

Rana Turnforening vil i samarbeid NGTK  
invitere alle lag og foreninger i Nordland, til

# KM for Turn Kvinner og Turn Menn samt Aspirantoppvisning

13.-15. mars 2026 - Mo i Rana



## Mesterskapet

Rana Turnforening har i år æren av å invitere til kretsmesterskap i apparatturn og aspirantoppvisning i sin turnhall i Max Arena. Alt av trening og konkurranser, samt bespisning vil foregå her. Overnatting vil finne sted ved Gruben barneskole, som ligger i nabobygget til hallen.

## Klasseinndeling

| JENTER/ KVINNER                       | GUTTER/MENN                           |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Aspirant jenter (oppvisning), 9–10 år | Aspirant gutter (oppvisning), 9–10 år |
| Rekrutt jenter, 11 år                 | Rekrutt gutter, 11 – 12 år            |
| Rekrutt jenter, 12 år                 | Gutter, 13 – 14 år                    |
| Kvinner klasse I, 13 – 14 år          | Junior, 15 – 16 år                    |
| Kvinner klasse II, 15 – 16 år         | Junior, 17 år og eldre                |
| Kvinner klasse III, 17 år og eldre    |                                       |

## Konkurranser lørdag

Det kåres sammenlagtvinnere i alle klasser, bortsett fra aspirantutøverne.

## Finaler søndag

Det blir finaler søndag for alle over 13 år.

Rekrutt jenter kan velge å melde seg på finale i **ett** valgfritt apparat. 11 åringene kan velge mellom finale i hopp eller bom. 12 åringene kan velge mellom finale i frittstående eller skranke. Hvilket apparat må velges i forkant, se påmeldingsskjemaet.

Rekrutt gutter kan velge å melde seg på **inntil 3** finaler. De kan velge mellom finaler i ringer, skranke og/eller svingstang. Hvilke(t) apparat(er) må velges i forkant, se påmeldingsskjemaet.

## Konkurranselisens

Alle som deltar i konkurranser i regi av NGTF skal ha gyldig konkurranselisens (utvidet forsikring) fra og med det året gymnasten fyller 9 år. Se mer om [konkurranselisenser](#).

## Reglement

Følger NGTF's til enhver tid gjeldende reglement og bestemmelser.

[Reglement for Turn Kvinner](#). [Reglement for Turn Menn](#).

## Barneidrett

Alle arrangement, arrangører og deltakere skal til enhver tid følge gjeldende bestemmelser for [barneidrett](#).

## Priser for påmelding

| Deltar som            | Deltageravgift | Overnatting<br>inkludert frokost og<br>kveldsmat | Middag<br>med drikke | Lunsj<br>lørdag og<br>søndag |
|-----------------------|----------------|--------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|
| Aspirant gymnast      | 500,-          | 500,-                                            | 200,-                | 75,- pr dag                  |
| Rekrutt gymnast       | 650,-          | 500,-                                            | 200,-                | 75,- pr dag                  |
| Junior/Senior gymnast | 650,-          | 500,-                                            | 200,-                | 75,- pr dag                  |
| Leder/ trener/ annet  | 100,-          | 500,-                                            | 200,-                | 75,- pr dag                  |

## Informasjon om arrangementet

Vi oppfordrer alle til å følge med på vår hjemmeside: [www.ranaturnforening.no](http://www.ranaturnforening.no).  
Her vil informasjon om arrangementet legges ut fortløpende.

## Trenings- og konkurranseplan (kan bli endringer)

|                                                         | <b>Fredag</b> | <b>Lørdag</b><br>Konkurransedag | <b>Søndag</b><br>Finaler |
|---------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------|--------------------------|
| Hallen åpner for trening<br>(kun med godkjente trenere) | 18:00 – 21:00 | 08:00 – 09:30                   | 08:00 – 09:30            |
| Konkurransestart                                        |               | 10:00                           | 10:00                    |

## Frister

Påmeldingskjema sendes til Rana Turnforening, [arrangement@ranaturnforening.no](mailto:arrangement@ranaturnforening.no), med kopi til kretsen, [nordlandgtk@gymogturn.no](mailto:nordlandgtk@gymogturn.no). Påmeldingen er bindende.

Påmeldingsfrist: 1. februar 2026

Betalingsfrist: 15. februar 2026

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

Vanskeskjema og musikk: **6. mars 2026**

Sendes inn av den enkelte klubb på [arrangement@ranaturnforening.no](mailto:arrangement@ranaturnforening.no). For best mulig resultat, bør lydfilen sendes i format mp4, m4a eller wav. Det **må** sendes **en** fil pr utøver som merkes med gymnastens navn og apparat.

## Overnatting

Vi tilbyr overnatting på Gruben barneskole, som ligger i tilknytning til MAX ARENA. Maks antall personer pr klasserom vil være 15 personer, inkludert reiseleder. Det **må** være minst en reiseleder pr klasserom. Vi ber dere begrense bredden på liggeunderlagene til ca 80 cm pr person.

## Bespising

All bespising foregår i MAX ARENA.

### Enkel kveldsmat

Vi serverer enkel kveldsmat fredag kveld, til de som skal overnatte på skolen.

### Frokost lørdag og søndag

Serveres etter oppsatt plan.

### Lunsj lørdag og søndag

Lunspakken består av bagett, fruktbeget og jus. Lunsj-kasser hentes lagvis.

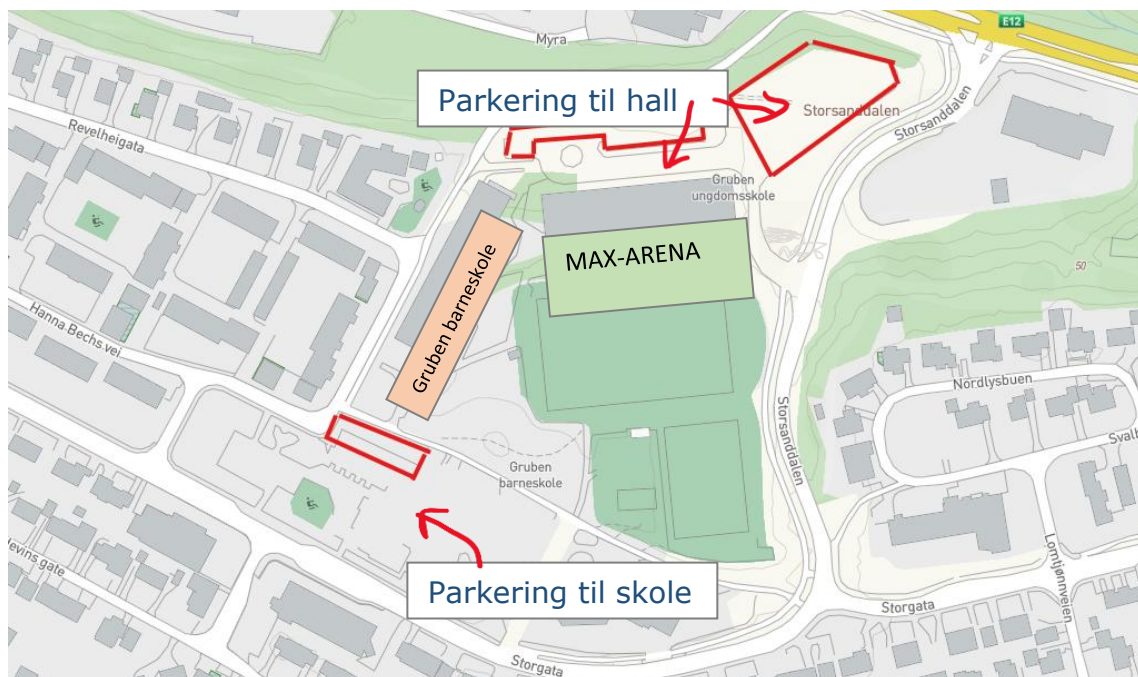
### Middag

Det vil bli servert middag med drikke i Max Arena.

## Kart og adresser:

Gruben barneskole: Skolealleen 2, 8610 Mo i Rana

MAX ARENA: Storsanddalen 14, 8610 Mo i Rana



## Kontaktinformasjon

Epost: [arrangement@ranaturnforening.no](mailto:arrangement@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!

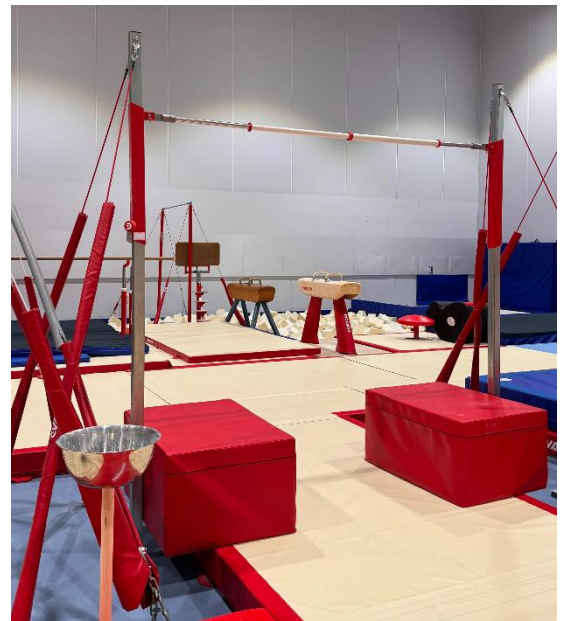
Velkommen til oss!

Vennlig hilsen

Rana Turnforening

Ved Bjørnar Skogheim

*Vedlegg: påmeldingsskjema*



*Foto 1 – Turnhallen – Marthe Moxness*



*Foto 3 – Turnhallen – Marthe Moxness*