



Turn kvinner



Turn menn

ifact

Invitasjon til NM senior turn kvinner og turn menn 2024

IL Hødd, i samarbeid med Norges Gymnastikk- og Turnforbund, har gleden av å invitere til norgesmesterskapet for senior, turn kvinner og turn menn.

Dato: 07.- 08. september 2024
Arrangør: IL Hødd
Sted: Ulsteinvik

Det konkurreres i følgende klasser:

- Turn kvinner individuelt og lag, 16 år og eldre
- Turn menn individuelt og lag, 16 år og eldre

Foreløpig tidsplan:

Fredag 06. september

Kl. 16:00-20:00: Fri trening.

Kl. 20:00-20:30: Teknisk møte for trenere og jury, obligatorisk oppmøte med en fra hver klubb

Kl. 19:00-21:00: Middag i hallen/ Høddvollhuset

Kl. 20:00-21:00: Shuttlebuss fra hallen til Ulstein Hotell

Lørdag 07. september

NM i 4-kamp, 6-kamp og lagkonkurranse. Kvalifisering til apparatfinaler (6 beste)

Kl. 08.15: Hallen åpner

Kl. 08.40-10.45: Generell oppvarming og apparatprøver pulje 1

Kl. 10.00-10.55: Dommermøte

Kl. 10.55-11.00: Innmarsj pulje 1

Kl. 11.00-14.00: Konkurransesstart pulje 1

Kl. 14.05-15.55: Generell oppvarming og apparatprøver pulje 2

Kl. 16.00-16.15: Innmarsj med alle deltagere og åpning av NM

Kl. 16.15-18.15: Konkurransesstart pulje 2.

Kl. 18:30-19:00: Premieutdeling starter umiddelbart etter siste pulje har avsluttet.

Kl. 20.00-23.00 Bankett

Søndag 08. september

Kl. 08.30 Hallen åpner

Kl. 09.00-11.20 Oppvarming og apparatprøver for finalister



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Turn kvinner



Turn menn

Kl. 10.00-10.55 Dommermøte
Kl. 11.30-14.00 Konkurransstart finaler enkeltapparater
Kl. 14.15 Medaljeseremoni finaler enkeltapparater
Kl. 14.45 Avslutning

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

Påmelding:

Påmelding gjøres ved utfylling av [påmeldingsskjema](#).

Skjemaet sendes på e-post NM2024@hoddturn.no

Betaling: Faktura blir sendt ut i etterkant.

Påmeldingsskjema:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1EeLnsUK2IQgpFZ0Q7C0X5vPTeNlylIfpk30a7KC6Eo8/e/dit?usp=sharing>

Bindende påmelding **innen fredag 26. juli.**

Startkontingent er 600,- pr. gymnast

Startkontingent er 600,- pr. lag.

Vennligst notér hvilke apparater gymnasten skal stille i. Eventuelle strykninger kan gjøres i etterkant.

Ved for sen påmelding beregnes dobbel kontingent.

Ved påmelding av evt. utenlandske statsborgere må arrangøren gjøres oppmerksom på dette.

Husk konkurranselisens!

Musikk:

Musikk legges inn av den enkelte klubb i denne [mappen](#) i google disk. Ønsket format er mp3/mp4. Merk med Klubb - Fornavn - Etternavn. Frist for innsending er 31.08

<https://drive.google.com/drive/folders/1WgF0GJ38Ddi-rUu1GsfskgHmmscDmsZY?usp=sharing>

Overnattingsmulighet:

Overnatting bookes direkte av den enkelte.

Hødd har fikset avtale med Quality Hotel Ulstein. Det er bare å gi beskjed om at det er i forbindelse med NM ved bestilling for å få sportspris. **NB! Tilbudet går ut 7. august**

[Hotell Ulsteinvik | Quality Hotel Ulstein - Strawberry.no](#)

Transport:

Det blir satt opp shuttlebuss frem og tilbake fra hotellet alle dager. Tid: 5 min. Pris 75,- kr. Eventuelt er det ca 20 min å gå fra hotellet til hallen.

Widerøe tilbyr rabatterte priser for sportsrelaterte reiser og gruppereiser:

<https://www.wideroe.no/fly-med-oss/sportspriser>

www.wideroe.no/fly-med-oss/gruppereiser

2



Norges Gymnastikk- og Turnforbund





Turn kvinner



Turn menn

Flyplasser i nærheten er *Ørsta/Volda lufthavn Hovden* og *Ålesund lufthavn Vigra*. Begge er grei å fly til, men det letteste mtp. transport til og fra flyplass er fra Ørsta/Volda.

Fra Ørsta/Volda lufthavn Hovden går det rutebuss med FRAM som tar ca 1 time med bussbytte.

Pris 66 kr en vei.

Dersom det er flere som trenger skyss fra Ørsta/Volda lufthavn til Ulsteinvik kan det settes opp skyss/buss som tar ca 30 min. Kryss evt av for dette i påmeldingsskjema. **Pris: 50 kr en vei.**

Fra Ålesund lufthavn Vigra går det rutebuss og båt med FRAM. **Pris: 66 kr + 150 kr en vei.**

Det er mulighet for henting på Hareid hurtigbåtkai, evt går det også rutebuss fra Hareid til Ulsteinvik. **Pris: 50 kr for henting og 66 kr for rutebuss**
Kryss av for henting i påmeldingsskjema.

Bespising:

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

Middag, fredag kveld fra kl. 19.00. Pris kr. 200,-

Bankett lørdag på Ulstein hotell kl. 20.00 Pris kr. 500,-

Bestilles i påmeldingsskjema.

Fotografering/filming:

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

Det kan filmes og tas bilder av utøvere forutsatt at det er innhentet aktivt samtykke til dette.

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

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

Ved eventuelle spørsmål, ta kontakt med Kari Brandal, NM2024@hoddturn.no og 990 15 052. Se også klubbens nettside hoddturn.no/NM.

Velkommen til NM!