



MOLDE TURNFORENING INVITERER TIL Alpha Factor Cup TK/TM Midt-Norge, 20.-22.11. 2020

Turn Kvinner og Menn
20.-22. november
Molde

Molde Turnforening inviterer lagene i region Midt-Norge til regionskonkurranse 20.-22. november i
ny turnhall i Idrettens Hus

Vi arrangerer også samling og hyggelkveld for aspiranter, gutter og jenter (fra 8 år) på fredag 20.
mars.

Tid:	Samling for aspiranter fredag 20. november Oppvisning aspiranter lørdag 20. november. Konkurranse for rekrutter, stige klasse 1-3 og FIG klasse jenter: Lørdag 21. november og søndag 22. november
Sted:	Idrettens Hus
Klasser:	Jenter aspirant 10 år og yngre, rekrutt 11 og 12 år, klasse 1,2,3 og FIG jr/senior. Gutter aspirant 10 år og yngre, rekrutt 11-12år, klasse 1,2,3
Lagkonkurranse:	De tre beste karakterene i hvert apparat teller i lagsummen, men hele laget deltar. (Gutte og jenteklasse) Rekruttlag og stigelag kl 1,2, og 3 og FIG lag om det er minimum 3 klubber som kan stille med lag.
Bestemannspremie:	Beste enkeltkarakter uansett klasse i bom for jenter og beste karakter i svingstang for gutter.
Dommere:	Alle lag må stille med minimum en dommer for gutter og jenter.

Tidsplan:

Samling fredag 20. november:

Oppmøte og registrering	1800
Trening	18.15-20.00
Middag og hyggelkveld for aspiranter	20.00-21.30

Lørdag 21. november

<i>Oppvarming aspiranter</i>	09:00-09:30
Trening i apparatene aspiranter	09:30-10.30
Innmarsj og oppvisning aspiranter	10.35
Premieutdeling aspiranter	12.00



<i>Dommer og lagledermøte</i>	12.15
<i>Oppvarming pulje 1 jenter</i>	12.15-12.45
Oppvarming i apparatene	12.45-13.15
Innmarsj	13.20
Konkurransesstart pulje 1	13.40
<i>Oppvarming gutter og pulje 2 jenter</i>	14.40
Oppvarming i apparatene	15.00-15.30
Innmarsj gutter og pulje 2 jenter	15.35
Konkurransesstart pulje 2	15.40
<i>Generell oppvarming pulje 3 og guttedeltagerne klasse 1-3</i>	16.40-17.10
Oppvarming i apparatene pulje 3	17.10-17.40
Innmars pulje 3 og guttedeltagerne	17.45
Konkurranses pulje 3 og guttedeltagerne	17.50-19.30
Hyggekveld i Moldehallen	20.00

Søndag 22. november

<i>Oppvarming pulje 3 jenter og gutter</i>	10.00-10.20
Oppvarming i apparatene	10.20-10.50
Konkurransesstart	10.55
<i>Premieutdeling gutter</i>	12.00
Lunsj pulje 3 og gutter	12.15
<i>Oppvarming pulje 2 jenter</i>	12.15
Oppvarming i apparatene	12.35-13.05
Konkurransesstart pulje 2	13.10
Lunsj pulje 1	13.10-14.00
Lunsj pulje 2	14.00-14.30
<i>Generell oppvarming pulje 1</i>	14.10-14.40
Oppvarming i apparatene pulje 1	14.40-15.10
Konkurranses pulje 1	15.15-16.15
Premieutdeling pulje 1-3 jenter	16.40

**ØKONOMI:**

Deltagelse samling fredag	kr. 100,- pr gymnast
Hyggekveld aspiranter fredag	kr 100,-
Deltagelse oppvisningsklassen	kr 150,-
Startkontigent rekrutt/stige	Kr. 400,- pr gymnast og kr. 400,- pr lag
Hyggekveld lørdag:	kr 100,- pr person
Lunsj:	kr 50 ,- pr dag
Lagkonkurransen	kr 400,- pr lag

Overnattingsalternativer:

Hotellene i sentrum, med 10 minutters gange til hallen. Gode parkeringsmuligheter i parkeringshuset i byen.

Påmelding:

Bindende påmelding på vedlagt skjema (påmelding og oppgjørsskjema) innen 28. oktober.
Sendes til følgende e-post adresse:
kari@moldeturn.com

Betaling:

Samlet pr. klubb til: 3910 69 30086 Merk AFC og klubb, innen 28. oktober

Vi ønsker alle velkommen til Molde!

Mvh
Kari Frisvold Jensen
Molde Turnforening