

Rana Turnforening vil i samarbeid med TFGTK og NGTK  
invitere alle lag og foreninger i Nordland, Troms og Finnmark til

## NNM I TROPSPGYMNASTIKK

8.-10. november 2024



**Påmeldingsfrist:**  
**25. september**  
**Betalingsfrist:**  
**18.oktober**  
**Kontonummer:**  
**4516.35.45652**

*Foto 1 Galleri Z - Pål Bikset*



**NGTF**

**Troms og Finnmark  
Gymnastikk- og Turnkrets**



**Nordland Gymnastikk  
og Turnkrets**

## Mesterskapet

I Rana Turnforening sin turnhall i Max Arena Gruben, vil alt av trening og konkurranser foregå. Adresse: Storsanddalen 14, 8610 Mo i Rana.

Grunnet nye retningslinjer fra NIF, vil konkurransen ikke bli live-streamet.

## Klasser og mesterskapet

Det konkurreres i alle klasser og kåres Nord-Norske mestere i junior og senior-klassene. Det dømmes etter gjeldene reglement som finnes her: [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no).

**Hver klubb kan maksimalt stille med 2 tropper i hver klasse og apparat.**

REKRUTT 11-13 ÅR		
Tumbling		
Trampett		
Frittstående		
JUNIOR 13-17 ÅR		
Tumbling kvinner	Tumbling menn	Tumbling mix
Trampett kvinner	Trampett menn	Trampett mix
Frittstående kvinner	Frittstående menn	Frittstående mix
SENIOR FRA 16 ÅR		
Tumbling kvinner	Tumbling menn	Tumbling mix
Trampett kvinner	Trampett menn	Trampett mix
Frittstående kvinner	Frittstående menn	Frittstående mix

## Priser for påmelding

Deltar som	Deltakeravgift	Tropps/dommeravgift pr startende tropp	Overnatting med frokost, pr natt	Kveldsmat fredag	Lunspakke pr dag	Middag med drikke lørdag
Gymnast	400,-	500,-	250,-	100,-	75,-	200,-
Leder/ Trener			250,-	100,-	75,-	200,-

Etterpåmelding: For klubber som overskrider fristene for påmelding eller betaling, ilegges en ekstraavgift på kr 1000,- pr klubb. Endringer som kommer senere, vil ikke medføre gebyr.

## Frister

**Påmeldingsfrist: 25. september 2024.**

Påmeldingskjema sendes til Rana Turnforening, [post@ranaturnforening.no](mailto:post@ranaturnforening.no), med kopi til kretsene, [nordlandgtk@gymogturn.no](mailto:nordlandgtk@gymogturn.no) og [tromsogfinnmarkgtk@gymogturn.no](mailto:tromsogfinnmarkgtk@gymogturn.no). Bindende påmelding.

**Betalingsfrist: 18. oktober 2024.**

Kontonummer: **4516.35.45652** (Merk overføringen med foreningens navn)

**Vanskeskjema og musikk: 6. november 2024.**

Legges inn av den enkelte klubb på [troppsgym.no](http://troppsgym.no). Husk også å ta med musikk og vanskeskjema på stikk for sikkerhets skyld.

## Middag

Det vil bli servert middag med drikke i Max Arena, og det vil bli lagt til rette for noen aktiviteter.

## Innkvartering

Det blir overnatting i egnede lokaler. Vi kommer tilbake til sted nærmere konkurransen. Vi ber dere begrense bredden på liggeunderlagene til ca 80 cm pr person.

## Overnatting for de som vil bo på hotell

Vi har innhentet følgende priser:

<b>Helma Hotel</b> (tlf: 78101180, <a href="http://www.strawberry.no">www.strawberry.no</a> ) Enkeltrom kr 900,- Dobbelrom kr 1100,- Pris inkluderer frokost, fika og kveldsbuffet	<b>Scandic Meyergården Hotell</b> (tlf: 75134078, <a href="http://www.scandichotels.no">www.scandichotels.no</a> ) Enkeltrom kr 945,- Dobbelrom kr 1045,- Trippelrom kr 1245,- Pris inkluderer frokost
--	---

## Trenings- og konkurranseplan

Etter påmeldingsfristens utløp og i god tid før konkurransen, vil disse distribueres.

## Utstyr

Kommer med mer detaljert oversikt over utstyr og plassering etter påmelding.

Vi har: Trampetter fra Eurogym med 32, 36 og 40 fjærer, og landingsfelt i henhold til gjeldende reglement ved utsendelse.

Vi har egen hall for oppvarming.

## Andre aktiviteter

For de av dere som får tid til andre aktiviteter under oppholdet, viser vi til [MAX ARENA](#) som kan tilby blant annet klatring, squash mm.

## Kontaktinformasjon

Epost: [post@ranaturnforening.no](mailto:post@ranaturnforening.no)

Arrangement ansvarlig: Lisbeth Nerdal tlf: 40242894

Kontaktperson påmelding: Hege Rajala Strømnes tlf: 90745560

## Velkommen!

Vi i Rana Turnforening vil gjøre vårt ytterste for at arrangementet skal bli minnerikt og flott for både utøvere og ledere. Vi gleder oss til å være vertskap for så mange flotte og flinke turnere. Sammen får vi det til!

[RanaTurnforening 1](#)

[RanaTurnforening 2](#)

Velkommen til oss!



Foto 2 - Galleri Z – Geir Ramstad

Vennlig hilsen

Rana Turnforening

Ved leder Sveinung Krutå

Vedlegg: påmeldingskjema



Foto 3 Stian Smørvik Skogheim, Eyvind Strømnes og Sveinung Krutå, foran den nye turnhallen i MAX-ARENA - Gruben. Foto Trond Isaksen, Rana Blad.

TAKK TIL VÅRE SPONSORER:

