

**ARRANGØRVEILEDER**

**KRETSMESTERSKAP  
KRETS- / SONE  
KONKURRANSER  
ASPIRANTKONKURRANSER  
I  
TURN**

**KVINNER OG MENN**

Desember 2020.1

## Innhold

<b>1. Aldersbestemmelser</b> .....	<b>3</b>
1.1 Rekrutt og kretsmesterskap.....	3
1.2 Aspirantkonkurranser .....	3
<b>2. Gjeldene konkurranse-reglementer</b> .....	<b>4</b>
<b>3. Invitasjon og påmelding</b> .....	<b>4</b>
<b>4. Konkurranseavvikling</b> .....	Feil! Bokmerke er ikke definert.
4.1 Startrekkefølge .....	4
4.2 Veiledende tidsplan:.....	4
4.3 Veiledende gjennomføring avkonkurransen .....	5
4.4 Konkurransегjennomføring .....	<b>Feil! Bokmerke er ikke definert.</b>
4.5 Oppvarmingsplan .....	<b>Feil! Bokmerke er ikke definert.</b>
4.6 Trening .....	<b>Feil! Bokmerke er ikke definert.</b>
<b>5. Premiering</b> .....	<b>5</b>
5.1 Aspirantkonkurranse .....	5
5.2 Rekrutt- og kretsmesterskap I mangekamp .....	5
5.3 Rekrutt- og kretsmesterskap i enkeltapparater .....	<b>Feil! Bokmerke er ikke definert.</b>
<b>6. Dommere</b> .....	<b>5</b>
<b>7. Økonomi</b> .....	<b>6</b>

## **1. Aldersbestemmelser**

### **1.1 Kretsmesterskap og krets/sone-konkurranser**

#### **Turn menn:**

Rekrutt gutter 11-12 år i løpet av kalenderåret

Lag rekrutt 11-12 år

Stige:

Klasse I 13-14 år i løpet av kalenderåret

Klasse II 15-16 år i løpet av kalenderåret

Klasse III 17-18 år i løpet av kalenderåret

Paraturn 6 år og eldre i løpet av kalenderåret

Lag stige I-III

#### **Turn kvinner:**

Rekrutt jenter 11 år i løpet av kalenderåret

Rekrutt jenter 12 år i løpet av kalenderåret

Lag rekrutt 11-12 år

Stige:

Klasse I 13-14 år i løpet av kalenderåret

Klasse II 15-16 år i løpet av kalenderåret

Klasse III 17 år og eldre i løpet av kalenderåret

Paraturn 6 år og eldre i løpet av kalenderåret

Lag stige I-III

### **1.2 Aspirantkonkurranser**

#### **Turn kvinner og Turn menn:**

Klasse 6 - 10 år i løpet av kalenderåret

Klasse oppvisning 6 - 10 år i løpet av kalenderåret

## 2. Gjeldene konkurranse-reglementer

### **Turn kvinner:**

Konkurransen bedømmes etter gjeldene Basistrinn, Nasjonal turnstige eller CoP.

### **Turn menn:**

KM bedømmes etter gjeldene LUM-stige for rekrutt gutter 11-12 år.

KM bedømmes etter gjeldende nasjonalt reglement for klasse I,II og III.

Kretskonkurranser bedømmes etter gjeldene LUM-stige for aspirant og rekrutt.

I kretskonkurranser kan man invitere til egen LUM-stige klasse 13+

I kretskonkurranser bedømmes klasse I, II og III etter gjeldene nasjonalt reglement.

## 3. Invitasjon og påmelding

Invitasjonen bør sendes ut minimum 6 uker før planlagte konkurranse, med påmeldingsfrist 3 uker før planlagte konkurranse. Dette for at arrangør enkelt skal kunne bestille premier, lage grupper og oppsett for gjennomføringen av konkurransen.

Alle lag med over 3 utøvere blir automatisk påmeldt lagkonkurranse.

## 4. Konkurranseavvikling

Alle rekruttene turner 4/6 apparater på én dag, med premieutdeling umiddelbart etter siste pulje. Alle stige klassene turner 4/6 apparater på én dag med premieutdeling umiddelbart etter siste pulje.

Ved oppsett av puljer skal man legge til rette så godt det lar seg gjøre slik at de med kortest reisevei turner i første pulje, og at de med lengst reisevei turner i siste pulje.

Lagkonkurranse blir regnet ut fra de 3 beste utøverne per apparat, per klubb.

### 4.1 **Startrekkefølge**

**Kretsmesterskap:** gjennomføres med 3 puljer. Alle i samme klasse skal turne samme dag, og det skal gjennomføres premieutdeling etter 3. pulje den dagen de har konkurrert. Følgende klasser kan delta i kretsmesterskap:

Rekrutt jenter 11 år, Rekrutt jenter 12 år, Rekrutt gutter 11-12 år, Klasse 1, Klasse 2 og Klasse 3, Paraturn 11 år og eldre

**Kretskonkurranser gutter:** gjennomføres slik at alle i samme klasse turner i samme pulje / dag, og det skal gjennomføres premieutdeling etter siste pulje den dagen de har konkurrert. Følgende klasser kan delta i kretskonkurranser for gutter:

Aspirant 6-10 år, Rekrutt 11-12 år, Klasse 1, Klasse 2, Klasse 3, Paraturn fra 6 år

**Sone-konkurranser:** Det anbefales at disse skal kunne gjennomføres på 1 dag, men det kommer selvfølgelig an på antall påmeldte utøvere. Følgende klasser skal inviteres til sone-konkurranser:

Aspirant 6-10 år, Rekrutt 11 år, Rekrutt 12 år,

Om arrangør har plass kan man invitere: Klasse 1, Klasse 2 og Klasse 3

### 4.2 **Veiledende tidsplan:**

Se separat vedlegg. Dette vedlegget kan gjennomgå en kontinuerlig revidering.

#### **4.3 Veiledende gjennomføring av konkurransen**

Med forbehold om justeringer i henhold til antall påmeldte.

Det er hensiktsmessig for klubbene at man prøver å samle alle fra samme klubb i samme gruppe. Dette vil kreve mindre trenerressurser fra hver og en klubb.

Man deler gymnastene inn i grupper på maks 10 utøvere. Aspirant kan deles inn noe større grupper. Alle har felles generell oppvarming, så går man rett til apparatene. Hver utøver får 1 minutt på å varme opp i apparatet. Etter oppvarmingen konkurrerer alle 10. Dette fortsetter til alle har konkurrert i alle apparatene.

For aspiranter skal karakterer ikke vises på skjerm, men kan vises opp ved bordet med karakteroppviser. Sportevents-systems skal brukes i kretskonkurranser.

### **5. Premiering**

All offisiell premiering for den enkelte konkurranse dag skjer etter hver konkurranse. Arrangør dekker alle utgifter til premieringen.

#### **5.1 Aspirantkonkurranse**

- Premiering skal skje umiddelbart etter puljen er ferdig.
- Alle utøvere skal ha lik premie.
- Deltagerpremie skal være en medalje/ plakett/ pokal eller lignede med navnet på arrangementet og årstall.
- Man kan rope opp en og en klubb alfabetisk til å komme frem og få premie.
- Det er ikke tillatt å rope opp karakterene/poengene til den enkelte utøver
- Det skal ikke publiseres eller rangeres resultatlistene i aspirantkonkurransen. Trenerne kan få med liste med resultater sortert etter startnummer, men **kun** med resultater for egne gymnaster

#### **5.2 Rekrutt- og stige kretsmesterskap/ kretskonkurranser / sonekonkurranser**

- Man roper opp 1/3 til plassering – resten kommer samlet frem for å motta sin deltagerpremie.
- Deltagerpremie skal være en medalje/ plakett/ pokal eller lignede med navnet på arrangementet og årstall.
- Hvis 2 eller flere utøvere får samme poengsum, kåres de alle til vinnere.
- I KM skal alle kretsmestere motta kretsmestermedalje fra VOGTK i tillegg til premie fra arrangør.
- Lagpremie deles ut til de tre beste lagene i rekrutt og tre beste lagene i stige

### **6. Dommere**

Utvalget for TUK/TUM i VOGTK setter opp dommere for arrangør – slik at konkurransene kan gjennomføres på en god måte.

Arrangør dekker billigste reisemåte, overnatting og bespisning for dommerne.

Vi anbefaler at det minimum er 2 dommere per apparat, men ved mangel på antall

dommere kan en forbundsdommer dømme alene. Det ideelle er 3 dommer pr apparat.

I KM skal det minimum være to dommere i hvert apparat.

Dommerne må ha med seg egen pc/nettbrett for å legge inn resultater.

## **7. Økonomi**

Påmeldingsavgiften må ikke overstige kr 300,- per arrangement. Arrangør står for alle inntekter og utgifter. For å opprettholde aktiviteten i kretsen, vil kretsen fakturere arrangør for kr 15,- per utøver etter gjennomført konkurranse.

6.desember 2020

### **Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets**

Lotte Carita Berger  
Leder konk.utvalget  
Turn kvinner

Anette Lehne Johannessen  
konk.utvalget  
Turn kvinner

Liliana Buer  
konk.utvalget  
Turn kvinner

Børre Jensen  
konk.utvalget  
Turn menn

Christian Tverrås  
konk.utvalget  
Turn menn

Henrik Stiansen  
konk.utvalget  
Turn menn

Marit Jerpseth  
konk.utvalget  
Turn kvinner