

# Info til deltakere på KM 3. november 2018

Her kommer litt mer info til de som skal delta. Jeg håper alle som blir med på årets konkurranse får en fin opplevelse. Her har vi muligheten til å vise frem hva vi kan og vi møter andre turnere. Det blir konkurranse i grenene trampett og tumbling. Lillehammer har 10 starter i år. KM for Oppland og Hedmark blir arrangert på samme sted og samme tid, så det vil være mye fin turning å se! Det vil da bli kåret kretsmestere i hver krets.

Årets kretsmesterskap er i turnhallen på Hadeland Videregående Skole på Gran

## Tidsplan

- 07.00 Avreise fra Lillehammer. Alle ordner selv skyss. Hvis noen mangler plass så ta kontakt med Nina Lamøy eller Ingebjørg Boye så skal vi se hvordan det kan ordnes. Nina reiser kl. 6.00-
- 09.00 Oppvarming før trening, alle må være klare til å varme opp kl. 09.00, alle konkurransegrupper varmer opp sammen. Kom ferdig skiftet i treningstøy.
- 09.15- 10.05 Trening på trampett og tumbling for Lillehammer, felles for alle grupper. Når treningen er slutt må håret ordnes og alt antrekk ses over da vi starter konkurransen rett etter åpningen.
- 10.00 Lagledermøte
- 10.45 Oppstilling til innmarsj og åpning av stevnet for alle.
- 11.00 Konkurransesstart for rekrutter som starter kl. 11.30 i tumbling (3 lag) og ca 12.00 i trampett. Alle må oppholde seg sammen med sine trenere etter innmarsj da det kan bli før og dere rekker ikke å gjøre noe annet før dere er ferdige med trampett.
- 14.30 Junior kvinner må starte oppvarming og være klare da kvinneklassen kommer først blant juniorturnerne
- Trenerne fordeler turnere på de ulike lagene utfra hvilke elementer dere kan gjennomføre. Det lages vanskeskjemaer før konkurransene og disse må gjennomføres.
- Vi legger konkurransetidene ut på hjemmesiden, men de er ikke helt eksakte så publikum må være ute i god tid for å være sikre på å se sine turnere
- ca.19.00 Defilering og premiering, hvis alt går etter planen

Det blir kiosk i hallen og mulighet for å kjøpe noen forfriskninger underveis, men ta likevel med mat og en drikkeflaske. Det blir en lang dag og husk at det kan være litt kaldt i hallen

## Antrekk

Alle deltakere i samme tropp skal stille i likt antrekk.

### Konkurransantrekk for junior

Jenter: Blå velourbukse som alle må kjøpe eller 3/4 lang piratbukse marineblå/svart. Turndrakt for jenter som kan leies hvis de ikke har. Må ordnes på forhånd.

**Junior 1 bruker sorte drakter hvis de kan ordne med dette til alle som skal delta. Nina er ansvarlig for å koordinere dette**

**Rekrutter:**

Jenter: Turndrakter (blå) og blå velourbukse ¾ lang som må kjøpes av Turnforeningen, eller tilsvarende sort. De som ikke har drakter må leie seg drakter eller låne av de som ikke skal delta. Leie avtale/ordnes med Ingebjørg eller Inger før de drar på de to siste treningene.

Vi skal defilere inn i hallen med blå treningsdressen med Lillehammer turnforenings logo. Om du mangler denne, bruk en annen blå treningsdress eller turndrakta. Vi turner barbeint eller med turnsokker/turnsko. Smykker eller piercing er ikke tillat. Langt hår skal settes opp med hårspenner i nøytrale farger. Husk egne strikker, spenner og hårspray!

Tidsplan og treningstider/starttider, kom akkurat nå derfor har dere ikke fått beskjed før. Våre instruktører har detaljert startliste og jeg legger den ut på hjemmesiden, men tidene er ikke eksakte og vi vet heller ikke helt sikkert om alle lag stiller og hvem som stiller på hvilke lag så dette gir bare en pekepinn.

Påmelding dekkes av Lillehammer Turnforening. Skyss ordnes av den enkelt. Konkurranselisens må betales av den enkelte turner og den sendes ut på mail til foreldrene. Hvis problemer med dette ta kontakt med Ingebjørg Boye mail. [ib@heb.no](mailto:ib@heb.no) eller mobil 47027651

**Huskeliste til utøvere:**

- Hårstrikker, spenner, hårspray.
- Turndrakt og defileringsdress/blå overtrekksdress hvis du har.
- Varme klær.
- Drikkeflaske og mat.
- Betale konkurranselisens og leie av drakt

**Kontaktpersoner:**

Nina Lamøy (trener junior), på mobil 46 77 97 16 – alt som vedrører konkurransen for junior

Helene Brøndbo (trener rekrutt) mobil 99045179 – rekrutt

Lina Bergersen (trener rekrutt) mobil 91564717

Ingebjørg Boye mobil 47027651 – alt som har med påmelding, drakter og konkurranselisens og div før og etter konkurransen.

***Lykke til!***

***Styret og instruktører***