



## MOLDE TURNFORENING INVITERER TIL Alpha Factor cup

Turn Kvinner og Menn  
11.-13. juni  
Molde

Molde Turnforening inviterer lagene i region Midt-Norge til regionskonkurransen 11.-13. juni i *ny turnhall i Idrettens Hus*

Vi arrangerer også samling og hyggelkveld for aspiranter, gutter og jenter (fra 8 år) på fredag 11. juni

<b>Tid:</b>	Samling for aspiranter fredag 11. juni Oppvisning aspiranter lørdag 12. juni Konkurransen for rekrutter, stige klasse 1-3 og FIG klasse jenter: Lørdag 12. juni november og søndag 13. juni
<b>Sted:</b>	Idrettens Hus
<b>Klasser:</b>	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
<b>Lagkonkurransen:</b>	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.
<b>Bestemannspremie:</b>	Beste enkeltkarakter uansett klasse i bom for jenter og beste karakter i svingstang for gutter.
<b>Dommere:</b>	Alle lag må stille med minimum en dommer for gutter og jenter.

### Tidsplan:

#### Samling fredag 11. juni

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

#### Lørdag 12. juni

Oppvarming aspiranter	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 13. juni

<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 150,-
Deltagelse oppvisningsklassen	kr 200,-
Startkontigent rekrutt/stige	Kr. 400,- pr gymnast
Hyggekveld lørdag:	kr 150,- pr person
Lunsj:	kr 75 ,- pr dag
Lagkonkurransen	kr 200,- pr lag (rekrutt eller stige)

**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. mai.  
Sendes til følgende e-post adresse:  
kari@moldeturn.com

**Betaling:**

Samlet pr. klubb til: 1503 1644388 Merk AFC og klubb, innen 28. mai

Vi ønsker alle velkommen til Molde!

Mvh  
Kari Frisvold Jensen  
Molde Turnforening