



# Kristiansunds turnforening

Byens eldste idrettslag – stiftet 29. mai 1891

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

## KLUBBOPPVISNING HØSTEN 2021

Hei, nå er vi endelig klar for klubbkonkurranse igjen, søndag 14. november! Her får gymnastene vist frem øvelsene de har øvd på i de forskjellige apparatene for familie og venner, dommere og trenere. Alle gymnaster mottar pokal for innsatsen og rungende applaus fra publikum. Det blir salg av klubbklær og mat og drikke i kiosken.

Siden vi er så mange, blir gymnastene delt opp i to puljer:

Dag	Søndag 14. november	Søndag 14. november
Pulje	1	2
Tid	09.00-11.45	11.45-14.45
Alderstrinn	Turn Kvinner 1.-4. kl. Turn Menn 1.-8. klasse	Turn Kvinner 3. kl. og eldre Ungdomspartiet, SALTO

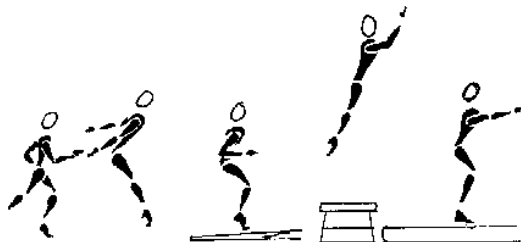
Jentene viser frem trinn i frittstående, hopp, skranke og bom. Guttene viser frem trinn i frittstående, hopp, ringer, skranke og svingstang. De eldste guttene kan også vise frem et trinn i bøylehest. Ungdommene kan delta med SALTO-øvelser i matte, hopp og trampett og Akroteam skal vise frem et eget show.

Vi har allerede øvd på øvelsene i noen uker på trening, men alle gymnaster bør også øve hjemme. Øvelsene og info om aldersklassene finner dere på hjemmesiden til KTF. Her finner dere også videoer av noen av øvelsene:

<http://turn.kristiansund.com/generell-info-klubbkonkurranse/>

Det blir trenere som følger gruppene rundt fra apparat til apparat og trenere i hvert apparat som hjelper gymnastene om de trenger sikring eller hjelp til å huske øvelsene sine.

For å få til et best mulig arrangement er vi avhengig av hjelp fra foreldre til forskjellige arbeidsoppgaver. Vi setter derfor stor pris på om alle som kan krysse av for en arbeidsoppgave hver i påmeldingen.



## Hva skal gymnastene ha på seg på klubboppvisningen?

I turnkonkurranser får man trekk om man må rette på klær eller hår under en øvelse. Det er derfor viktig med riktig antrekk til en konkurranse:

**Alle:** Klubbdressen - For alle som har denne.

NB: Viktig at alle klærne merkes tydelig med fullt navn

**Jentene:** KTF-turndrakt med gullstrikk, med/uten svart shorts (evt. annen turndrakt eller marineblå singlet og svart shorts.)

Håret skal være satt opp i en høy og stram hestehale. Bruk klemmer og hårspray.

**Guttene:** KTF-turndrakta, evt. annen turndrakt eller marineblå singlet/t-skjorte og svart shorts.

Her finner dere en oversikt over alle klubbklærne våre. Vi har mange turndrakter på lager: <http://turn.kristiansund.com/bilder-av-treningsklr-til-sal/>

## Påmelding:

Deltakerkontingent: **200 kr per gymnast** - Betales ved påmelding i WebOrg.

Inngang for publikum: 50 kr per voksen, gratis for barn.

- Alle som vil være med må melde seg på via følgende link innen onsdag 10. november klokka 13.00. <https://kristiansundsturnforening.weborg.no/event/79>

- Ved problemer med påmelding i WebOrg, send en e-post til [ktfturn@hotmail.com](mailto:ktfturn@hotmail.com).

## Kjøreplan:

Tidspunkt	Hvem	Hva
08.00-09.00 – 45 min	Trenere	Få ark av Anne Marte og hjelp til med klargjøring av hallen og kiosk. Rydding, sikring av apparatene, støvsuging av mattene, utsett av dommerbord, premiebordet og premier.
08.15-09.00 – 45 min	Trenere/Foreldre	Utsett av kiosk, klessalgbord og premiebord
09.00-09.35 – 35 min	Pulje 1	Navneopprop, generell oppvarming og tøying
09.35-10.05 – 30 min	Pulje 1	Fri øving i apparatene
10.05-10.10 – 5 min	Pulje 1	Oppstilling til innmarsj bak tribunene etter gruppenr.
10.10-10.45 – 35 min	Pulje 1	Innmarsj – Alle går direkte til første apparat Alle gruppene kjører de to første apparatene sine
10.45-11.00 – 15 min	Pulje 1	Pause og mat/fri øving til de siste apparatene
11.00-11.30 – 30 min	Pulje 1	Innmarsj – Alle går direkte til sitt tredje apparat Alle gruppene kjører de to siste apparatene sine
11.30-11.45 – 15 min	Pulje 1	Oppstilling til premieutdeling Alle får sin pokal og knipsing av fellesbilder. Show Akroteam som avslutning.

Tidspunkt	Hvem	Hva
11.45-12.20 – 35 min	Pulje 2	Navneopprop, generell oppvarming og tøying
12.20-12.50 – 30 min	Pulje 2	Fri øving i apparatene
12.50-12.55 – 5 min	Pulje 2	Oppstilling til innmarsj bak tribunene etter gruppenr.
12.55-13.30 – 35 min	Pulje 2	Innmarsj – Alle går direkte til første apparatet Alle gruppene kjører de to første apparatene sine
13.30-13.45 – 15 min	Pulje 2	Pause og mat/fri øving til de siste apparatene
13.45-14.15 – 30 min	Pulje 2	Innmarsj – Alle går direkte til sitt tredje apparat Alle gruppene kjører de to siste apparatene sine
14.15-14.25 – 10 min	Pulje 2	Pause for publikum og regnepause for dommerne og forberedelser for speakeren.
14.25-14.45 – 20 min	Pulje 2	Show Akroteam, Oppstilling til premieutdeling Alle får sin pokal og knipsing av fellesbilder
14.45-15.00 – 15 min	Trenere og foreldre	Rydding

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