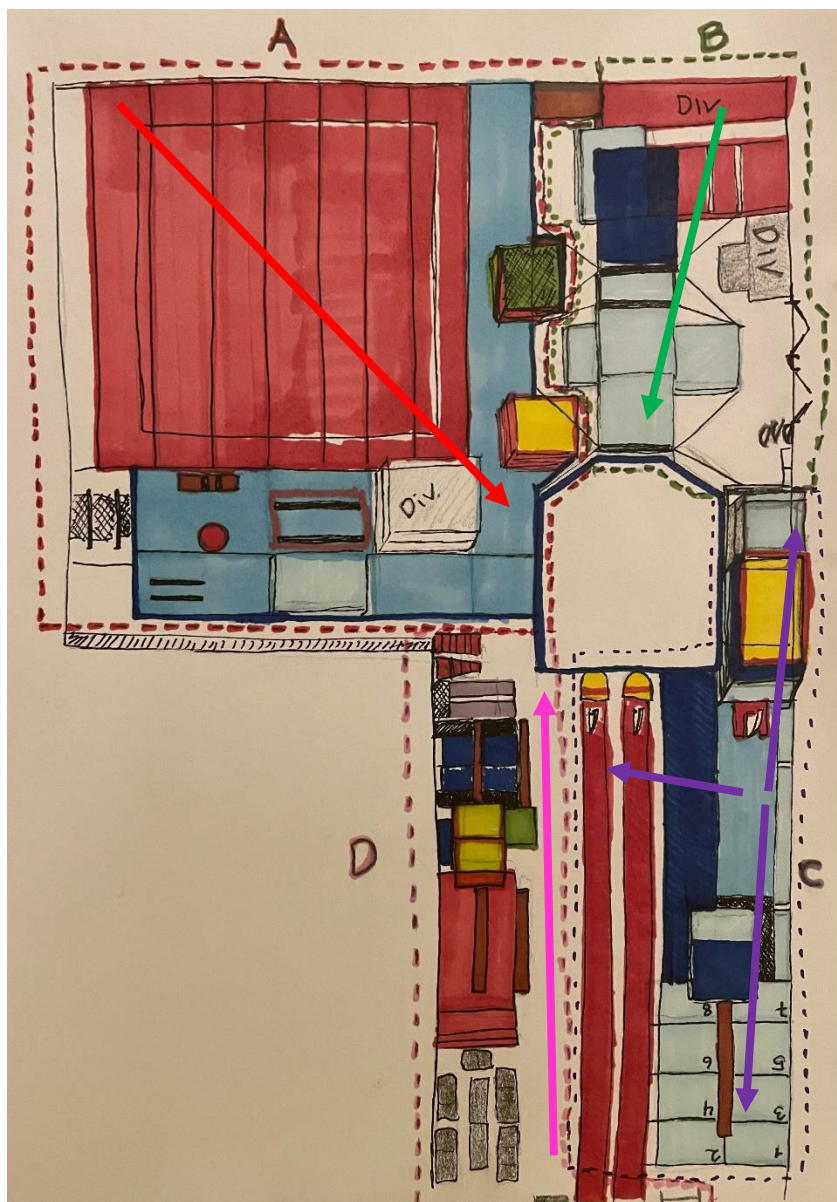


Oppsett av turnhallen

Område A, B, C og D kan arbeides med simultant, om ikke utstyr blokkerer for områdene. Tallene kan gjøres i stigende rekkefølge.

Det bør være en arbeidsleder for hvert område.

Obs. Små variasjoner fra gang til gang og noe nytt utstyr vil forekomme.



<p style="text-align: center;">A</p> <p style="text-align: center;">Frittståendeområdet</p> <p>A1: Rødt frittstående gulv A2: Herreskranken og bøylehesten A3: Blått frittstående gulv lagt i L</p>	<p style="text-align: center;">B</p> <p style="text-align: center;">Skranke- og ringområdet</p> <p>B1: Mot treveggen B2: Rød barneskranke med matter B3: Dameskranken og svingstanga</p>	<p style="text-align: center;">C</p> <p style="text-align: center;">Tumbling- og hoppområdet</p> <p>C1: Lav tumbling med matteruller C2: Oppbygd tjukkaslandingsområdet til hopp C2: Høy/rød tumbling C2: Bom med oransje føtter og mattesett</p>	<p style="text-align: center;">D</p> <p style="text-align: center;">Sofa- og bomområdet</p> <p>D1: Sofagruppa D2: Skumbommer, rød barnebom og en lav bom D3: Nedslagsområdet mellom bommene, bom nr. 2 og en lav bom</p>
<p style="text-align: center;">A1</p> <p>Rødt frittstående gulv <i>Se egen fremgangsmåte</i></p>	<p style="text-align: center;">B1</p> <p>Mot treveggen - Legg rød matte fra hjørnet og mot ribbeveggen. Fra hjørnet, svarte ringer, 3 lufttønner, blå klosser, mørkerødt klossetårn, rød flikkflakktrener, skuldertøyer, pinner og hjulmatter.</p>	<p style="text-align: center;">C1</p> <p>Lav tumbling med matteruller - Sett ut tumblingen innerst, se gulvmerker for plassering, med blå smal matterull, grønn matterull og 4 blå matteruller over seg. Settes 6-ish cm fra murveggen (bruk treklosse for å holde riktig avstand).</p>	<p style="text-align: center;">D1</p> <p>Sofagruppa - 5 sofaer, 2 bord, et lite skap, et klesstativ (mot boden) og et bord til flasker (mot veggen), settes opp etter bildene. (Se bildene til gruppe C for klesstativet.)</p>
<p style="text-align: center;">A2</p> <p>Herreskranken og bøylehesten - Ca. plasser herreskranken og bøylehesten, se merker på gulvet. - Legg ut alle platene slik at dere får oversikt. Bruk plate 1-6 fra det blå frittstående gulvet for nærmere plassering av herreskranken og bøylehesten.</p>	<p style="text-align: center;">B2</p> <p>Rød barneskranke med matter - Sett den røde barneskranken med kortsiden av matten helt inn til murveggen, kantkant med den røde matta. Lav holme mot murveggen. Barneskranken har hjul. 4 føtter må skyves ut før man setter ned hjulene med metallstavene. Ta av rødmatta som er nærmest ringene. Legg ned blå matte (2*1m) og brun matte. Legg de svarte borrelåsene under de røde mattene.</p>	<p style="text-align: center;">C2</p> <p>Oppbygd tjukkaslandingsområde til hopp - 2 store blå nedslagsmatter (2*3m) kant i kant med den innerste tumblingen og gropa. - Stor tjukkas mot kanten av matterullene og litt over kanten av gropa. - Plasser tjukkaser etter bildene. - Gul og rød, stor psykomatte (2*4m) som øverste lag. - Plasser rød tempotramp foran.</p>	<p style="text-align: center;">D2</p> <p>Skumbommer, rød barnebom og en lav bom - Plasser to lag med røde skumbommer bak toseteren. - Sett matta til den røde bommen kant i kant med skilleveggen til bryterne og de røde bommene. Se merker på gulvene. - Lav trebom på gulvet ved side av.</p>

<p style="text-align: center;">A3</p> <p>Blått frittstående gulv lagt i L</p> <p>Første lag av blått gulv anbefales lagt fra hvert sitt hjørne.</p> <p>Se egen fremgangsmåte.</p>	<p style="text-align: center;">B3</p> <p>Dameskranken og svingstanga</p> <ul style="list-style-type: none"> - Karabinkroker skal brukes som feste nederst i krokene i gulvet. - Alle karabinkroker må festes helt igjen og være snudd riktig vei. Alle muttere og karabinkroker må kontrolleres. - FIG merkene på skranken, pluss ekstra (5 cm), pga. nye regler. 	<p style="text-align: center;">C2</p> <p>Høy/rød tumbling</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sett ut den høyeste tumblingen på utsiden av den laveste tumblingen. Se merkene på gulvet. Først matterull med rød plastduk festet med borrelås. (Ta tumblingen litt ut for å dytte ned i den røde plastduken. Dytt deretter tumblingen tilbake.) Mørkeblå matterull øverst. Se bildene. <hr/> <p style="text-align: center;">C2</p> <p>Bom med oransje føtter og mattesett</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sett ut den oransje bommen ved klatreveggen. - Mattene settes ut etter nummer 1, 2, 3, 3, 3, 3, 4, 5 fra tumblingen. Mattene sette 6 cm ut fra veggen. - Tjukkas under bommen 	<p style="text-align: center;">D3</p> <p>Nedslagsområdet mellom bommene, bom nr. 2 og en lav bom</p> <ul style="list-style-type: none"> - To store blå nedslagsmatte, kant i kant med bommatta. - Div. grønnmatter, grå matter og 1 psykomatte etter bildene. - Videre, 2 blå landingsmatter under bommen og 2 svarte matter over føttene på motsatt side. - Tjukkas og springbrett under bommen - Lav trebom på gulvet ved siden av bommen
<p>Plasser deretter resterende utstyr etter bildene</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stålherreskranken - Barneherreskranken - 5 runde klosser, 3 nedoverbakker og turkis kloss mot veggen til bryterne. - Store blå klosser og tilhørende svart matte. - Stor nedoverbakke, «turkist, rosa og gult» klossetårn, 2 grønne matter, 4 gule psykomatter, liten grå tjukkas og en litt mindre, blå psykomatte. - Liten airtrack mot veggen. 	<p>Plasser deretter resterende utstyr etter bildene</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 store og blå nedslagsmatter (2*3m) og 1 mindre blå nedslagsmatte (2*2m) - Barnedameskranken med svart matte - Øvingsholmer - Vekter, springbrett og de «blå og gule» klossetårnene. - Sykler og styrkestativ. - (Etter blått frittstående gulv!) Brun matte under ribbeveggen. Gul barnesvingstang og rød matte (halve matta fra den røde barneskranken.) 	<p>Plasser deretter resterende utstyr etter bildene</p> <ul style="list-style-type: none"> - Små gule matter, avklipp av en grønn matte, en gul nedslagsmatte og en psykomatte som nedslag for bommen over tumblingene. - Tjukkas (2*3m) og springbrett under bommen. - Stor airtrack festet til veggen over den lave tumblingen - 2 løpebaner, 2 hester (hopp) og springbrett til hestene. - Rød tempotramp foran oppbygd tjukkas. 	<p>Plasser deretter resterende utstyr etter bildene</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 brune og en gul nedslagsmatte (2*3m) - Svarte klosser og 4 springbrett - 4 trampetter - 4 rader med røde klosser (2 med små røde klosser, totalt 12 stykk og 2 med røde og gule klosser, totalt 8 stykk) - Tjukkas og springbrett under bommene.

Rødt frittstående gulv



3 lag

Lag nr. 1 - Et lag med plater

Trenger

Skinner

Størrelse 1 - **Små hvite skinner**, ytterst: mellom korte plater, 1 lengde, nærmest bryterne

Størrelse 2 - **Mellomlange hvite skinner**, ytterst: mellom kortsiden av de vanlige platene, 1 lengde, nærmest treveggen

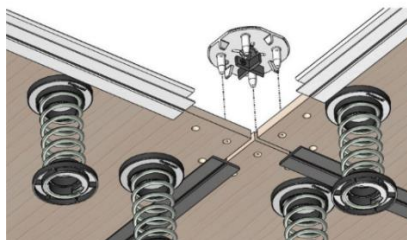
Størrelse 3 - **Mellomlange grå skinner**, inni: mellom kortsiden av alle platene

Størrelse 4 - **Lange hvite skinner**, ytterst: mellom langsiden av de vanlige platene, 2 lengder, nærmest skranken og nærmest sal 2

Størrelse 5 - **Lange grå skinner**, inni: mellom langsiden av alle platene

Festeklosser

- **Hvite festeklosser**, fester to og to plater sammen, 4 lengder helt ytterst
- **Hvite og grå festeklosser**, fester fire og fire plater sammen



Fjærplater

- **Vanlige plater**
- **Vanlige plater med borrelås**, 4 stykk, en i hvert hjørne
- **Småplatene**, en lengde nærmest bryterne

Stropper

- **2 stykk blå stropper**

Fremgangsmåte

- De blå stroppene skal festes i krokene i veggen og strekkes dobbelt ut mot brytematta.
- NB: Platene skal løftes etter treverket, ikke etter fjærene. Forsikre deg om at alle fjærene er på plass før man plasserer hver plate.
- Start med borrelåsplate i hjørne mot sal 2 og treveggen, se merke på veggen.
- Legg deretter platene bortover treveggen festet med hvite skinner størrelse nr. 2 og hvite festeklosser. Platene skal ligge en tomme/stor tusj fra veggen. Stopper med ny borrelåsplate ved merke nr. 2 på veggen (ca. 1-2 m før ribbeveggen).
- Legg alle platene utover. Hvite skinner og festeklosser ytterst, grå skinner og festeklosser inni.
- Avslutt med en lengde småplater nærmest bryterne.
- Stram de blå stroppene. (Strammeklossen må legges under platene før toppmattene legges oppå, om ikke blir mattene skadet og man kjenner de gjennom)



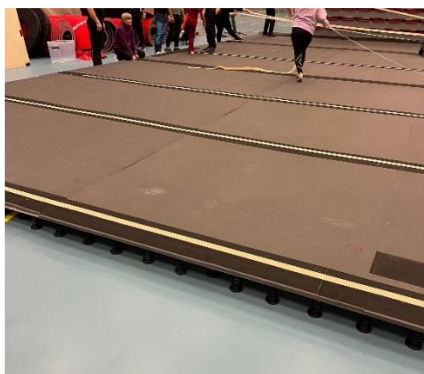
Lag nr. 2 - Et lag med svarte matter

Trenger

- 7 svarte matter fra nr. 1-7.
- 7 lange hvite borrelåser (må ikke forveksles må de korte hvite borrelåsene som skal festes på de røde mattene, de lange hvite borrelåsene bør merkes med «under» på hver ende)

Fremgangsmåte

- Legges fra treveggen, med plass til fingre mellom matter og vegg, med svart matte nr. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 (nr. 7 nærmest bryterne)
- Svart matte nr. 1 og 7 skal da treffe borrelåsplatene i hjørnene.
- Festes med hvite lange borrelåser på tvers.



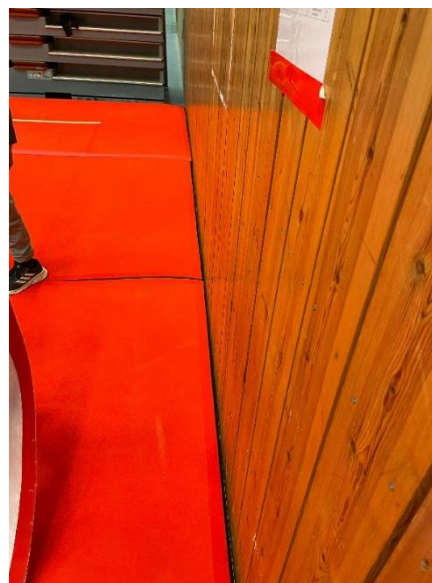
Lag nr. 3 - Et lag med røde matter

Trenger

- 7 røde matter
- 4 hvite «korte borrelåser, 12 m. Må ikke forveksles med de lange, hvite borrelåsene.
- 6 røde borrelåser, 14 m
- 4 lange og røde kantbeskyttere med borrelås

Fremgangsmåte

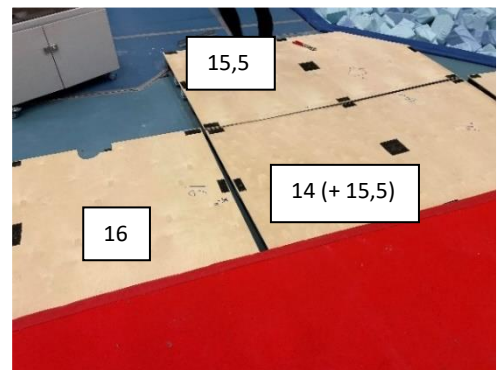
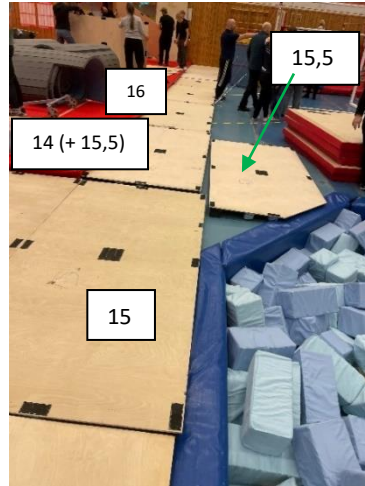
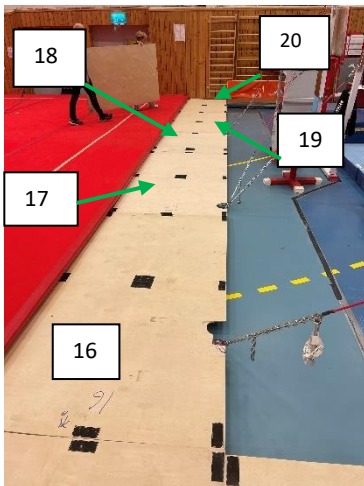
- Rull ut de røde mattene og snu de.
- Matte med hvit strek og rød kantbeskytter legges nærmest sal 2, (2 cm over platekanten da den ellers vil stikke langt over på andre siden). Mattene legges en fingerlengde fra veggen.
- Legg deretter rull 2, 3, 4, 5 og 6.
- Matte nr. 7, som skal ha hvit strek og rød kantbeskyttelse, legges på plass nærmest skranke-/ringsiden.
- Fest mattene med røde borrelåser.
- Fest 2 hvite borrelåser, skal markere 12*12 meter på gulvet. Gulvet er 14*14 m, de skal derfor være en meter inn fra ytterkanten.
- Fest alle røde kantbeskyttere. Skal festes med borrelås inni hverandre i hvert hjørne.



Blått frittstående gulv i L

Fremgangsmåte

- Legg lag med klosseplater i en L rundt frittstående gulvet, fra sal 2 til ribbeveggen. Bøylehesten og herreskranken må ca.-plasseres før man legger plate 1 i hjørnet mot bryterne/sal 2. Følg merkene på gulvet for plate 1 og 2. Følg nummereringen og merkene bortover mot gropa og deretter mot ribbeveggen. Legg div. småplater motsatt vei for å støtte opp. Legg inn løse klosser der det trengs. (Disse klossene bør limes.) Følg nummerering og bilder.
- Legg lag nr. 2 med enkle plater. Følg nummereringen. Skru fast platene.
- Legg inn røde mattestrimler mellom platene og herreskranken.
- Legg på de blå matterullene. (Disse bør merkes og nummereres.)
- Legg på de blå borrelåsene. (Disse bør merkes og nummereres.)
- Legg på en blå kantbeskytter etter bildene.



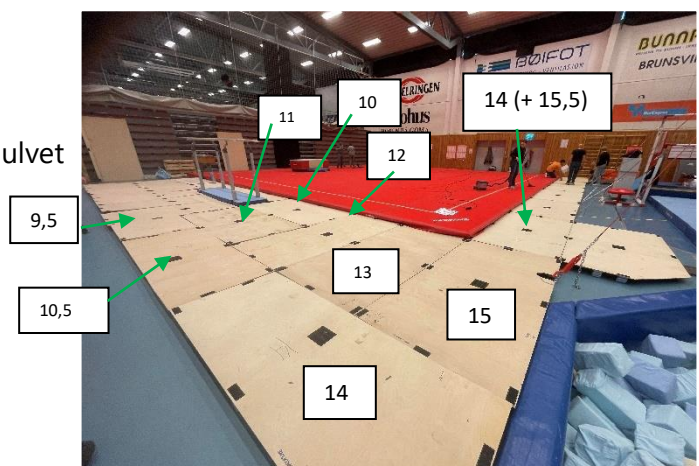
Første lag bør legges fra hvert sitt hjørne.

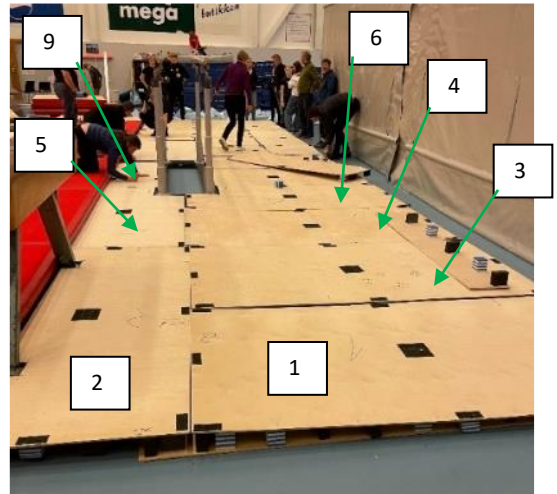
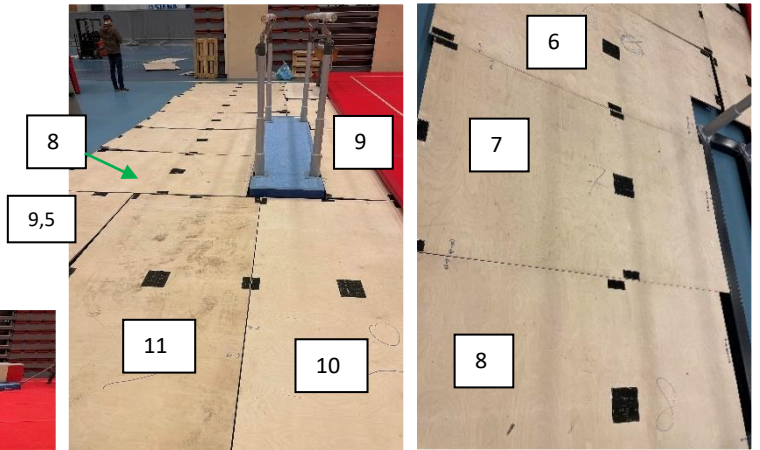
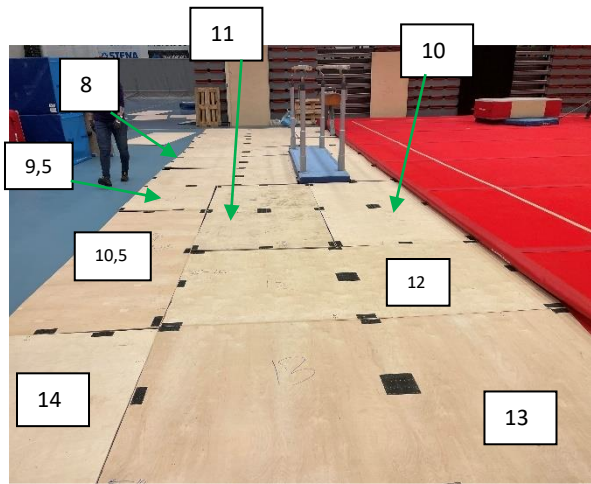
Fra veggen:

- Nr. 20
- Nr. 19
- Nr. 18
- Nr. 17
- Nr. 16
- Nr. 14 (+15,5)
- Nr. 15,5
- Nr. 15
- Nr. 13
- Nr. 14
- Nr. 12

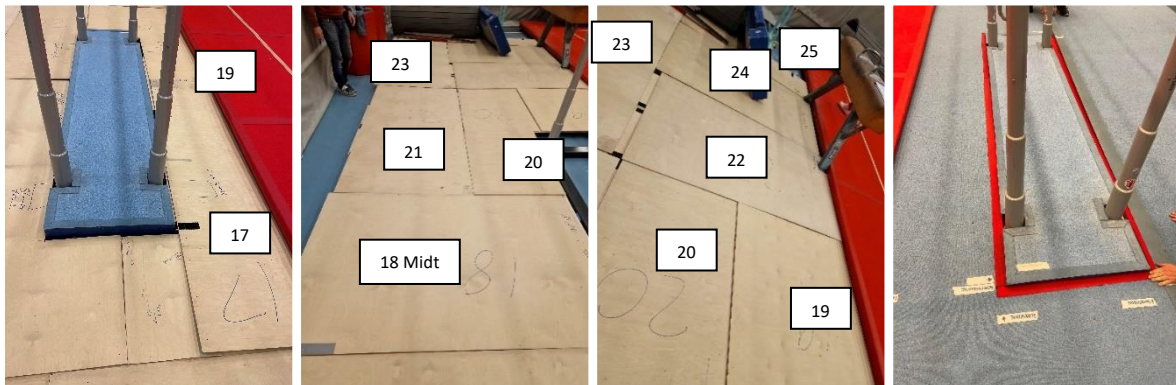
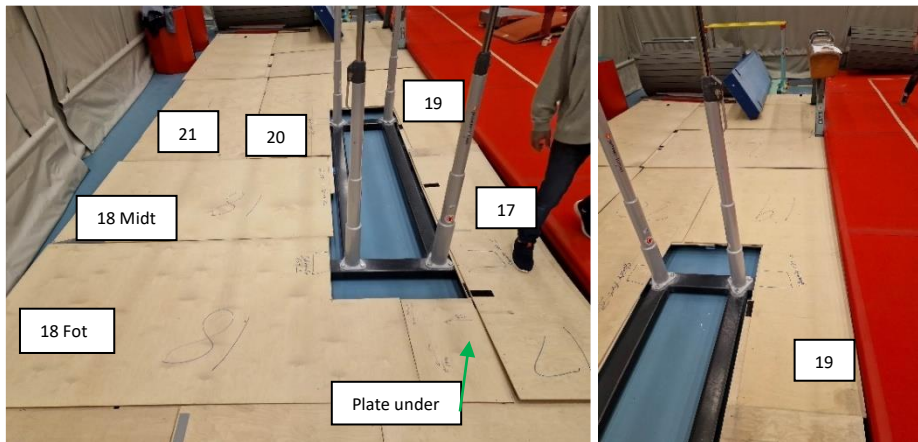
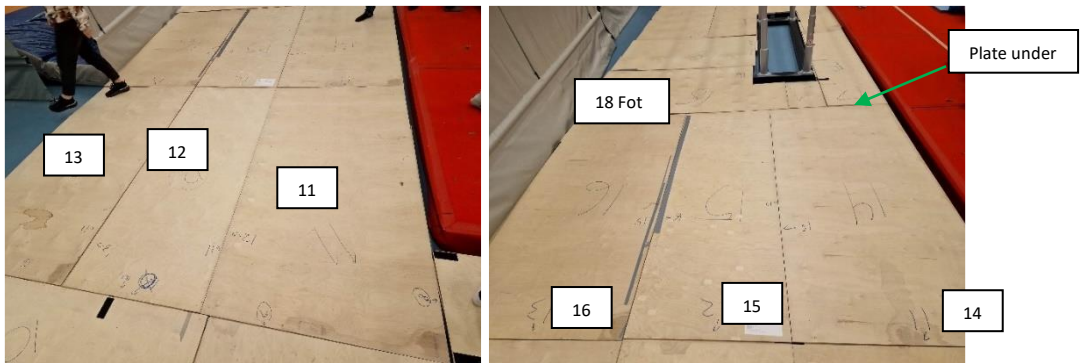
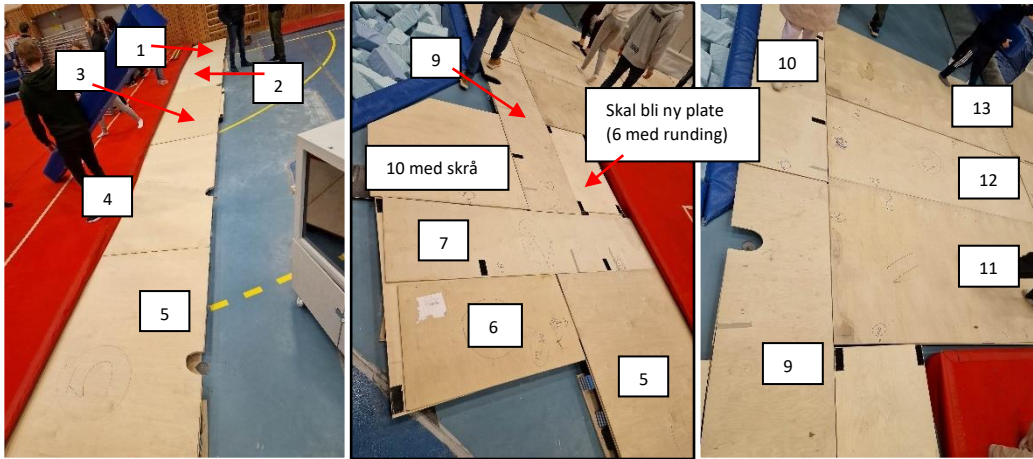
Fra sal 2 – Se merker i gulvet

- Nr. 2
- Nr. 5
- Nr. 9
- Nr. 1
- Nr. 3
- Nr. 4
- Nr. 6
- Nr. 7
- Nr. 8
- Nr. 10
- Nr. 11
- Nr. 9,5
- Nr. 10,5





Lag med plater på klosseplatene.



Areal A, frittståendeområdet



Barneherreskranke



Sopp



Turkis kloss



To flikk-flakk-trenere



4 nedoverbakker



3 rundinger



2*2*0,1m, 4 røde og gule psykomatter



Liten og grå tjukkas



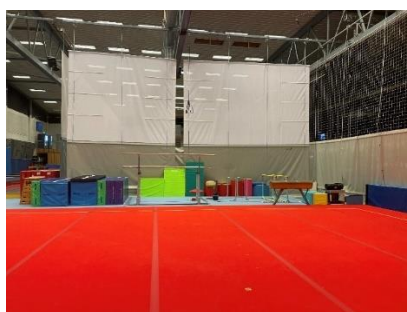
Liten airtrack



Store klosser, 2 store, 2 mellomstor og 4 små



Bilder fra hallen, frittståendeområdet

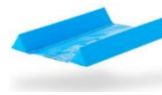
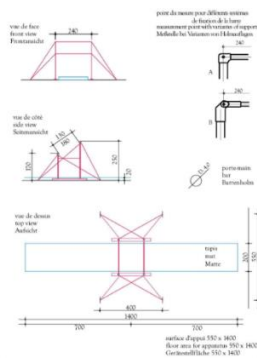


Noe av utstyret i areal B, skranke- og ringområdet



Liten barneskranke

Svarte matter



4 hjulmatter

Skuldertøyer

Flikkflaktrener

Klossetårn

Skumringer

Tilbehør

3 lufttønner

(400 x 100 x 5 cm)



Lang rød matte

Blått klossetårn

Et springbrett

Barnesvingstang

3 små tjukkaser



Podest i dameskranken

Podest i svingstanga

3*2m, rød og grå, myk tjukkase

Blå og gule klosser

Bilder fra hallen, skranke- og ringområdet

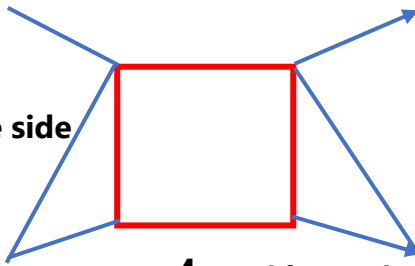


Dameskranken

1 - 5 ubrukte lenker

3 - (Rød festemekanisme?) - 7 ubrukte lenker

Frittstående gulvet, Venstre side



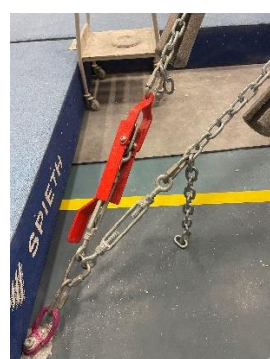
2 - 14 og 0 ubrukte lenker

4 - Rød festemekanisme - 2 og 11 ubrukte lenker



Venstre side

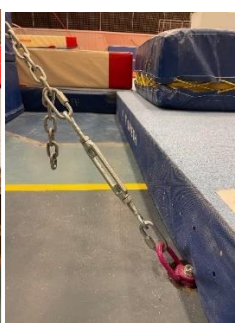
Høyre side



Svingstanga



(6 ubrukte) **1**



3 (6 ubrukte)



Venstre side



Høyre side



(20 ubrukte) **2**



4 (22 ubrukte?)

Noe av utstyret i areal C, tumbling- og hoppområdet



3,5*2m, blå, hard tjukkas



4*2*0,1m, rød og gul psykomatte



3*2m, blå og grå, myk tjukkas



Springbrettbeskytter



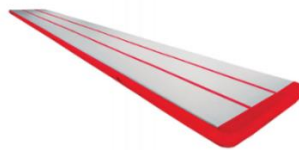
Tre springbrett



Tempotramp

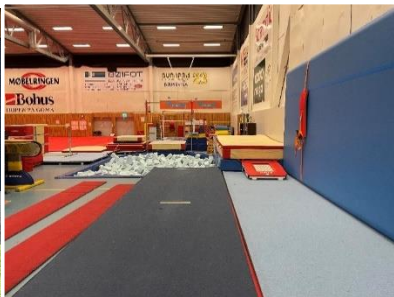
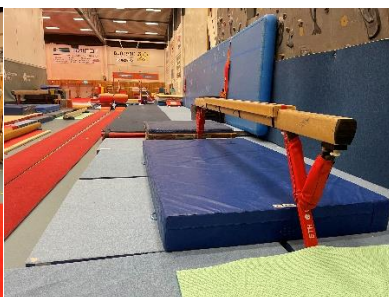


2*2m, en blå psykomatte



Blå airtrack, 15*2,8*0,3m, festet til veggen

Bilder fra hallen, tumbling- og hoppområdet



Noe av utstyret i areal D, sofa- og bomområdet



5 stykk røde skumbommer



Rød barnebom med matte og hjul



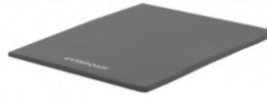
Springbrett



2*2m, 2 stykk psykomatter



Svarte matter



Matte til hopp



2 røde klossetårn



Bomforbreer 2 stykk, lave trebommer



Grå, tynn matte

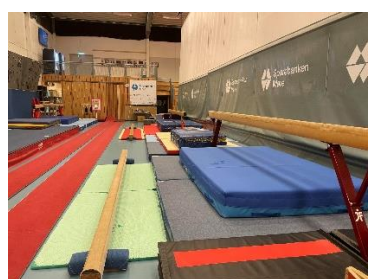
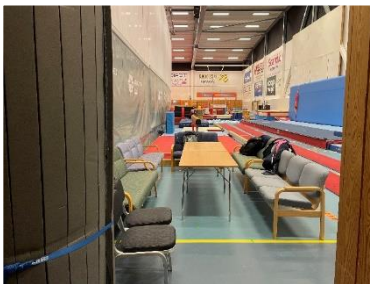


12 røde klosser



3*2m, blå, tjukkas

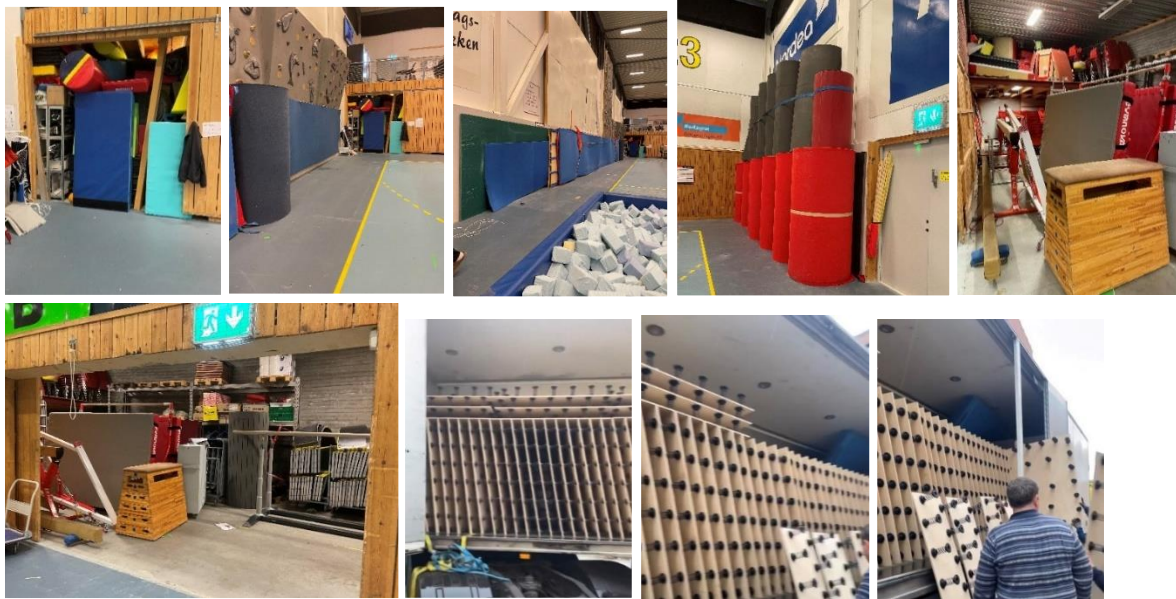
Bilder fra hallen, sofa og bomområdet



Utrydding - Boligmesse



Utrydding - OKEA-cup V23



Utrydding – OKEA-cup V22



Boligmesse H22 - Rydding av alt, unntatt tumblingene og airtracken:

Klokkeslett: (15:45) 17:45-18:15

Tid: 30 min offisiell dugnad (2 t og 30 min med for og etterarbeid)

Antall: 40 stykk i Spoortz

Boligmesse H22 - Utsett og montering, alt unntatt tumblingene og airtracken:

Klokkeslett: (15:50) 16:30-20:10 (20:20)

Tid: 3 t og 40 min offisiell dugnad (4 t og 30 min med for og etterarbeid)

Antall: 46 stykk i Spoortz

OKEA-cup V23 – Rydding av alt

Klokkeslett: (Forarbeid fra 16:00-17:45) 17:45-19:15 - Onsdag- og torsdagspartiene +

Tid: 1 t og 30 min offisiell dugnad (3 t og 15 min med forarbeid)

Antall: 46 stykk i Spoortz (48 kan ikke og 277 ikke svart)

OKEA-cup V23 – Utsett og montering av alt

Klokkeslett: (16:00) 16:30-20:30

(16:30-18:00 – Søndagspartiene + 18:00-20:30 – Mandag- og tirsdagspartiene +)

Tid: 4 t offisiell dugnad (4 t og 30 min med forarbeid)

Antall: 31 stykk i Spoortz (75 kan ikke og 266 ikke svart)