

Generell info før oppstart

Påmelding, avmelding, spørsmål og tilbakemeldinger sendes til ktfturn@hotmail.com.

- Alle medlemmer er sikret plass fra et semester til det neste.
- Fra høst til vår er man automatisk med videre på samme parti, om timeplanen fortsatt er lik. Man trenger kun å gi beskjed om avmelding, om man ønsker å bytte parti eller om man ønsker å starte på et ekstra parti.
- I overgangen fra et vår- til et høstsemester må alle registrere seg til ønsket parti via nye påmeldingslinker eller gi beskjed om avmelding. Alle får beskjed så snart påmeldingen er klar.
- Alle nye medlemmer får beskjed om ledig plass/ventelisteplass så snart vi har oversikt.

Betalingsinformasjon

- De to første treningene er helt uforpliktende. Er man med på 3 treninger eller mer ønsker vi at man betaler full pris for partiet, uavhengig av når i semesteret du får plass.
- Prisen på turninga består av en **kontingent og en treningsavgift**.
- Kontingenten på 250 kroner gir medlemskap og forsikring og gjelder for hele kalenderåret. Kontingenten betales på starten av året eller når man får plass. Vi refunderer kontingenten om man ikke vil fortsette etter 1 eller 2 prøvetreninger.
- Treningsavgiften bestemmes ut fra antall timer man trener hver uke og faktureres per semester (høst og vår). Faktura for treningsavgiften kommer på mail litt ut i semesteret.
- Mer info under "Priser og betaling" på hjemmesiden.

Treningsklær

- Vi anbefaler at gymnastene bruker turndrakt og shorts eller tights. På føttene: Turnsko, sokker eller barfot. Langt hår skal være satt opp med strikk og smykker og klokke skal tas av før trening. Vi anbefaler alle å ha med seg ei drikkeflaske. (Skjørt er upraktisk.)
- [Her finner dere oversikt over klubbklærne våre.](#)

Sted for alle treninger: Braatthallen, sal 3 (turnsalen)

Alle må laste ned Spoortz-appen og registrere hvilke treninger og arrangement man kan være med på gjennom denne. Her kan man også få og sende melding med trenerne og partiet.

Oppmøte

- Alle må møte 5-10 min før sin trening og vente i oppsatt garderobe. Gymnastene blir hentet av en trener når alt er klart for å gå inn til hallen.

Foreldre i hallen

For å begrense støy og antall personer inn i hallen er det fint om alle gymnaster fra 3. klasse og eldre, som klarer seg alene, som hovedsak går inn alene. Foreldre som ser på må være stille. Foreldre som ønsker å se på skal gå direkte opp på tribunen, ikke bli med inn i garderobene. Barn som trenger ekstra trygghet kan ha med en foresatt inn i garderoben så lenge dette er nødvendig.

Oversikt over partiene våren 2024

Småbarn 3-6 år - Jenter og gutter - Side 3

Foreldre og barn født 2019-2020, jenter og gutter - Søndager

Foreldre og barn født 2018-2019, jenter og gutter - Søndager

Jenter 6-12 år - Apparatur Kvinner - Bredde - Side 4-5

(Apparatur Kvinner: Fokus på skranke, frittstående, hopp og bom)

1.-2. kl., jenter, man. (født 2016-2017) - Mandager

1.-2. kl., jenter, tors. (født 2016-2017) - Torsdager

2.-3. kl., jenter (født 2015-2016) - Onsdager

2.-4. kl., jenter (født 2014-2016) - Torsdager

3.-6. kl., jenter (født 2012-2015) - Mandager

4.-5. kl., jenter (født 2013-2014) - Torsdager

Ekstra Apparatur, jenter og gutter (født 2012-2017) - Tirsdager

Ekstra Apparatur, jenter og gutter (født 2012-2017) - Onsdager

Gutter 6-13 år - Apparatur Menn - Bredde - Side 6

(Apparatur Menn: Fokus på bøylehest, ringer, hopp, skranke, frittstående og svingstang)

1.-3. kl., gutter (født 2015-2017) - Torsdager

3.-7. kl., gutter (født 2011-2015) - Mandager

Ekstra Apparatur, jenter og gutter (født 2012-2017) - Tirsdager

Ekstra Apparatur, jenter og gutter (født 2012-2017) - Onsdager

Akrobatikk to og to - Jenter fra 10 år - Side 7

Akroteam, jenter og gutter, fra 5. kl. og eldre (født fra 2013) - Tirsdager

Ungdomsparti - Jenter og gutter 10-19 år - Side 8

(SALTO: Fokus på frittstående, trampett og hopp, Står for S-osial, A-llsidig, L-ek, T-urn, O-ppvisning)

(Fritt: Felles oppvarming og avslutning, valgfri hoveddel)

Fritt og SALTO, fra 5. kl., jenter og gutter (født fra 2013) - Onsdager

Fritt, fra 7. kl., jenter og gutter (født fra 2011) - Torsdager

Apparatur, fra 5. kl., jenter og gutter (født fra 2013) - Torsdager

Konkurransparti - Apparatur Kvinner og Apparatur Menn - Side 9-10

Konkurranspartiet - Mandager, tirsdager, onsdager og fredager

Voksne og seniorer - Menn og kvinner fra 16 år - Side 11

Voksenturn - Onsdager. Ingen tidligere turnerfaring er nødvendig

Voksentrening, tillegg til onsdagsøkta - Mandager

En stor takk til sponsorene våre:



Info om partiene

Småbarn 3-6 år - Jenter og gutter

Grunnleggende bevegelseserfaring fra apparatlek i turnsal.

- Både barn og voksne må ha på seg treningstøy for disse treningene.
- Vi ønsker at det skal være med en foresatt per gymnast. Ved spesielle tilfeller/når det er behov kan man ta med en ekstra voksen og/eller søsken, men hovedregelen er at vi ønsker en foresatt og en påmeldt gymnast på treningene.

Om treningene:

- Treningene starter med navneopprop. Gi beskjed på forhånd om søsken er med.
- Deretter 15 minutter felles oppvarming for barn og voksne. Her ønsker vi at alle voksne er med. Vi skal bli svette. Det er helt i orden om ikke alle kan være med på alt.
- Etter oppvarmingen leker og turner vi oss gjennom ei felles løype, ca. 20 minutter. Treneren viser et forslag til hvordan løypa kan gjennomføres. De voksne blir med og bistår der det er nødvendig. Det er flott om ungene finner egne måter å komme seg gjennom løypa på. I starten er det ofte nok å bli kjent med utstyret.
- Etter noen runder i løypa blir det frilek i turnhallen, ca. 20 minutter. Alle foreldre må følge sine barn.

Foreldre og barn født 2019-2020, jenter og gutter

Sted: Garderobe nr. 8 (evt. 10)
Tid: 15:30-16:30
Dag: Søndager
Hovedtrener: Thomas Ryther/Anne Marte Viken Kallset
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 932 69 916
Pris: 1265 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

Foreldre og barn født år 2018-2019, jenter og gutter

Sted: Garderobe nr. 8 (evt. 10)
Tid: 16:30-17:30
Dag: Søndager
Hovedtrener: Camilla Råket/Louise Garshol Bergø
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 932 69 916
Pris: 1265 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

Jenter 6-11 år - Apparatturn Kvinner - Bredde

- Grunntrening i turnapparater, motoriske øvelser og fokus på godt sosialt miljø.
- Vi jobber mot forskjellige øvelser i apparatene skranke, frittstående, hopp og bom.

Arrangement vi jobber mot under et semester:

- Klubboppvisning (egen påmelding), ca. midtveis i semesteret (høst og vår).
- Jule- eller Sommershow, ved slutten av hvert semester (ikke påmelding).
- Barnekretsturnstevne, på slutten av vårsemesterne (egen påmelding).

1.-2. klasse, jenter, mandager (født 2016-2015)

Sted: Garderobe nr. 8
Tid: 17:00-18:15
Dag: Mandager
Hovedtrener: Anne Marte Viken Kallset/Christina Indset
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 932 69 916
Pris: 1,25 t per uke - 1790 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

1.-2. klasse, jenter, torsdager (født 2016-2017)

Sted: Garderobe nr. 6
Tid: 16:30-17:30
Dag: Torsdager
Hovedtrener: Christian Meisal
Kontakt: trenerktf@hotmail.com, 949 80 107
Pris: 1,25 t per uke - 1790 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

2.-3. klasse, jenter (født 2015-2016)

Sted: Garderobe nr. 8
Tid: 18:15-19:30
Dag: Onsdager
Hovedtrener: Anne Marte Viken Kallset
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 932 69 916
Pris: 1,25 t per uke - 1790 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

2.-4. klasse, jenter (født 2014-2016)

Sted: Garderobe nr. 8
Tid: 17:00-18:30
Dag: Torsdager
Hovedtrener: Anne Marte Viken Kallset
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 932 69 916

Pris: 1,5 t per uke - 1915 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

3.-6. klasse, jenter (født 2012-2015)

Sted: Garderobe nr. 8
Tid: 15:30-17:00
Dag: Mandager
Hovedtrener: Anne Marte Viken Kallset
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 932 69 916

Pris: 1,5 t per uke - 1915 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

4.-5. klasse, jenter (født 2013-2014)

Sted: Garderobe nr. 6
Tid: 18:30-20:00
Dag: Torsdager
Hovedtrener: Anne Marte Viken Kallset og Christian Meisal
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 932 69 916

Pris: 1,5 t per uke - 1915 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

Ekstra Apparatturn tirsdager, jenter og gutter (født 2012-2017)

Sted: Garderobe nr. 8
Tid: 16:30-18:00
Dag: Tirsdager
Hovedtrener: Anne Marte Viken Kallset
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 932 69 916

Pris: Annet parti + 750 kroner

Ekstra Apparatturn onsdager, jenter og gutter (født 2012-2017)

Sted: Garderobe nr. 8
Tid: 16:30-18:00
Dag: Onsdager
Hovedtrener: Anne Marte Viken Kallset
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 932 69 916

Pris: Annet parti + 750 kroner

Sjekk pristabellen på hjemmesiden under "Priser og betaling".

Gutter 6-13 år - Apparatturn Menn - Bredde

- Grunntrening i turnapparater, motoriske øvelser og fokus på godt sosialt miljø.
- Vi jobber mot forskjellige øvelser i apparatene hopp, frittstående, skranke, ringer, bøylehest og svingstang.

Arrangement vi jobber mot under et semester:

- Klubboppvisning (egen påmelding), ca. midtveis i semesteret (høst og vår).
- Jule- eller Sommershow, ved slutten av hvert semester (ikke påmelding).
- Barnekretsturnstevne, på slutten av vårsemesterne (egen påmelding).

1.-3. klasse, gutter (født 2015-2017)

Sted: Garderobe nr. 7
Tid: 17:30-18:30
Dag: Torsdager
Hovedtrener: Christian Meisal
Kontakt: trenerktf@hotmail.com, 949 80 107

Pris: 1,0 t per uke - 1665 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

3.-7. klasse, gutter (født 2011-2015)

Sted: Garderobe nr. 7
Tid: 18:15-19:45
Dag: Mandager
Hovedtrener: Sondre Bjørnvold Jakobsen/Christian Meisal
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 981 92 721 (Sondre)

Pris: 1,5 t per uke - 1915 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

Ekstra Apparatturn tirsdager, jenter og gutter (født 2012-2017)

Sted: Garderobe nr. 8
Tid: 16:30-18:00
Dag: Tirsdager
Hovedtrener: Anne Marte Viken Kallset
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 932 69 916

Pris: Annet parti + 750 kroner

Ekstra Apparatturn onsdager, jenter og gutter (født 2012-2017)

Sted: Garderobe nr. 8
Tid: 16:30-18:00
Dag: Onsdager
Hovedtrener: Anne Marte Viken Kallset
Kontakt: ktfturn@hotmail.com, 932 69 916

Pris: Annet parti + 750 kroner

Sjekk pristabellen på hjemmesiden under "Priser og betaling".

Akrobatikk to og to - Jenter fra 10 år

- Et tilleggsparti for alle fra 5. klasse som vil lære seg akrobatikk to og to.
- Partiet jobber for å lage kule akrobatikkshow til klubboppvisninger, jule- og sommershow og til barnekretsturnstevner.

Pris på dagens Akroteamdrakt:

- Akroteamdrakta: 1600 kroner - Kan også lånes



Akroteam, jenter, fra 5. klasse og eldre (født fra 2013)

Sted:	Garderobe nr. 7
Tid, mat:	18:00-18:30 (felles spising i sofaene)
Tid, trening:	18:30-20:30
Dag:	Tirsdager
Hovedtrener:	Anne Marte Viken Kallset
Kontakt:	ktfturn@hotmail.com, 932 69 916
Pris:	2,25 t per uke - 2290 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

Ungdomsparti - Jenter og gutter 10-19 år

Ungdomspartiet, Fritt og SALTO

- Felles oppvarming, valgfri hoveddel og felles avslutning.
- Det vil være mulig å jobbe med airtrack, apparatturn, SALTO-konseptet, akrobatikk og ellers det man vil.
- SALTO i SALTO-konseptet står for Sosial, Allsidig, Lek, Turn og Oppvisning). SALTO-konseptet består av et sett med øvelser i frittstående, hopp og trampett. De som vil kan delta på klubbkonkurranser og regionale SALTO-konkurranser. Les mer om konseptet og finn øvelsene på hjemmesiden vår.
- Partiet stiller med eget show under Jule- og Sommershowet, for de som vil være med.

Ungdomspartiet, Fritt og SALTO, fra 5. klasse, jenter og gutter (født fra 2013)

Sted: Garderobe nr. 8
Tid: 19:30-21:00
Dag: Onsdager
Hovedtrener: Anne Marte Viken Kallset
Kontakt: kftturn@hotmail.com, 932 69 916
Pris: 1,5 t per uke - 1915 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

Ungdomspartiet, Fritt, fra 7. klasse, jenter og gutter (født fra 2011)

Sted: Garderobe nr. 8
Tid, mat: 19:30-20:00 (mulighet for felles spising i sofaene eller i garderoben)
Tid, trening: 20:00-21:30
Dag; Torsdager
Hovedtrener: Christian Meisal
Kontakt: trenerktf@hotmail.com, 949 80 107
Pris: 1,5 t per uke - 1915 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

Ungdomspartiet, Apparatturn, fra 5. klasse, jenter og gutter (født fra 2012)

Sted: Garderobe nr. 8
Tid: 15:15-17:00
Dag: Torsdager
Hovedtrener: Sondre Bjørnvold Jakobsen
Kontakt: kftturn@hotmail.com, 981 92 721 (Sondre)
Pris: 1,75 t per uke - 2040 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

Konkurransparti - Apparatturn Kvinner og Apparatturn Menn

- Konkurranspartiet er en samling av gymnaster som har utmerket seg til å drive med konkurranseturn. På konkurransetreningene er det målrettet og konkurranserettet trening. Dette krever høy motivasjon og konsentrasjon fra gymnastenes side. For at alle gymnastene skal få bra oppfølging fra trenerne er det begrenset med plasser på partiet.

- Ta kontakt med hovedtrener ved interesse. Konkurranspartiet inviterer til uttakstreninger når de er klare for å ta inn nye gymnaster.

Alle som skal konkurrere må betale for konkurranselisens (utvidet forsikring):

Kategori 1:

200 kroner - For utøvere f.o.m. det året de fyller 9 år t.o.m. det året de fyller 12 år

Kategori 2:

500 kroner - For utøvere f.o.m. det året de fyller 13 år

Info rundt konkurranser og betaling:

- KTF dekker som hovedregel deltakerkontingent til utøverne ved regionale og nasjonale konkurranser.

(Om reisebudsjettet overskrides må styret ta en vurdering for årets siste konkurranser.)

- Foreldrene dekker deltakerkontingenten til utøverne ved treningssamlinger.

- Foreldrene må selv bestille, dekke og planlegge reise og opphold for gymnastene.

Pris på dagens konkurransedrakt for jentene:

- Konkurranspartiet, jenter: ca. 2200 kroner

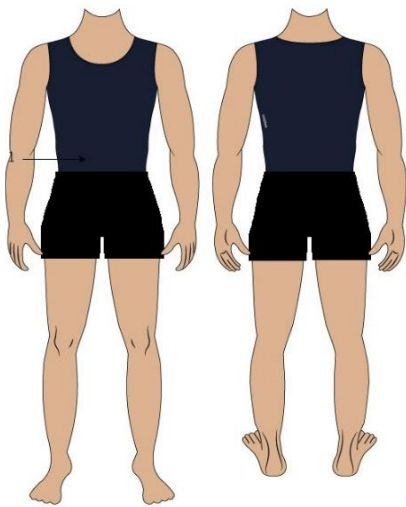


- Kan også være mulighet for å få kjøpt brukt



Pris på dagens konkurransedrakt for guttene:

For de yngste: KTF-klubbdrakta, pris ca. 550 kr



- Bestilles via hjemmesiden til KTF.

- De eldstes konkurransedrakt koster: ca. 1800 kr

Konkurransespartiet

Sted:	Garderobe nr. 7 og 8
Dag:	Mandager (kun noen), tirsdager (alle), onsdager (alle) og fredager (alle)
Tid:	15:30-18:30 (tirs., ons. og fre.) og 16:00-18:00 (man.)
Hovedtrener:	Christian Meisal
Kontakt:	trenerktf@hotmail.com, 949 80 107
Pris:	9,0 timer: 3915 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år 11,0 timer: 4115 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

Voksne - Menn og kvinner fra 16 år

Vokseturn er et parti for alle voksne, uansett nivå.

- På treningene blir det lett miks av turn, styrke, tøying, spenst, balanse og akrobatikk.
- Målet er at alle skal bli sprekere, få brukt muskler de ikke bruker til vanlig, samt få en grunnleggende opplæring i turn.

Vokseturn

Sted: Garderobe nr. 7
Dag: Onsdager
Tid: 19:30-21:30
Hovedtrener: Miriam Skeide/Christian Meisal
Kontakt: miriamskeide@yahoo.no/trenerktf@hotmail.com, 949 80 107 (Christian)
Pris: 2,0 t per uke - 1 070 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år

Voksentrening - Ekstratrening, i tillegg til onsdagstreninga (begrenset med plasser)

*Med noen fra Konkurranspartiet
Sted: Garderobe nr. 7
Dag: Mandager
Tid: 16:00-18:00
Hovedtrener: Christian Meisal
Kontakt: trenerktf@hotmail.com, 949 80 107
Pris: 4,00 t per uke - 2 070 kr per semester (vår/høst) + 250 kr i kontingent per år