdeling   |

| Tidspunkt   | Hvem    | Hva   |
|-------------|---------|---|
| 18.15-18.30 | Pulje 2 | Oppmøte<br>Alle melder seg til registreringsbordet<br>Alle får gruppenummer     |
| 18.30-18.50 | Pulje 2 | Oppvarming og øving til de første apparatene                                    |
| 18.50-19.00 | Pulje 2 | Gruppene samles<br>Oppstilling til innmarsj                                     |
| 19.00-19.30 | Pulje 2 | Innmarsj til første apparat<br>Åpningsord<br>Konkurransen, de første apparatene |
| 19.30-19.45 | Pulje 2 | Pause og mat, øving til de siste apparatene                                     |
| 19.45-20.15 | Pulje 2 | Konkurransen, de siste apparatene   |
| 20.15-20.30 | Pulje 2 | Innmarsj - premieutdeling   |

### Kjøreplan for torsdag 26. oktober – Pulje 3

| Tidspunkt   | Hvem                 | Hva  |
|-------------|----------------------|--|
| 16.00-16.30 | Trenere og foresatte | Utsett av dommerbord, kiosk og inngang<br>Rydding av hallen og støvsuging av mattene |
| 16.30-16.45 | Pulje 3              | Oppmøte<br>Alle melder seg til registreringsbordet<br>Alle får gruppenummer          |
| 16.45-17.15 | Pulje 3              | Generell oppvarming  |
| 17.15-17.40 | Pulje 3              | Gruppene samles<br>Øving til de første apparatene                                    |
| 17.40-17.45 | Pulje 3              | Oppstilling til innmarsj   |
| 17.45-18.15 | Pulje 3              | Innmarsj til første apparat<br>Åpningsord<br>Konkurransen, de første apparatene      |
| 18.15-18.30 | Pulje 3              | Pause og mat/øving til de siste apparatene (resultatregning)                         |
| 18.30-19.00 | Pulje 3              | Konkurransen, de siste apparatene  |
| 19.00-19.10 | Pulje 3              | Pause (resultatregning)  |
| 19.10-19.30 | Pulje 3              | Innmarsj – premieutdeling  |

**Bøy og tøy, turn er gøy!**  
**Mvh. Trenere i KTF :)**