

Invitasjon til Regionsfinale i Turn Kvinner og Turn Menn

12. – 13. November 2022, Steinkjer

Steinkjer Turnforening har gleden av å invitere alle utøvere i Region Midt til regionsfinalen på Steinkjer 12. og 13. november. På grunn av stor deltagelse er det ikke kapasitet til å gjennomføre aspirantkonkurranse denne helgen. Konkurransen foregår i Steinkjerhallen.

Endelig program og informasjon blir sendt til lagene i forkant av konkurransen.

Program:

Fredag:

18.00 – 20.30 Fri trening i hallen

Lørdag:

08.30	Hallen åpner
08.30 – 09.00	Generell oppvarming Pulje 1
09.00 – 10.00	Oppvarming i apparatene Pulje 1
10.00	Innmarsj og konkurransestart Pulje 1
10.15 – 12.15	Konkurranse Pulje 1
11.45 – 12.15	Generell oppvarming Pulje 2
12.15 – 13.15	Oppvarming i apparatene Pulje 2
13.15	Innmarsj og konkurransestart Pulje 2
13.30 – 15.30	Konkurranse Pulje 2
15.00 – 15.30	Generell oppvarming Pulje 3
15.30 – 16.30	Oppvarming i Apparaten Pulje 3
16.30	Innmarsj og konkurransestart Pulje 3
16.45 – 18.45	Konkurranse Pulje 3
19.00	Premieutdeling Mangekamp og Lag
20.00	Hyggekveld i Turnhallen

Søndag:

09.00	Hallen åpner
09.15 – 09.45	Generell oppvarming finalister (6 beste i hvert apparat i hver klasse)
09.45 – 10.45	Oppvarming i apparatene
11.00	Innmarsj og konkurransestart finalister
15.00	Premieutdeling

Bespisning:

Utøvere kan velge mellom varm eller kald lunsjpakke.

Kald lunsjpakke er wrap. Her kan man velge mellom *tacowrap* og en *ost og skinke wrap*.

Varm lunsj er meksikansk gryte m/salat og brød.

Priser:

Deltageravgift: 500 kr

Varm lunsj: 75 kr

Kald lunsj: 55 kr

Hyggekveld med pizzabuffet: 150 kr

Påmeldingsskjema sendes til leder@steinkjerturn.no innen 12. Oktober.

Overnattingsalternativer:

- <https://www.nordicchoicehotels.no/hotell/?search=idrett-no> (Rabattert pris med bruk av «Go Sportive»)
- <https://www.guldbergaunetcamping.no/>