

Kretsmesterskap Troppsgymnastikk

Nordland gymnastikk og turnkrets

22. – 24. september 2023

Velkommen til kretsmesterskap i Troppsgymnastikk nasjonale klasser!

Vi ønsker dere alle velkommen til konkurranse i Narvik. Vi gleder oss til å arrangere den første troppskonkurransen i vår nye hall sammen med dere!

Det er 52 lag og 114 gymnaster påmeldt til dette kretsmesterskapet! Vi håper at dere alle får både idrettslig og sosialt utbytte av å delta.

Her er en del informasjon som er nyttig for helgen!

Leder og Konkurransansvarlig

Charlotte Wibe Dragly, tlf. 458 04 882, charlotte@narvikturn.no

Arrangementsansvarlig

Silje Johanne Olsen, tlf. 944 36 303, stevne@narvikturn.no

Overnattingsansvarlig

Caroline Pilkvam, tlf. 468 65 418

Stian Horrigmoe, tlf. 902 93 089

Adm. leder / påmeldingsansvarlig

Line Vesterheim, tlf. 951 56 320, line@narvikturn.no



Program

Fredag:

18:00 – 20:00 Innsjekk ved Narvik ungdomsskole. Ved senere innsjekk ta kontakt!

18:00 – 22:00 Garderobene er åpne.

(Det er ikke dusjmuligheter på skolen)

20:00 – 22:00 Kveldsmat

Lørdag:

07:30 – 09:30 Frokost

08:00 Hallen og garderober åpner

10:00 Lagledermøte

10:15 Dommermøte

08:30 – 11:34 Styrt oppvarming

11:45 Defilering (oppstilling i turnhallen)

12:00 Konkurransesstart

12:30 Lunsj kan hentes klubbvis i kaféen

Ca. 16:30 Konkurransen ferdig. Med forbehold om endringer.

Premieutdeling etter endt konkurranse!

19:30 Hallen og garderober stenger

20:00 Pizzakveld

Søndag

08:00 – 10:00 Frokost

08:00 Hallen og garderober åpner

10:00 – 12:30 Treningssamling

12:30 Lunsj kan hentes i kaféen

Hjemreise og takk for helgen!

Innsending av vanskeskjema og musikk

Musikk og vanskeskjema lastes opp her i riktig mappe:

https://drive.google.com/drive/folders/1PiEPa_7ELbiJKSdFkG5PAXJi7h7XSY4?usp=drive_link

Musikk og vanskeskjema til konkurransen leveres senest fredag 22. september kl. 12.00 digitalt.

Musikk

Musikk leveres i filformatet mp3. Alle foreninger må ha med backup av sine troppers musikk.

Gi rett navn til musikkfilene: [startnummer.tropp.klasse.apparat](#)

Eksempel: [31.Bodø.1.Junior.Kvinner.Frittstående](#)

Ved ikke innlevert musikk vil troppen startes med en musikk fra arrangør. Musikk levert uten startnummer, troppsnavn og apparat i filnavnet regnes som ikke levert musikk. Frittstående vil ikke kunne starte uten musikk.

OBS! 1 fil per kjøring, selv om samme musikk skal brukes.

Vanskeskjema

For utfylling av vanskeskjema anbefaler vi å bruke NGTFs nettbaserte vanskeskjema for Troppsgymnastikk, som dere finner her: <https://vs.tktg.no/>.

Dersom troppen ikke har levert vanskeskjema før fristen kan troppen få overdommertrekk for å ikke respektere konkurranseformatet, og vil i frittstående få 0 i vanskelighet, komposisjon og mulige koreografiske trekk.

Vanskeskjema og musikk kan leveres inntil 2 timer før konkurranse, men leveres vanskeskjema etter fristen fredag 22. september skal det leveres på papir i rett antall (frittstående: 8 kopier / tumbling og trampett: 4 kopier av E-skjema og 2 kopier av CD-skjema). Den enkelte klubb er da selv ansvarlig for å skrive dette ut. Evt. musikk må leveres på minnepenn.

Det er mye jobb i forbindelse med vanskeskjema og musikk, og vi ber derfor om at fristen overholdes.

Stevnekontor

Fredag kveld benyttes kafeen som stevnekontor. På lørdag finner du stevnekontoret i en av garasjene i flerbrukshallen. Den vil være merket, og åpen 09:00 – 11:00.

Overnatting

Overnatting er på Narvik ungdomsskole, som ligger vegg i vegg med Narvik turnhall og flerbrukshall. **Skolebygget vil være stengt under selve konkurransen.**

Skolen ligger like i nærheten til Amfi Narvik storsenter, og Spar tre minutter unna. Dusjing foregår i flerbrukshallen da det ikke dusjmuligheter på skolen.

Bespising

Alle måltider foruten lunsj, serveres i skolens aula.

Kveldsmat fredag kl. 20:00 – 22:00

Frokost lørdag kl. 07:30 – 09:30

Frokost søndag kl. 08:00 – 10:00

Lunsj hentes klubbvis i kaféen lørdag og søndag klokken 12:30. **(sørg for at gymnastene deres vet hvem som henter)**

Pizzakveld lørdag kl. 20:00

Om noen har allergier vi må ta hensyn til, ta kontakt med oss!

Ordensreglement

- Før avreise må klasserom ryddes. Pulter/stoler settes tilbake på plass.
- Sjøppel plasseres utenfor klasserommet ved avreise.
- Alt av gjenstander og utstillinger i ganger og på klasserom må ikke berøres. Det er forbudt å benytte teknisk utstyr som tilhører skolen. Ved eventuelle skader på inventar, bygning og lignende vil lagene være erstatningsansvarlige.
- Det er mulig å sjekke ut etter endt treningssamling søndag.
- Ingen bagasje skal oppbevares i hallen/garderobeanlegg. All bagasje skal være i skolebygget.
- Ved ankomst på skolene fylles det ut navneliste på rommene og ordensreglementet signeres 😊

Følgende utstyr vil være tilgjengelig:

Frittstående

Frittstående felter 14 x 16 meter (8stk. ruller á 14x2m) i fargen rød fra gymnova

Tumbling

Tumblingbane fra Eurogym.

Banen har 16 meter tilløpsbane og landingsfelt fra Eurogym.

Trampett

2 stk. Landingsfelt fra Eurogym der ett benyttes til hoppredskap

Tilgjengelige trampetter

Dorado trampett (36 fjærer)

MD trampett (36 fjærer)

MD trampett (32 fjærer)

Tilgjengelig hoppredskap:

1 stk. pegasus - "tarpan"

1 stk. «pyramideklosser» i fire deler (tilgjengelig for rekruttklassen)

<https://www.gymnova.com/en/large-trapezium-foam-module.html>

Det er tillatt å ta med eget utstyr dersom det er ønskelig. Det vil da være mulig for alle deltakende lag å benytte seg av utstyret. Merk gjerne med klubbnavn.

Info om treningssamling søndag

Søndag vil vi avholde treningssamling i vår turnhall fra 10:00-12:30. Deltakelse er gratis, så fremt man deltok i konkurranse på lørdag. Vi stiller med noen trenere, men det er flott om flere andre trenere også kunne meldt seg til å hjelpe til! Hallen er utstyrt med tumbling, airtrack, trampetter til hard og myk landing, stortrampoline, og utstyr for apparatturn for de som vil prøve seg en runde i det. Vi håper at dette vil inspirere og føre til nye vennskap på tvers av klubbene. Send mail til charlotte@narvikturn.no dersom du ønsker å stille som trener.

Treningstider / oppvarming lørdag

Tid	Trampett	Tumbling	Frittstående	Tid		
08:30-08:36	Bodø	Bodø		08:30-08:36		
08:36-08:42				08:36-08:42		
08:42-08:48				08:42-08:48		
08:48-08:54				08:48-08:54		
08:54-09:00				08:54-09:00		
09:00-09:06				09:00-09:06		
09:06-09:12				09:06-09:12		
09:12-09:18				09:12-09:18		
09:18-09:24				09:18-09:24		
09:24-09:30				09:24-09:30		
09:30-09:36				09:30-09:36		
09:36-09:42			Narvik	Narvik		09:36-09:42
09:42-09:48						09:42-09:48
09:48-09:54	B&OI				09:48-09:54	
09:54-10:00	Sandessjøen				09:54-10:00	
10:00-10:06					10:00-10:06	
10:06-10:12					10:06-10:12	
10:12-10:18	Ballstad	B&OI				10:12-10:18
10:18-10:24						10:18-10:24
10:24-10:30	Narvik	Sandessjøen				10:24-10:30
10:30-10:36						10:30-10:36
10:36-10:42		Ballstad				10:36-10:42
10:42-10:48					10:42-10:48	
10:48-10:54					10:48-10:54	
10:54-11:00			10:54-11:00			
11:00-11.10	Pause og omrigg			11:00-11.10		
11:10-11:16			Bodø jr kv 1	11:10-11:16		
11:16-11:22			Bodø jr kv 2	11:16-11:22		
11:22-11:28			Bodø sr herrer	11:22-11:28		
11:28-11:34			Narvik rekrutt	11:28-11:34		

Startliste konkurranse

startnummer	Frittstående	Tumbling	Trampett	Klasse
1	Bodø jr. Kvinner 1			junior kvinner
2	Bodø jr. Kvinner 1			junior kvinner
3	Narvik rekrutt			rekrutt
4	Bodø senior herre			senior herre
Pause og omrigg 15 min				
5			Narvik 1	rekrutt
6		Bodø 2		rekrutt
7			Ballstad	rekrutt
8		Narvik 1		rekrutt
9			Bodø 2	rekrutt
10		Ballstad		rekrutt
11			B&OI	rekrutt
12		Narvik 2		rekrutt
13			Bodø 1	rekrutt
14		B&OI		rekrutt
15			Narvik 2	rekrutt
16		Bodø 1		rekrutt
17			Sandessjøen	junior kvinner
18		Bodø 2		junior kvinner
19			Narvik	junior kvinner
20		Bodø 1		junior kvinner
21			Ballstad	junior kvinner
22		Sandessjøen		junior kvinner
23			Bodø 2	junior kvinner
24		Narvik		junior kvinner
25			Bodø 1	junior kvinner
26		Ballstad		junior kvinner
27			Bodø 3	junior kvinner
Pause 10 min				
28			B&OI	junior mix
29		Bodø 2		junior mix
30			Bodø	junior herrer
31		Bodø 1		junior mix
32			Narvik	junior mix
33		B&OI		junior mix
34			Bodø 2	junior mix

35		Bodø		junior herrer
36			Bodø 1	junior mix
37		Narvik		junior mix
38			Bodø 3	junior mix
39		Sandessjøen		senior kvinner
40			Bodø (kvinner)	senior kvinner
41		Narvik		senior kvinner
42			Bodø (herre)	senior herre
43		Bodø (kvinner)		senior kvinner
44			Narvik	senior kvinner
45		Bodø (herre)		senior herre
46			Sandessjøen	senior kvinner
47		Bodø 2		senior mix
48			Narvik	senior mix
49		Bodø 1		senior mix
50			Bodø 2	senior mix
51		Narvik		senior mix
52			Bodø 1	senior mix