



Troppsgymnastikk

# Sandnes Turnforening og Norges- Gymnastikk og Turnforbund

## Inviterer til kvalifiseringskonkurranse og Norgesmesterskap i NM nasjonale klasser kvinner junior

8.-9. mars 2025

**Dato** Trening fredag 07.03, kvalifikasjonskonkurranse lørdag 08.03 og finale søndag 09.03

**Sted** Giskehallen 1 og 2, Jønningsheiveien 47, 4316 Sandnes.

**Aldersinndeling** Juniorklassen gjelder fra året gymnasten fyller 13-17 år.

**Påmelding** [Påmeldingskjema fylles ut innen påmeldingsfrist fredag 7. februar! \(klikk her\)](#)

**Startavgifter** Startavgift per deltaker: kr 300 per deltaker. \*  
Startavgifter per tropp: kr 600 per tropp.  
\*Det skal betales deltakeravgift for reserver på lik linje med de andre utøverne. Det betales ikke deltakeravgift for trener.

**VIKTIG** Faktura sendes til klubb etter påmeldingsfristen utløper, og må være betalt innen konkurransen for å få stille.  
Alle som deltaer i konkurransen, må ha gyldig konkurranselisens.  
Påmelding etter fristen medfører dobbel startavgift.

**Konkurransplan** Informasjon om konkurransen, treningstider, konkurransestart og startrekkefølge mm. Publiseres på vår hjemmeside under arrangementet når dette foreligger, og senest 14 dager før konkurransen.

**Apparater** Konkurranse vil bli avviklet med konkurranseoppsett fra PE:  
Durado trampetter 32/36, tarpan, tumbling

**Vanskeskjema/** Alle deltagende tropper skal fylle ut digitalt vanskeskjema. Dette finner du på [vs.tktg.no](http://vs.tktg.no)

**Musikk** Musikk for hver tropp for hvert apparat skal lastes opp i elektronisk format med filtypen Mp3 eller WAV av god kvalitet. Filnavnet skal bestå av:  
1. startnummer, 2. navn, 3. klasse «NK», 4. Apparat, 5. klasse «JrKv»  
Eksempel: 12Sandnes\_1NKFrittstående

**Mat** Måltider må forhåndsbestilles i påmeldingen der vi tilbyr følgende:  
Kveldsmat fredag: kr 180 per pers. – Baguett med ost og skinke + smoothie  
Lunsj lørdag: kr 180 per pers. – Lasagne med brød og salat  
Lunsj søndag: kr 180 per pers. – Lapskaus  
NM middag: kr 400 per pers. - Kjøttkaker  
**NB! Måltider tilpasses allergier skrevet i påmeldingen.**

**NM middag** Vi arrangerer NM middag på lørdagskvelden på Østerhus Arena. Bygget er i nærheten av konkurransearenaen. Vi ønsker at alle kommer iført «pent antrekk». Vi kommer til å ha noen enkle aktiviteter for å prøve å inkludere flere i noe sosialt i forbindelse med konkurransehelgen.





Troppsgymnastikk

NM middag vil ikke ha status som bankett, men vi ønsker alle iført «pent antrekk»

### Overnatting:

#### **Quality Hotel Residence**

Bookes via [sigrid.randen@strawberry.no](mailto:sigrid.randen@strawberry.no)

(Må bestilles senest 1 måned før ankomst)

Enkeltrom: kr 990  
Dobbeltrom: kr 1 190  
Tremannsrom: kr 1 490  
Firemannsrom: kr 1 790

#### **Thon Partner Hotel Sandnes**

[Bookes via lenke \(klikk her\)](#)

(Må bestilles senest 1 måned før ankomst)

Enkeltrom: kr 925  
Dobbeltrom: kr 1 095  
Tremannsrom: kr 1 295  
Firemannsrom: kr 1 495  
Femmannsrom: kr 1 695

#### **GamlaVærket**

[Bookes via lenke \(klikk her\)](#)

(Må bestilles senest 1 måned før ankomst)

Enkeltrom: kr 925  
Dobbeltrom: kr 1 095  
Tremannsrom: kr 1 295  
Firemannsrom: kr 1 695

#### **Hotell Sverre | Billig overnattingsalternativ | 60 plasser**

[Bookes via lenke \(klikk her\)](#)

(Må bestilles senest 1 måned før ankomst)

Dobbeltrom: kr 945  
Tremannsrom: kr 1 020  
Firemannsrom: kr 1 360  
Femmannsrom: kr 1 700

*\*Pris er per natt, noen av hotellene har begrenset med kapasitet*

### **NGTFs anbefalinger til deltagende tropper i tumbling og trampett**

Det er for øyeblikket for mange tropper som deltar i dette mesterskapet, med et veldig stort sprik i nivå. Det fører til utfordringer med tanke på tidsbruken ved gjennomføringen. Teknisk komité troppsgymnastikk gir derfor noen klare anbefalinger til hvilket nivå utøverne på troppen må være på dette mesterskapet som består av kvalifisering på lørdag og finaler på søndag. Dersom en klubb ønsker å delta i denne konkurransen formidler vi et minimumanbefaling på dette nivået:

Anbefalingene gjelder tumbling og trampett.

- Tumbling: Troppen oppfyller kravet til skru i én serie, samt oppfyller kravet til antall elementer per serie.





Troppsgymnastikk

- Trampett: Troppen oppfyller både kravet som skru og dobbel salto i en serie. Eventuelt i to serier dersom kravene oppfylles i to forskjellige serier (eks. En serie med enkeltsalto med 540 skru og en serie med tsukahara).

**Kontaktperson:** Kevin Holen, [sportslig.leder@sandnesturn.no](mailto:sportslig.leder@sandnesturn.no), +47 921 24 544

Vi ønsker dere alle hjertelig velkommen til Sandnes og årets kvalifiseringskonkurranse og norgesmesterskap i troppsgymnastikk nasjonale klasser kvinner junior.

Håper vi ser mange av dere i Sandnes  
På vegne av alle oss i arrangementskomiteen i Sandnes Turnforening

