



Kristiansunds turnforening

Byens eldste idrettslag – stiftet 29. mai 1891

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

Klubboppvisning våren 2019

Hei, nå er vi klar for vårens 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.

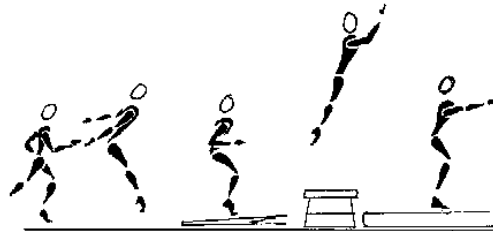
Alle er med som oppvisningsgymnaster, dvs. ingen bedømming og rangering, men alle som deltar vil få tilbakemeldinger fra synsere i hvert apparat.

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

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

Alle som går på Ungdomspartiet kan vise frem SALTO-øvelsene sine i matte, hopp og trampett.

Alle 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	Søndag 10. mars	Søndag 10. mars
Pulje	1	2
Tid	11.30-14.30	14.15-17.15
Alderstrinn	1.-4. klasse, jenter 1.-8. klasse, gutter	3.-7. klasse, jenter Ungdomspartiet

Deltakerkontingent: **100 kr.**

- Alle som vil være med må melde seg på via hjemmesiden til KTF innen torsdag 7. mars klokken 11.00. <http://turn.kristiansund.com/pmelding-vren-2019/>

- 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
11.00-12.00	Trenere og foreldre	Utsett av kiosk og premiebord Rydding av hallen og støvsugning av mattene
11.30-12.00	Pulje 1	Registrering
12.00-12.30	Pulje 1	Generell oppvarming
12.30-13.00	Pulje 1	Fri øving i apparatene
13.00-13.30	Pulje 1	Innmarsj til oppvisning – alle går direkte til det første apparat
13.30-13.45	Pulje 1	Pause og mat/fri øving til de siste apparatene
13.45-14.15	Pulje 1	Innmarsj til oppvisning – alle går direkte til sitt apparat
14.15-14.30	Pulje 1	Innmarsj og premieutdeling – alle får deltakerpremie
Tidspunkt	Hvem	Hva
14.15-14.45	Pulje 2	Registrering
14.45-15.15	Pulje 2	Generell oppvarming
15.15-15.45	Pulje 2	Fri øving i apparatene
15.45-16.15	Pulje 2	Innmarsj til oppvisning – alle går direkte til det første apparatet
16.15-16.30	Pulje 2	Pause og mat/fri øving til de siste apparatene
16.30-17.00	Pulje 2	Innmarsj til oppvisning – alle går direkte til sitt apparat
17.00-17.15	Pulje 2	Innmarsj og premieutdeling
17.15-17.45	Pulje 2	Rydding

Bøy og tøy, turn er gøy!

Hilsen Trenere i KTF :)