



Gymnastikkhjul



## Invitasjon til NM gymnastikkhjul 2023

Rygge IL Turngruppe, i samarbeid med Norges Gymnastikk- og Turnforbund, har gleden av å invitere til norgesmesterskap gymnastikkhjul for seniorer og juniorer.

**Dato:** 18.03 2023  
**Arrangør:** Rygge IL turngruppe  
**Sted:** Ryggehallen

### Det konkurreres i følgende klasser:

Junior: sammenlagt, linje, spiral og hopp

Senior: sammenlagt, linje, spiral og hopp

I tillegg ønsker vi å kjøre konkurranse for junior nasjonal og rekrutt 11 – 12 år

### Foreløpig tidsplan:

#### Fredag 17.3

De som ankommer fredag, har mulighet til å trene i hallen på kvelden

#### Lørdag 18.3

**Kl. 08.00:** Hallen åpner for trening, de ulike klubbene vil få tildelt treningstider

**Kl. 10.00:** Dommermøte og trenermøte

**Kl. 11.30:** Innmarsj, åpning av NM, konkurransestart

**Sammenlagt konkurranse junior og senior, kvalifisering til finaler og finaler i enkeltdisipliner.**

**Ca kl.17.00:** Premieutdeling

**Kl. 19.00-23.00:** Bankett

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

### Påmelding:

Påmelding gjøres ved utfylling av påmeldingsskjema.

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


Påmeldingsavgift: Betales ved påmelding til kontonummer: 1080 19 09421. Merk med NM deltakelse og utøver/klubbens navn.


Bindende påmelding **innen lørdag 11.2.2023**





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

 @gymogturn

Startkontingent er 600,- pr. gymnast i NM-klasse og 500,- for de øvrige.

Ved for sen påmelding beregnes dobbel kontingent.

### **Husk konkurranselisens!**

### **Musikk:**

Utøverene som kjører til musikk, må selv medbringe dette.

### **Overnattingsmulighet:**

Overnatting bookes direkte av den enkelte.

For eksempel: Støtvig hotell, tlf. 69 23 61 00.

Overnatting på klubbhuset (ta med liggeunderlag og sovepose) + enkel frokost 200 kr pr natt.

Arrangør dekker kostnad for reise og overnatting for dommere. Når dommeroppsett er klart, vil aktuelle dommere kontaktes av arrangør på e-post, for å avklare eventuelle behov for dette.

### **Bespisning:**

Lunsj: Muligheter for å få kjøp lunsj i kiosk

Bankett lørdag: Klubbhuset ved Ryggehallen kl. 19.00. 300,-. Meld fra om allergier/vegetar.

Bestilles i påmeldingsskjema.

Utøvere må melde inn størrelse på t-skjorte (xs – s – m – l – xl)

Ved eventuelle spørsmål, ta kontakt med Anne Lene Solgaard Haug, turn@ryggeil.no og 45230849.