



Invitasjon til FIG konkurranse 3 turn kvinner

Nedre Glomma Turnforening, i samarbeid med Norges Gymnastikk- og Turnforbund, har gleden av å invitere til FIG konkurranse nr. 3 for turn kvinner.

Dato: 2.-3. november 2024
Arrangør: Nedre Glomma Turnforening
Sted: Activ Center, Tomteveien 25, 1618 Fredrikstad

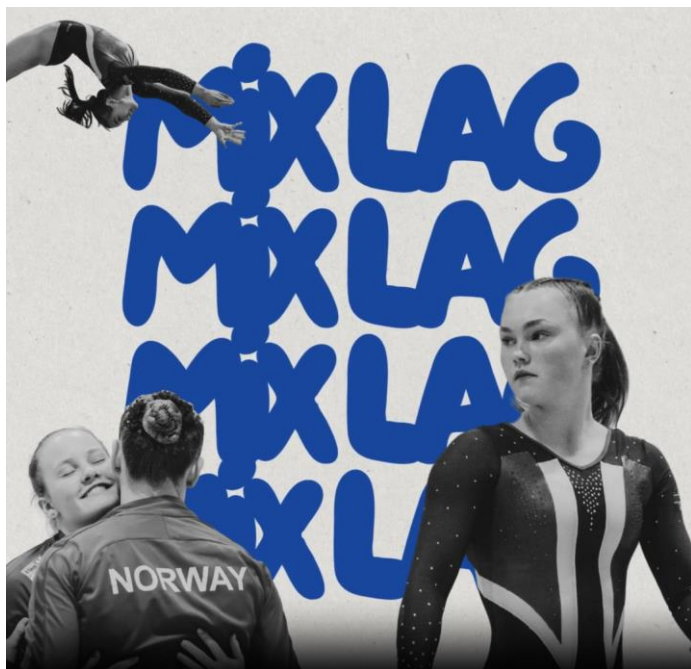
Det konkurreres i følgende klasser:

- Rekrutt (11-12 år)
- Kvinner junior (13-15 år)
- Kvinner senior (16 år og eldre)

Junior må delta lørdag i FIG elite for å kunne delta i selvvalgte øvelser på søndag. Rekruttene turner alle apparater lørdag.

MIX lag:

Etter initiativ fra landslagssjef Antonio Egri og teknisk komité turn kvinner skal vi få teste ut et nytt og spennende konsept for senioren på søndagen. I stedet for apparatfinaler vil senioren som har deltatt på lørdagen deles inn i MIX lag, og konkurrere mot hverandre på søndagen i en lagkonkurranse. Det blir mellom 3 og 4 gymnaster på hvert lag, og laget blir enig om hvem som skal kjøre hva. For eksempel velger man ett apparat for hver person. Det vil bli delt ut poeng til laget basert på rangeringen etter man har fått sin karakter. Det blir om å gjøre for laget å få flest poeng etter hver rotasjon.





Foreløpig tidsplan:

Fredag 1. november:

Kl. 16.00 – 19.00: Fri trening i Nedre Glomma Turnforening sin hall.

Lørdag 2. november:

Kl. 09.00: Generell oppvarming pulje 1 – rekrutt og junior

Kl. 10.30: Konkurransesstart pulje 1

Obligatoriske øvelser FIG Elite for rekrutt fem apparater.

Obligatoriske øvelser FIG Elite for junior fem apparater.

Kl. 13.00: Generell oppvarming pulje 2 – senior.

Kl. 14.30: Konkurransesstart for pulje 2 Senior 4 kamp CoP.

Premieutdeling: FIG Elite Junior (1. – 3.plass) og FIG Elite rekrutt.

Premieutdeling: Senior 4-kamp (1/3 del mottar premie)

Søndag 3 november:

Kl. 09.30: Generell oppvarming pulje 1 – senior mix lag konkurranse

Kl. 11.00: Konkurransesstart pulje 1 – MIX lag konkurranse

Kl. 13.00: Generell oppvarming pulje 2 - junior

Kl. 14.30: Konkurransesstart pulje 2 junior. Junior 4 – kamp CoP.

Premieutdeling

Lørdag: FIG Elite junior (1.-3. plass). Senior 4-kamp (1/3 mottar premie). FIG Elite rekrutt.

Deltakerpremie til alle rekrutter.

Søndag: Senior MIX lag konkurranse Premier til de 3 beste lagene.

Junior 4-kamp (1/3 mottar premie).

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

Påmelding:

Påmelding gjøres ved utfylling av påmeldingsskjema.

Påmeldingsskjema sendes til epost: pamelding@nedreglommaturn.no

Bindende påmelding innen 7. oktober.

Startkontingent er kr. 600,- pr. gymnast.

Ved for sen påmelding beregnes dobbel kontingent.

Klubben faktureres i etterkant av konkurransen

Husk konkurranselisens!

Musikk:

Musikk sendes i mp3 eller mp4 format til post@nedreglommaturn.no innen 21. oktober.

Husk å merke frittstående musikken med klubb, etternavn og fornavn på gymnast.



Overnattingsmulighet:

Arrangementshotell er: Scandic City Hotel, <https://scandiccity.no/>
Adresse: Gunnar Nilsensgate 9, 1607 Fredrikstad.

Enkeltrom inkl. frokost – kr. 1145,- pr. natt.
Dobbeltrom inkl. frokost – kr. 1345,- pr. natt.
3 – sengers rom inkl. frokost – kr. 1545,- pr. natt.
Kan avbestilles senest 7 dager før ankomst.

Bestilling gjøres av hver enkelt klubb direkte til hotellet på følgende måter:

1. Epost til: cityfredrikstad@scandichotels.com. Oppgi at dere ønsker idrettspris.
2. Telefon: 69385600. Oppgi at dere ønsker idrettspris.

Betaling gjøres direkte til hotellet.

Transport:

Bil:

Vår adresse er: Tomteveien 25, 1618 Fredrikstad.
Det er parkering rundt bygget og på andre siden av veien. Det vil bli avkrevd et gebyr for parkering.

Kollektivt:

Hotellet ligger 10 minutters gange fra togstasjonen. Det går busser både fra togstasjonen og nær hotellet til og fra hallen.

Bespising:

Vi tilbyr enkel middag på fredag etter trening. kr. 125,-.
Lunsj lørdag og søndag i hallen kr. 125,- pr. person pr. dag.
Dette bestilles ved påmelding. Husk å oppgi evt. allergener/matpreferanser ved bestilling.
Middag lørdag organiseres og betales av hver enkelt.

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 arrangør at deres utøvere har gitt aktivt samtykke til dette.

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

Ved eventuelle spørsmål, ta kontakt med Ragnhild H. Larsen, pamelding@nedreglommaturn.no og telefonnummer 917 87 657

Velkommen til konkurranse hos oss!

Vi gleder oss til å se dere,

Mvh Nedre Glomma Turnforening

