



Turn kvinner



Turn menn

# Invitasjon til Norgesfinalen 2024, turn kvinner og turn menn

Holmen Tropp & Turn, i samarbeid med Norges Gymnastikk- og Turnforbund, har gleden av å invitere til Norgesfinalen for turn kvinner og turn menn.

**Dato:** 23.-24. november 2024  
**Arrangør:** Holmen Tropp & Turn  
**Sted:** Holmen Turnhall, Vogellund 28, 1394 Nesbru

## Aldersbestemmelser:

Turn menn:

Klasse I 13 – 14 år i løpet av kalenderåret  
Klasse II 15 – 16 år i løpet av kalenderåret  
Klasse III 17 – 18 år (over 18 år etter dispensasjon fra NGTF/TKTM)

Turn kvinner:

Klasse I 13 – 14 år i løpet av kalenderåret  
Klasse II 15 – 16 år i løpet av kalenderåret  
Klasse III 17 år og eldre

## Norgesfinale kretslag og individuell mangekamp:

Kretslagene består av utøvere fra klasse 1, 2 og 3. Begge grener kan delta med enkeltutøvere hvis de ikke har nok gymnaster til kretslag. Dersom en krets ikke har nok gymnaster i en klasse, kan:

- Én gymnast fra klasse 1 rykke opp i klasse 2
- Én gymnast fra klasse 2 rykke opp i klasse 3

De gymnaster det gjelder må da konkurrere i den klassen, i begge konkurransene; mangekamp og apparatfinaler.

For turn menn: Ytterligere gymnaster kan rykke opp fra klasse I til klasse II eller fra klasse II til klasse III, etter søknad til TKTM.

Utøverne er kvalifisert fra konkurranser i egen krets.

De seks beste i hvert apparat i hver klasse etter kvalifisering på lørdag går til apparatfinaler på søndag.

Damer og herrer bedømmes etter nasjonalt reglement.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund





Turn kvinner



Turn menn

## Foreløpig tidsplan

### Fredag 22. november

Kl. 16.00-19.00: Fri trening for gymnaster som skal delta i konkurransen

Kl. 19.00-20.00: Kveldsmat i hallen for påmeldte.

### Lørdag 23. november – Norgesfinale kretslag og individuell mangekamp

Kl. 08.15: Hallen åpner

Kl. 08.30-09.00: Generell oppvarming pulje 1

Kl. 09.00-10.15: Oppvarming i apparatene for pulje 1

Kl. 09.30: Teknisk møte (obligatorisk oppmøte for 1 representant for hver krets)

Kl. 09.45: Dommermøte

Kl. 10.20: Innmarsj pulje 1 – direkte til apparater

Kl. 10.25: Konkurransesstart pulje 1

Kl. 13.45-14.15: Generell oppvarming pulje 2

Kl. 14.15-15.20: Oppvarming i apparatene pulje 2

Kl. 15.25: Innmarsj og åpning av Norgesfinalen

Kl. 15.30: Konkurransesstart pulje 2

Kl. ca. 18.30: Premieutdeling

Kl. 20.00: Hyggekveld på Thon Hotel Vetre

### Søndag 24. november – Apparatfinaler

Kl. 09.00: Hallen åpner

Kl. 09.30-10.00: Generell oppvarming

Kl. 10.00-11.30: Oppvarming i apparater

Kl. 11.00: Dommermøte

Kl. 11.30: Innmarsj

Kl. 11.40: Konkurransesstart apparatfinaler

Kl. ca 14.30: Premieutdeling

*Tidene er med forbehold. Endelig tidsplan blir satt opp etter påmeldingsfristen.*

## Dommere

Alle kretser **må** sende en forbundsdommer for jenter og en forbundsdommer for gutter dersom kretsene stiller med en eller flere gymnaster for jenter og gutter. Hvis kretsen ikke har dommer, kan man spørre dommere fra en annen krets. De kretsene som ikke har meldt inn dommer enda, må gjøre dette snarest. Se vedlegg.

Holmen Tropp & Turn avklarer reisemåte/reisetidspunkt med hver enkelt dommer og bestiller aktuelle reisemåter og ivaretar overnatting. De totale dommerutgiftene deles på de deltagende kretsene og kretsene får tilsendt faktura for dette i etterkant av konkurransen. Kretsene skal ikke bestille overnatting/reise for dommerne.

## Påmelding

Det er de tekniske utvalgene i hver krets som er ansvarlig for å koordinere innsendelsen av ett fellesskjema pr. krets med oversikt over hvem som er kretskontakter. Påmeldingsskjema for gymnaster og lagledere/andre samt skjema for dommere er vedlagt.

Påmeldingsskjema sendes på epost til [apparatturn@holmenturn.no](mailto:apparatturn@holmenturn.no) innen **fredag 01. november 2024.**



Norges Gymnastikk- og Turnforbund





Turn kvinner



Turn menn

Dersom det er kretser som ikke har gjort sitt uttak med endelige navn innen fristen, ber vi dere likevel om å melde på, men da uten navn og kun med antall. Navn må sendes inn direkte etter at uttak er klart.

## Betaling

Arrangør fakturerer kretsene i etterkant av konkurransen. Det er derfor viktig at dere fyller ut informasjon om faktura adresse ved påmelding.

Startavgift er kr. 600,- pr. gymnast

Startavgift er kr. 600,- pr. lag

Utøvernes lag/krets er ansvarlig for de øvrige kostnadene knyttet til sine utøvere. Kretser som deltar med kretslag oppfordres til å bidra med å dekke kostnader knyttet til utøvernes reise og opphold, samt at de oppfordres til å dekke reise og opphold for kretslagenes trenere.

## Husk konkurranselisens!

## Musikk:

Merk frittstående musikk med **Klubb – Etternavn – Fornavn**. Musikk sendes på mp3/mp4 til [apparatturn@holmenturn.no](mailto:apparatturn@holmenturn.no) innen **10. november 2024**.

## Overnattingsmuligheter:

Overnatting bookes direkte av den enkelte.

Arrangementshotellet er Thon Hotel Vettre, [Thon Hotel Vettre | Thon Hotels](#)

Adresse: Konglungveien 201, 1392 Vettre.

Hotellet ligger 7 minutter unna med bil/buss (4,6 km).

Enkeltrom pris kr. 1.095,- per natt.

Dobbelrom pris kr. 1.295,- per natt.

Trippelrom pris kr. 1.495,- per natt.

Frokostbuffet er inkludert i prisen. Betalt parkering utenfor hotellet.

Hotellet bestilles direkte av hver klubb ved å sende epost til: [vettre.resepsjon@olavthon.no](mailto:vettre.resepsjon@olavthon.no) – oppgi referanse 221124HOLM. Bestilling må gjøres innen 18. oktober for at avtalt pris og tilgjengelighet skal gjelde.

Betalingen skjer direkte til hotellet.

Alternativt hotell er Holmen Fjordhotell. Dette ligger i gåavstand til hallen. Her har vi dessverre ingen avtale, men dere kan selv ta kontakt med hotellet for booking av rom

<https://www.holmenfjordhotell.no/>.

## Transport:

Det går buss med Ruter # nr 250 mellom Vettre til Holmen.

Fra flyplassen går det flybuss til Lysaker stasjon. Derfra går buss nr 250 til Thon Hotel Vettre.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund





Turn kvinner



Turn menn

## Bespising:

Alle hovedretter i hallen er gluten og melkefrie. Alle retter serveres med salat og baguette der baguetten inneholder gluten.

Måltider som serveres i hallen:

- Middag/kveldsmat fredags kveld kl 19.00-20.00. Pris 250,- pr person (Boeuf Bourguignon (storfe) med ris)
- Lunsj lørdag kr. 125,- pr. person (Chili con Carne (storfe) med salsa og rømme (laktosefri))
- Lunsj søndag kr. 125,- pr. person (Punjabi kylling med ris)

Hyggekveld vil gjennomføres på Thon Hotel Vettre lørdag kveld kl 20.00 til kr. 500,- per person. (Taco buffet med dessert og 1 mineralvann)

Bestilles i påmeldingsskjema.

## Fotografering/filming:

Det er ikke tillatt å filme, fotografere og dele innhold av personer i sosiale medier og andre digitale kanaler uten samtykke.

NIFs samtykkeerklæring for publisering av bilder og film skal benyttes.

Det kan filmes og tas bilde av utøvere forutsatt at det er innhentet aktivt samtykke til dette. Er utøver under 15 år må det innhentes samtykke fra både utøver og foresatte.

NB! Det er utøvernes respektive klubber som er ansvarlig for å kunne dokumentere overfor hver arrangør at deres utøvere har gitt aktivt samtykke til dette.

For ytterligere informasjon se [NIFs nettside](#).

Ved eventuelle spørsmål, ta kontakt med Cathrine Hauglum-Werner, på email: [apparatturn@holmenturn.no](mailto:apparatturn@holmenturn.no) eller telefon 99272832. Se også klubbens [hjemmeside](#).

## Vedlegg (det er ett vedlegg som inneholder følgende skjemaer):

Skjema kretskontakter

Skjema dommere

Påmeldingsskjema Norgesfinalen jenter

Påmeldingsskjema Norgesfinalen gutter



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

