



**Invitasjon til Sørlandspokalen i mangekamp
Turn kvinner og menn, aspirant og eldre
søndag 20. september 2026
i Turnhallen i Gimlehallen i Kristiansand**

Turn Kvinner

Aspiranter	7-10 år	Basis stige eller nasjonal stige
Rekrutt	11 år	Basis stige eller nasjonal stige
Rekrutt	12 år	Basis stige eller nasjonal stige
Klasse I	13-14 år	Basis stige eller nasjonal stige
Klasse II	15-16 år	Basis stige eller nasjonal stige
Klasse III	17 år +	Basis stige eller nasjonal stige
FIG junior/senior	FIG Reglement	

Turn Menn

Aspirant	7-10 år	LUM reglement
Rekrutt	11-12 år	LUM reglement
Klasse	13-14 år	LUM reglement
Junior	15-18 år	FIG reglement

Premiering

I aspirantklassen blir det ikke rangering – lik premiering til alle. 1/3 dels premiering rekrutt og eldre, deltakerpremie til resten

Påmelding

Påmeldingsskjema sendes **innen 6. september** til dl@ktfturn.no

Startkontingent

Startkontingent kr. 300,- per gymnast overføres **innen 6. september** til konto 3060.07.60005, merk innbetalingen med «Sørlandspokal - Foreningens navn».

Musikk

sendes innen 13.9. til dl@ktfturn.no merkes med «navn til gymnasten og klubbnavn»

Foreløpig tidsskjema

(endelig tidsskjema kommer etter at påmeldingene er mottatt):

Kl. 08.15	Hallen åpner/fri oppvarming aspiranter
Kl. 08.30	Trenermøte i hallen

Kl. 08.45	Apparatoppvarming Aspirant jenter og gutter, Turn menn rekrutt og eldre
Kl. 09.30	Dommermøte
Kl. 10.30	Konkurranse aspirant jenter og gutter, Turn menn rekrutt og eldre
Ca. kl. 13.00	Defilering og premieutdeling
Kl. 12.30-13.30	Generell oppvarming Turn kvinner, rekrutt og eldre i RS-hallen
Ca kl. 13.30	Apparattrening
Ca kl. 14.55	Defilering og konkurransestart Turn kvinner rekrutt og eldre
ca. kl. 18.30	Premieutdeling

Det vil bli kiosksalg i hallen hele dagen.

Inngang til turnhallen via nødutgangen til RS-hallen.

Vel møtt til masse gøy turn 😊

Med vennlig hilsen

Kristiansands Turnforening