



**Til lag/foreninger som skal delta i
KM Troppsgymnastikk | Oppvisningskonkurranse
26. – 27. oktober 2024**

Sola, 15. oktober 2024

**VELKOMMEN TIL KM I TROPPSGYMNASTIKK REKRUTT/JUNIOR/SENIOR
SAMT OPPVISNINGSKONKURRANSE FOR ASPIRANTER**

Det er en glede for oss å kunne ønske ca. 480 gymnaster, trenere/ledere og dommere fordelt på 127 kjøringer fra 7 lag/foreninger velkommen til ovennevnte arrangement i troppsgymnastikk! Konkurransen foregår i Fjogstad-Hus Turnarena og Hall TO. Begge hallene ligger vegg i vegg, og adressen er Åsenvegen 68, 4055 Sola.

- Lørdagen er det treninger og konkurranser for rekrutter, junior og senior div. 1 og 2
- Søndagen er det treninger, oppvisning og åpen hall for aspiranter

Overordnet tidsplan:

	Lørdag	Søndag
Hallene åpner	Kl. 0830	Kl. 0810
Lagledermøte/dommermøte	Kl. 0900	
Treninger	Kl. 0910 - 1655	Kl. 0830 – 0940
Oppstilling til defilering	Kl. 1005	Kl. 0945
Defilering og åpning	Kl. 1010	Kl. 0950
Konkurranser lørdag	Kl. 1015 - 1720	
Oppvisning søndag		Kl. 1000 - 1106
Premieutdeling	Ca. kl. 1725	Ca. kl. 1115
Åpen hall		Kl. 1130 - 1230

For detaljerte tidspunkt henvises til vedlegg.

Det vil være åpen kafeteria/kiosk i hallen. Her vil vi selge påsmurt mat, kaker, pølser i brød, pizza, lapper m.m. **Minner om at det ikke er lov med utesko eller mat og drikke inne i hallene.**



Vedlagt følger oversikt over treningsrekkefølge, startrekkefølge samt litt praktisk informasjon.

Evt. spørsmål kan rettes til undertegnede på tlf. 996 38 781 (mobil) eller mail anita.h.brede@solaturn.no

Vi ønsker gymnaster, trenere, ledere, dommere og publikum velkommen til Sola!

Med vennlig hilsen
Sola Turn

Anita Horpestad Brede
Vedlegg



DIVERSE PRAKTISK INFORMASJON

For rekrutt, junior og senior gjelder følgende:

- Vi kjører med dobbelt oppsett, dvs. at treningene foregår i Hall TO (den nyeste hallen) og defilering, åpning, konkurransekjøring og premieutdeling er i Fjogstad-Hus Turnarena.
- Hvert lag har 6 minutt trening. I frittstående er det i treningsplanen satt opp 7 minutt, men det siste minuttet brukes til bytte av lag
- Vanskeskjema lages her: <https://vs.tktg.no/>. Husk å merke med korrekt startnummer.
- Vanskeskjema skal lastes opp på egen nettside. Lenke for opplasting vil bli sendt ut en av de nærmeste dagene. Siste frist for innlevering er **søndag 20. oktober**. Skjemaer som kommer inn etter denne fristen vil ikke bli tatt imot og må leveres på dommermøte! Hvis du ikke får mail, sjekk din søppel innboks.
- Musikken lastes opp samme nettside som vanskeskjema. Fristen for opplasting er som ovenfor - **søndag 20. oktober**.

Lag som ikke leverer sin musikk innen fristen, vil få musikk valgt av arrangør!

- Trener- og lagledermøte avholdes i møterom i Fjogstad-Hus Turnarena (oppe på tribunen – helt innerst).
- Sekretariatet finnes nede på konkurransegulvet. Resultatservice foregår via www.tropp.no

For aspirantene gjelder følgende:

- Alt foregår i Fjogstad-Hus Turnarena
- Vi starter med felles oppvarming og deretter trening. Det er ingen oppsatt treningsplan.
- Etter oppvisningene og premieutdelingen er gjennomført, åpner vi hallen til fri bruk. Vi forventer at lagene har egne trenere som er med på sikring.
- Musikken lastes opp på egen nettside. Lenke for opplasting vil bli sendt ut en av de nærmeste dagene. Siste frist for innlevering er **søndag 20. oktober**.

Lag som ikke leverer sin musikk innen fristen, vil få musikk valgt av arrangør!

- Aspirantlagene kjører **to** serier i tumbling og **to** i trampett. Lagene blir ikke bedømt.
- Sekretariatet finnes nede ved oppvisningsgulvet.



Felles for begge dager:

- Førstehjelp vil være stasjonert ved sekretariatet. Alle foreninger må ha med seg egen sportsteip hvis det er behov for dette! Teip kan også kjøpes i kiosken. Vi stiller selvfølgelig med teip til akutte skader.
 - Klasserommet oppe på tribunen vil være tilgjengelig for gymnastene begge dagene.
 - Garderobber vil bli tildelt ved ankomst. Vi ber om at garderobene ryddes før avreise. Det er lagleders ansvar å påse at garderobene er like fine ved avreise som ved ankomst. Arrangør er ikke ansvarlig for verdisaker!
 - Ved oppstilling til defilering skal dere stille opp i RG-salen i alfabetisk rekkefølge. Arrangørklubb går inn som siste forening.
 - Vi håper at foreldre, søsken, besteforeldre og andre interesserte møter opp for å heie på dere.
 - Inngangsbillettene kan betales med vipps. Vi minner om at det kun er påmeldte ledere/trenere som kommer inn i hallen. Alle andre må løse inngangsbillett.
- Inngangspenger lørdag: Kr. 100,- (barn under 12 år er gratis)
Inngangspenger søndag: Kr. 50,- (barn under 12 år er gratis)
- Det vil bli salg av kaffe, te, mineralvann, lapper, kaker, påsmurt etc. i hallen.

**Så gjenstår bare å ønske dere velkommen til Sola.
Ta kontakt med sekretariatet hvis det er noe dere lurer på,
så vil vi prøve å hjelpe så godt vi kan.**