



Turn kvinner

## Invitasjon til FIG konkurranse 3 turn kvinner

Hareid IL turngruppe, i samarbeid med Norges Gymnastikk- og Turnforbund, har gleden av å invitere til FIG konkurranse nr. 3 for turn kvinner.

**Dato:** 28.-29. oktober 2023  
**Arrangør:** Hareid IL turngruppe  
**Sted:** Hareid

### Det konkurreres i følgende klasser:

- Rekrutt (11-12 år)
- Kvinner junior (13-15 år)
- Kvinner senior (16 år og eldre)

Junior må delta lørdag for å kunne delta søndag.

### Foreløpig tidsplan:

#### **Fredag 27. oktober**

Kl. 17.00-19.30 : Fri trening.

#### **Lørdag 28. oktober**

Kl. 10:00: Konkurransesstart pulje 1.

Obligatoriske øvelser FIG Elite for rekrutt tre apparater.

Obligatoriske øvelser FIG Elite for juniorer fem apparater.

Kl. 14:00: Konkurransesstart pulje 2.

Senior 4-kamp CoP. De 6 beste seniorene går til apparatfinale søndag.

#### **Søndag 29. oktober**

Kl. 10:00: Konkurransesstart pulje 1.

Rekrutt FIG Elite to apparater og apparatfinale senior.

Kl. 12:00: Konkurransesstart pulje 2.

Junior 4-kamp CoP.

### Premieutdeling

**Lørdag:** FIG Elite junior (1.-3.plass). *Senior 4-kamp (1/3 mottar premie).*

**Søndag:** Rekrutt (sammenlagt fra FIG Elite). Deltagerpremie til alle rekrutter.

Senior enkeltapparater (1.-3.plass).




Junior 4-kamp (1/3 mottar premie).




*Tidene er med forbehold. Endelig tidsplan blir satt opp etter påmeldingsfristen.*



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



 Sognsveien 73, 0840 Oslo  
 [gymogturn@gymogturn.no](mailto:gymogturn@gymogturn.no)  
 Org.nr.: 9702322796

 [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)  
 [@norgesgymnastikkogturnforbund](https://www.facebook.com/norgesgymnastikkogturnforbund)  
 [@gymogturn](https://www.instagram.com/gymogturn)

## **Påmelding:**

Påmelding gjøres ved utfylling av påmeldingsskjema.

Skjemaet sendes på e-post til [turn@hareidil.no](mailto:turn@hareidil.no)

Betaling til  
Hareid IL turnguppe  
Myravegen 12  
6060 Hareid

Konotnr :  
4093 30 45872

Merk betaling med: FIG 3 + klubbens navn

Bindende påmelding **innen fredag 15. September**  
Startkontingent er 600,- pr. gymnast (maks. 600,-)  
Ved for sen påmelding beregnes dobbel kontingent.

## **Musikk:**

Merk frittstående musikk med Klubb – Etternavn – Fornavn.  
Musikk sendes i mp3-format til [turn@hareidil.no](mailto:turn@hareidil.no) innen 13.oktober 2023.

## **Fotografering/filming:**

Det er ikke tillatt å filme, fotografere og dele innhold av personer i sosiale medier og andre digitale kanaler uten samtykke.

[NIFs samtykkeerklæring](#) for publisering av bilder og film skal benyttes.

Det kan filmes og tas bilde av utøvere forutsatt at det er innhentet aktivt samtykke til dette. Er utøver under 15 år må det innhentes samtykke fra både utøver og foresatte.

NB! Det er utøvernes respektive klubber som er ansvarlig for å kunne dokumentere overfor arrangør at deres utøvere har gitt aktivt samtykke til dette.

For ytterligere informasjon se [NIFs nettside](#).

## **Konkurransgjennomføring:**

Konkurransen gjennomføres i Basishallen.  
Idrettshallen i nærheten brukes til oppvarming/avlastning.

Alle apparater er nye fra Spieth i 2022.

Hopp vil bli gjennomført på hardt i hev/senk etter godkjenning fra TKTK og landslagssjef.

## Overnattingsmuligheter:

Overnatting bookes direkte av den enkelte. Arrangør har avtalt priser med hotell i Ulsteinvik:

### Ulsteinvik:

Quality Choice Ulsteinvik [Nettside Ulsteinvik](#)

Fra Ulsteinvik er det 12 min med buss/ bil til Hareid.

Arrangør setter opp shuttlebuss fra hotell til Basishall fredag, lørdag og søndag. Hugs påmelding.

**Tilbudskode Ulsteinvik:** [booking.q.ulstein@strawberry.no](mailto:booking.q.ulstein@strawberry.no)

### Dommere:

Dommere har reservert hotell i Ulsteinvik.

## Transportmuligheter:

### Hvordan reise til Hareid ?

#### *Fly og båt:*

Hareid IL turngruppe anbefaler å ta fly til Vigra, Ålesund. Fra Vigra er det flybuss til ca. 10 min til Valderøya. Fra Valderøya er det hurtigbåt på ca. 20 min til Hareid.

Alle lag må sende inn reiserute/flytider tur/retur så kan arrangør være behjelpelige i henhold til buss og båttider. NB: se egen fane i påmeldingskjemaet ang. dette.

Hurtigbåtruten er en kombinasjonsrute, så båten går alltid innom Ålesund på alle avganger.

### Hurtigbåt-tider:

Trykk på lenken for å gå til hurtigbåt-tidene.

[Hurtigbåt-tider](#)

### Ferge-tider:

For de som kommer med bil, kommer dere kanskje til å kjøre til Sula. Fra Sula tar dere ferge til Hareid.

Dersom noen kjører fra østlandsområdet er det også mulig å kjøre over Strynefjellet og mot Volda. Fra Volda til Hareid er det ca. 35 minutter. Da trenger man ikke noen ferger.

I vedlegget er fergetidene fra Sula til Hareid. Overfartstid er 25 min.

Klikk på lenken for å gå til fergetidene.

[Fergetider](#)

### **Busstider på lokal rutebuss- Hareid- Ulsteinvik:**

Trykk på lenken for å komme til reisepanleggeren for lokal buss

[Reisepanlegger for buss](#)

### Shuttlebus:

Det vil bli satt opp shuttlebus fra Basishallen og hotellet i Ulsteinvik.

Shuttlebuss fra Basishallen på fredag går mellom kl. 19.30-20.00 Hugs egen påmelding.

Påmelding av Shuttlebuss i påmeldingskjemaet. (NB: se egen fane i påmeldingskjemaet.)



## **Bespising:**

Lunsj lørdag og søndag i hallen kr. 75,- pr. person pr. dag

## **Middag lørdag:**

Quality Hotel Ulstein og Quality Hotel Ålesund (Strawberry) vil tilby Tacobuffet/sportsbuffet på lørdagskvelden kl. 20-22. Tacobuffeten koster 320,- pr pers og inneholder tacokjøttdeig, lefser/skjell, grønnsaker/salat, sauser og ost. Det er inkludert saft/limonade/vann i prisen. Ønsker noen brus og/eller dessert kommer dette i tillegg.

Gi beskjed ved bestilling av hotellrom om tilbudet skal benyttes..

Tacobuffeten er først og fremst for de som bor på hotellene. Dersom andre ikke-boende ønske å benytte tilbudet så er det første mann til mølla-prinsippet ut fra kapasiteten som er i restaurantene. Bestilling må skje senest 14 dager før.

## **Husk konkurranselisens!**

Ved eventuelle spørsmål, ta kontakt med Ingvil Øyehol , [turn@hareidil.no](mailto:turn@hareidil.no) og telefonnr 997 98 307.

