



Kristiansunds turnforening

Byens eldste idrettslag – stiftet 29. mai 1891

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

Klubboppvisning

Hei, nå er vi klar for høstens klubboppvisning! På klubboppvisningen får gymnastene vist frem hva de har øvd på for familie, venner, synsere og trenere. Alle gymnaster mottar pokal for innsatsen og rungende applaus fra publikum.

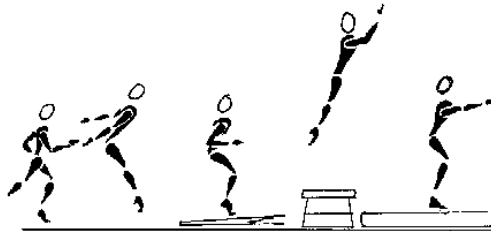
I år er alle med som oppvisningsgymnaster, dvs. ingen dømming.

1.-7. klasse jenter viser frem øvelser i matte, hopp, skranke og bom.

1.-7. klasse gutter viser frem øvelser i matte, hopp, ringer, skranke og svingstang.

Alle som går på Ungdomspartiet kan vise frem øvelser i matte, hopp og trampett.

Alle gymnaster må også øve på øvelsene sine hjemme, slik at gymnastene husker øvelsene sine utenat til klubboppvisningen. Øvelsene finner dere på hjemmesiden til KTF, i menyen til venstre, under Klubboppvisning og Generell info.



Dag	Lørdag 3. november	Lørdag 3. november
Pulje	1	2
Tid	10.00-12.30	12.30-15.00
Alderstrinn	1.-4. klasse, jenter Gutter	4.-7. klasse, jenter Ungdomspartiet

Deltakerkontingent: **100 kr.**

- Alle som vil være med må melde seg på via hjemmesiden til KTF innen torsdag 1. november klokken 11.00. <http://turn.kristiansund.com/pmelding-hst-2018/>

- Alle må ta med seg en konvolutt med 100 kroner, merket med navnet og partiet til gymnasten, og levere denne ved registreringen.

Det blir gratis inngang for alle som vil se på, og det blir salg av div. kioskvarer.

Kjøreplan:

Tidspunkt	Hvem	Hva
09.00-10.00	Trenere og foreldre	Utsett av kiosk og premiebord Rydding av hallen og støvsuging av mattene
09.45-10.00	Pulje 1	Registrering
10.00-10.30	Pulje 1	Generell oppvarming
10.30-11.00	Pulje 1	Fri øving i apparatene
11.00-11.30	Pulje 1	Innmarsj til oppvisning – alle går direkte til det første apparat
11.30-11.45	Pulje 1	Pause og mat/fri øving til de siste apparatene
11.45-12.15	Pulje 1	Innmarsj til oppvisning – alle går direkte til sitt apparat
12.15-12.30	Pulje 1	Innmarsj og premieutdeling – alle får deltakerpremie
Tidspunkt	Hvem	Hva
12.30-12.45	Pulje 2	Registrering
12.45-13.15	Pulje 2	Generell oppvarming
13.15-13.45	Pulje 2	Fri øving i apparatene
13.45-14.15	Pulje 2	Innmarsj til oppvisning – alle går direkte til det første apparatet
14.15-14.30	Pulje 2	Pause og mat/fri øving til de siste apparatene
14.30-15.00	Pulje 2	Innmarsj til oppvisning – alle går direkte til sitt apparat
15.00-15.15	Pulje 2	Innmarsj og premieutdeling
15.15-15.45	Pulje 2	Rydding

Bøy og tøy, turn er gøy!

Hilsen Trenere i KTF :)