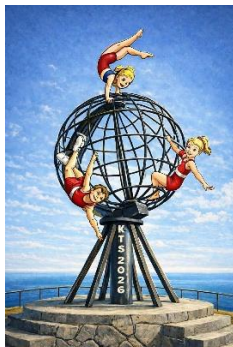




Velkommen til Kretsturnstevne 2026

Honningsvåg T&IF Turngruppa har gleden av å invitere
gymnaster, trenere, dommere og ledsagere til Honningsvåg.

Vi håper på en helg fylt med turnglede, flotte oppvisninger, sosialt samvær og
gode opplevelser for alle deltakere.



Praktisk opplysning:

- Tid:** 29. – 31.mai 2026
Alder: For gymnaster født i 2020 eller tidligere
Sted: Idrettshallen i Honningsvåg
Overnatting: Honningsvåg skole
(Ved stor påmelding kan det bli behov for flere overnattingssteder)
Påmeldingsfrist: 12.april 2026
Kontaktperson: Susanne Kristiansen, tlf: 918 31 223, e-post: turngruppa@htif.no

Påmelding

Påmeldingsskjema merkes **KTS26** og sendes til turngruppa@htif.no

Deltakeravgifter

Pris pr. gymnast

- Stevneavgift: 550 kr
- Deltakeravgift *Gym for Life*: 100 kr pr. gymnast

Andre deltakere

- Trenere / Reiseledere / Andre: 200 kr pr. person

Overnatting

- Skoleovernatting: 50 kr pr. natt pr. person

Måltider

- Fellesmiddag lørdag (taco): 150 kr pr. person

⚠ Ved matallergier eller spesielle behov må dette oppgis ved påmelding.

Helgas gang:

Fredag

- Lagene ankommer - innkvartering på skolen fra kl. 17.00
- Treninger etter avtale
- Trener/ledermøte

Lørdag

- Treninger etter oppsatt tid
- Flashmob i byen
- Oppvisning - Foreningstropper
- Konkurranselag «Gym for life» fra 13 år og eldre
- Fellesmiddag
- Sosialt

Søndag

- Åpen hall
- Avreise

Overnatting

Vi planlegger overnatting på **Honningsvåg skole**.

Ved stor påmelding kan lagene bli fordelt på to steder. Mer informasjon sendes nærmere stevnet.

Bespising

Lagene ordner selv **tørre mat gjennom helgen**.

Fellesmiddag lørdag: Taco

Mer informasjon kommer nærmere arrangementet.

Musikk

Frist for innsending av musikk: **18. mai 2026**

Sendes til: **turngruppa@htif.no**

Krav:

- Filtype: **MP3**
- Merk filen med **lagets navn og tropp**

Eksempel:

HT&IF – Foreningsprogram

Hver tropp må også ha med **ekstra kopi av musikken**.

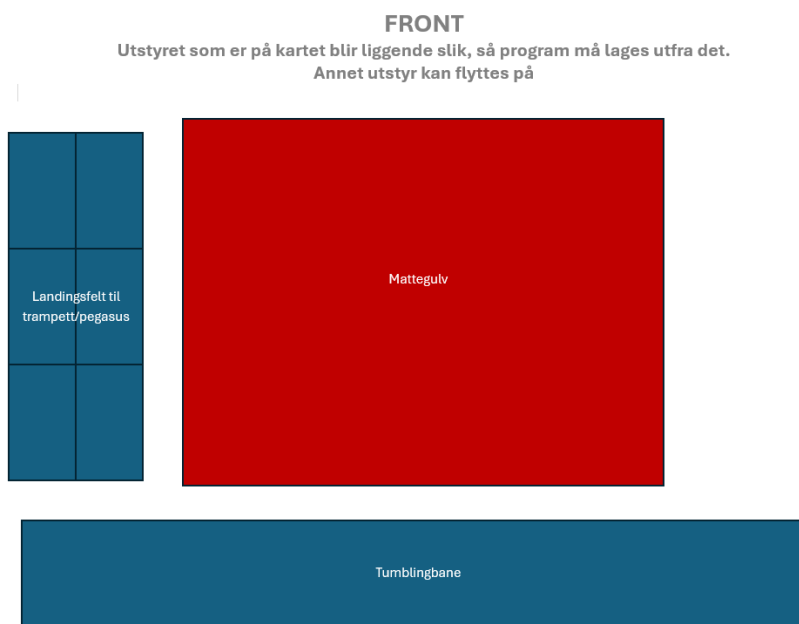
Utstyr i hallen

Utstyr vi har:

- Mattegulv
- 5 trampetter (3 trampetter og 2 eurotramp)
- 3 Airtracker
- 1 Tumblingbane
- Pegasus (pute og vanlig)
- En god del småutstyr (klosser, trapper etc.)
- Nedslagsgrop
- Nedslagsmatter
- Skranke (*gi beskjed ved påmelding om denne skal brukes*)
- Bom

Alle lag bes sende inn **utstyrskart** minst **én uke før stevnet**, slik at vi kan planlegge best mulig under oppvisningene.

Bilde under viser oversikt over utstyret som har fast plass under oppvisningen, alt annet kan flyttes på.



Lagoppvisning

Lagoppvisning med under 20 gymnaster max 5 minutter

Lagoppvisning med 20 - 60 gymnaster max 10 minutter

Lagoppvisning med over 60 gymnaster, kan dersom det er hensiktsmessig, dele laget opp i to oppvisninger. Eks. Jenter og gutter eller etter alder, yngre og eldre

Det legges opp til at hvert lag får 20 minutter med trening før oppvisningen.

Informasjon om «Gym for life»

Deltakere/alder

Alder 11 - 13 år og 13+

Tid og musikk

Maks. 3 minutter for liten tropp / Maks. 4 minutter for stor tropp.

Tropper som deltar i kategori 2a og 2b (jfr. punkt 1.4) gis ekstra tid for å forberede oppsett av apparater. Ekstra tid innarbeides i kjøreplanen. Musikken til oppvisningene må sendes til teknisk arrangør senest før arrangementet. Hver oppvisningstropp må ta med ekstra kopi av musikken (mp3/mp4). Troppene er selv ansvarlig for at musikken er av god kvalitet.

Kategorier og antall gymnaster

Minimum antall på en tropp er to gymnaster. Troppen kan velge å delta i en av de følgende kategorier:

- 1a Gymnastikk & dans, liten tropp (20 eller færre gymnaster)
- 1b Gymnastikk & dans, stor tropp (21 eller flere gymnaster)
- 2a Gymnastikk på eller med større apparater, liten tropp (20 eller færre gymnaster)
- 2b Gymnastikk på eller med større apparater, stor tropp (21 eller flere gymnaster)

Tepperuller og effekter i form av håndredskaper og rekvisitter regnes ikke som apparater og kan benyttes i alle kategoriene. Tropper som benytter store apparater må delta i kategori 2a eller 2b. For å avholde en kategori i Gym for Life, må minst fire tropper være påmeldt. Hvis bare en til tre tropper er påmeldt vil kategorien bli slått sammen med en av de andre kategoriene. Samme gymnast kan ikke delta på flere tropper/kategorier.

Innhold og sikkerhet

Oppvisningens innhold baseres på gymnastenes alder, kjønn og ferdigheter.

Det må tas hensyn til de rammebetingelser som er satt; størrelse på oppvisningsarealet, maks tid, type underlag, eventuell bruk av apparater eller andre rekvisitter/effekter, hvor publikum er plassert og vurderingskriteriene.

Ved å bruke punktene nedenfor og vurderingskriteriene (se punkt 1.7) aktivt når oppvisningen blir til, har man et godt utgangspunkt. I tillegg til gymnastenes fysiske ferdigheter, er det viktig å ha oppmerksomhet og nærvær.

Kroppsspråk og uttrykk er med på å formidle det tema eller budskap som er valgt.

Det samme gjelder rekvisitter, kostymer og apparater.

Et tema kan være konkret eller abstrakt.

Musikk må være tilpasset gymnastene og oppvisningens tema. Musikken bør være variert, både i tempo, lydstyrke, antall instrumenter og karakter.

Variasjon er også viktig ved valg av formasjoner, forflytninger, bevegelsesutvalg, forbindelser, bruk av retninger, plan og nivåer. Helhetsinntrykket er viktig for at man skal lykkes. Koreografien bør ha en fin start og en super avslutning – tenk på oppbyggingen/dramaturgien til en god bok eller en bra film. Overrask gjerne publikum og tenk på at oppvisningen og alle dens komponenter skal harmonere og flyte.

Selv om Gym for Life har vurderingskriterier er det viktig å bevare leken og fantasien, prøve og feile, utforske kreativiteten, ha det gøy og skape god energi og godt samhold i gruppen. Dette vil være entydig positivt for gymnastene og de som ser på.

Troppene er selv ansvarlig for sikkerheten til gymnastene under gjennomføringen. NGTFs bestemmelser for bruk av trampett skal følges. Gymnaster som skal utføre triple saltoer på trampett eller tumbling må kunne fremvise godkjenning for dette.

Vurderingskriteriene er:

1. Teknisk kvalitet: Øvelsene skal være tilpasset gymnastenes ferdighetsnivå og sikkerheten skal ivaretas. Programmet skal ha målrettet treningseffekt. Gymnastene må vise god musikkforståelse.
2. Originalitet, variasjon og evne til nytenking: Det skal vises evne til originalitet, variasjon og nytenking både ved valg av tema, musikk, kostymer, redskaper/ apparater, øvelsesutvalg, formasjoner, bruk av retninger og plan.
3. Underholdningsverdi: Oppvisningen skal vekke følelser og fange publikums oppmerksomhet gjennom hele programmet.
4. Helhetsinntrykk: Det skal være en sammenheng mellom tema, musikk, kostymer, redskaper/ apparater, uttrykk, øvelsesutvalg og formasjoner. Musikken skal tilpasses programmets karakter og oppbygging. Dersom man bruker vokalinnslag, bør det være for å understreke tematikken i oppvisningsprogrammet. NB! Alle de fire punktene har lik verdi, og vurderes utfra en skala fra 1 til 5.

Resultater og premieutdeling

Poengoversikten er ikke offisiell og er kun tilgjengelig for synsere og sekretariat for å fastslå det endelige resultatet.

Tropper med høyest poengsum innen den enkelte kategori blir tildelt gullmedalje. Sølv- og bronsemedaljer fordeles jevnt mellom de resterende troppene innen den enkelte kategori. Gull, sølv- og bronsetildelingene er det offisielle resultatet.

Medaljene blir presentert for troppene i startrekkefølge. Hver gymnast mottar enten gull, sølv- eller bronsemedalje