

NM i Troppsgymnastikk

Nasjonale klasser for junior

28. - 30. april.

Ringerike Turnforening takker for deres påmelding, og ønsker velkommen til årets NM for junior i Nasjonale klasser. Nytt for året er det at de 15 beste troppene i hver klasse og apparat som konkurrerer om NM-tittelen.

Påmeldte lag

Det er 25 klubber som stiller med til sammen 373 utøvere og 75 trenere til årets NM. Totalt 121 tropper stiller til start, fordelt i følgende klasser og apparater:

Kvinner	Frittstående	15 tropper
	Tumbling	15 tropper
	Trampest	15 tropper
Herrer	Frittstående	7 tropper
	Tumbling	14 tropper
	Trampest	15 tropper
Miks	Frittstående	10 tropper
	Tumbling	15 tropper
	Trampest	15 tropper

Trening fredag og lørdag kveld

Det er mulig å bestille trening for kvinner og menn på fredag kveld, og for miks på lørdag kveld. Trening fredag og lørdag kveld må bestilles innen mandag **24. april kl. 21:00** ved å sende mail til Fredrik Waagaard på waagaardn@hotmail.com. I tillegg vil det selvsagt bli ordinær trening på apparatene på lørdag morgen for kvinner, lørdag etter lunsj for herrer og søndag morgen for mix.

NB! De mix-lag som ønsker å trene på lørdag kveld, vil ikke rekke starten på banketten. Vi ber om at de det gjelder tar kontakt med Fredrik på samme e-post for å avklare dette.

Skoleovernatting

Skoleovernatting vil foregå i gymsalen på Hønefoss Skole, ca. 15 min. gange fra konkurransehallen.
Adressen til Hønefoss Skole er Hønegaten 9, 3513 HØNEFOSS ([se kart](#))



Gymsalen er i det lave bygget i høyre del av bildet.

Konkurransehall

Oppvarming, trening og konkurranse vil foregå i [Hønefoss Arena](#). Oppvarmingshallen ligger vegg i vegg med konkurransehallen. Adressen til Hønefoss Arena er: Ringeriksgata 35, 3510 Hønefoss ([se kart](#))



De viktigste tidspunktene

Vedlagt vil dere finne komplett hovedtidsplan, treningsplan og konkurranseplan. Her oppsummeres de viktigste tidspunktene:

Fredag	Trening for kvinner og menn (ihht. bestilling)	18:00 - 21:00
Lørdag	Trening kvinner	08:30
	Innmarsj / Defilering / Åpning av mesterskapet	10:15
	Konkurranse kvinner	10:40
	Lunsj kvinner og menn	12:00 – 14:00
	Trening menn	13:55
	Konkurranse menn	15:30
	Innmarsj / Defilering / Premieutdeling kvinner og menn	17:55
	Trening (for miks)	18:45
	Buss fra Hønefoss Arena til Bankett	19:00
	Bankett	19:30
Søndag	Trening mix	10:00
	Lunsj	11:30 – 14:00
	Konkurranse mix	11:45
	Innmarsj / Defilering / Premieutdeling mix	14:30

Minner om at komplett trenings- og konkurranseplan også er tilgjengelig for nedlasting på vår nettside: www.ringeriketurn.no/nm2017

Stevnekontor

Stevnekontoret vil være i turnhallen som er en egen del av Hønefoss Arena.

Trener for hvert lag må henvende seg til stevnekontoret så snart som mulig etter ankomst. Her vil det bli utlevert blant annet siste informasjonen fra arrangør. Dere kan treffe Ole-Jørgen Myhre på stevnekontoret ved å ringe tlf. 922 60 826.

Gjennomføring av konkurransen

Først ut på lørdag er kvinnene som gjennomfører oppvarming, trening og konkurranse i tiden 08:00-13:30. Deretter er det herrene sin tur i siste halvdel av dagen 13:15 – 17:30. Vi bruker et kvinnelag som eksempel på hvordan gjennomføringen skal skje:

1. Oppvarming til trening
2. Trening i konkurransehall i henhold til treningsplan. Felles klokke vises i konkurransehall
3. Oppvarming til konkurranse
4. Konkurranse i konkurransehall i henhold til konkurranseplan
 - o Det laget som skal konkurrere må stå klare i ventesonen til riktig tid
 - o Dette laget, sammen med trener(e), skal være i ventesonen frem til de blir ropt inn av speaker. God musikk blir spilt mens laget løper samlet inn i hallen og gjør seg klar på sitt apparat.
 - o Så snart dommere er klare skal laget gjennomføre sin kjøring.
 - o Etter gjennomført kjøring skal laget løpe samlet ut av konkurransehallen gjennom egen utgang.

Tilsvarende gjennomføring blir det for herrer etter lunsj på lørdag, og for mix på søndag.

Streaming

Vi har hatt et meget godt samarbeid med medielinja ved Hønefoss Videregående skole. De har tatt på seg ansvaret for å gjøre hele konkurransen tilgjengelig via streaming til PC/nettbrett. Link til denne tjenesten blir publisert på våre nettsider (www.ringeriketurn.no/nm2017) og på sosiale medier.

Lege, fysioterapeut og sanitet

I det ene hjørnet i konkurransehallen vil det til enhver tid være helsepersonell som kan håndtere eventuelle skader. Her vil det være tilgjengelig tape, ispose og støttebandasje til akutte situasjoner.

Dette er en meget kompetent gruppe bestående av blant annet tre fysioterapeuter og personell som til daglig arbeider på Ringerike Sykehus.

NB! Fysioterapeutene sponser arrangementet med sine tjenester denne helgen, så de tar gjerne imot utøvere til enkel behandling. Forutsetningen er at trener møter opp sammen med utøver.

Heia publikum!!

Vi ønsker at det skal være god stemning og masse liv i hallen, og vi tror det er trenerne som kan tilrettelegge for at dette blir en skikkelig folkefest som utøverne fortjener.

Vi anbefaler at trenerne tar en kort prat med både utøvere, støtteapparat og foreldre i forkant. Fortell om at det er lov til å rope, heie, klappe, ha med bannere, hodeplagg, t-skjorter, male seg i ansiktet, lage heiarop, egen sang... osv. Den tradisjonelle tropps-publikummer har lett for å være litt konservativ og forsiktig, men nå skal det heies! ☺



Bankett

Banketten vil foregå på [Sundvolden Hotell](#), som er ca. 14 km fra Hønefoss Arena.

Utøvere må ha med seg bankett-tøy til hallen på lørdag, slik at de kan dusje og skifte når premieutdelingen er ferdig. Busser kjører utøvere fra Hønefoss Arena kl. 19:00.

Når banketten er ferdig, vil de samme bussene kjøre utøverne trygt tilbake til sine respektive hoteller i Hønefoss-området.



Vanskeskjema:

Vanskeskjemaer leveres innen torsdag 27. april. De lastes opp til:

https://dropitto.me/Vanskeskjema_NM2017

Passord: NM2017

Vi ber om at siste versjon av forbundets vanskeskjemaprogram brukes til å lage vanskeskjemaet. Siste versjon kan lastes ned [her](#).

Vær nøye med å sette inn riktig startnummer navn på troppen. Absolutt siste frist for innlevering av vanskeskjemaer er 2 timer før konkurransstart. Disse gis til sekretariatet i konkurransehallen. Tropper som ikke leverer vanskeskjemaer får ikke delta i konkurransen. (jfr. reglementet).

Musikk:

Frist for innlevering av musikk er torsdag 27. april, og skal sendes til

https://dropitto.me/Musikk_NM2017

Passord: NM2017

Filnavnet merkes med startnummer, navnet på troppen, klasse og apparat.

Eksempel: 008.Tranby1.Miks.Tumbling.mp3. Husk å lagre musikken på en USB-minnepenn som medbringes i tilfelle noe teknisk skulle være galt.

Utstyr:

I konkurransehallen vil det være følgende utstyr:

- Frittstående gulv 14×18 meter (9 ruller)
- 15 meter TeamGym tumbling, modell Eurogym junior
- 16 meter tilløp til tumbling
- Landingsfelt til tumbling, inkludert en sikkerhetsmatte
- Magnesium til tumbling

- 2 stk. EuroGym trampett (36 og 40 fjærer)
- 2 stk. tilløpsmatter, 25 meter
- 2 stk. landingsfelt til trampett, inkludert en sikkerhetsmatte

- 1 stk. Tarpan hoppredskap
- Magnesium til trampett

Trampettene er merket med tall for hvor mange fjærer de har. Trampetten med 36 fjærer er en 40-fjærer hvor 4 fjærer er fjernet. Det er tillatt å ha med seg egen trampett.

Vi ønsker dere hjertelig velkommen til Hønefoss og Ringerike!

Med vennlig hilsen
Hovedkomiteen

Vedlegg:

1. Hovedtidsplan
2. Deltakende lag
3. Trenings- og konkurranseplan for kvinner, herrer og mix
4. Ordensregler for Hønefoss Arena

Hovedtidsplan NM nasjonale klasser junior

Fredag

- Fra kl. 17:00 Generell oppvarming i oppvarmingshall (Hall nr. 3)
- Kl. 18:00-21.00 Registrering for de med ankomst fredag, utdeling av aktuell informasjon m.m.
- Kl. 18:00-21.00 Fri trening for de som skal konkurrere lørdag (for de som har meldt inn dette)

Lørdag

Kvinner og menn

- Kl. 07:00-08:30 Frokost for de som bor på skole
- Kl. 08:00-11:00 Registrering for de med ankomst lørdag, utdeling av aktuell informasjon m.m.
- Kl. 08:00 Generell oppvarming for kvinner i oppvarmingshall (Hall nr. 3)
- Kl. 08:30-10:00 Trening etter oppsatt plan for kvinner (musikk kun i frittstående)
- Kl. 08:40 Siste frist for innlevering av vanskeskjemaer for kvinner
- Kl. 09:00-09:15 Dommer- og trenermøte – kvinner (på stevnekontoret i turnhallen)
- Kl. 09:15 Dommermøte – kvinner (på stevnekontoret i turnhallen)
- Kl. 10:00 Oppstilling til defilering alle klasser: Kvinner, menn og miks
- Kl. 10:15 Defilering og åpning av mesterskapet – for begge dager.
- Kl. 10:40 Konkurransen etter oppsatt plan – kvinner
- Kl. 12:00-14:00 Servering av lunsj til alle utøvere som har bestilt (serveres i egne lokaler med inngang mot fotballstadion).
-
- Kl. 13:25 Generell oppvarming for menn i oppvarmingshall (Hall nr. 3)
- Kl. 13:30 Siste frist for innlevering av vanskeskjemaer for menn
- Kl. 13:55-15:25 Trening etter oppsatt plan for menn (musikk kun i frittstående)
- Kl. 13:45-14:00 Dommer- og trenermøte – menn (på stevnekontoret i turnhallen)
- Kl. 14:00 Lunsj for dommere (i utsiktsrom på toppen av trappen i 3. etg.)
- Kl. 15:30 Konkurransen etter oppsatt plan – menn
- Kl. 17:45 Oppstilling til defilering
- Kl. 17:55 Defilering og premieutdeling kvinner og menn
- Kl. 18:45-20:15 Fri trening for de som skal konkurrere søndag
- Kl. 19:00 Buss til Bankett på Sundvollen Hotell
- Kl. 19:30 Bankett
- Kl. 21:30-22:00 Busstransport tilbake til hoteller i Hønefoss

Forts. hovedtidsplan NM nasjonale klasser junior

Søndag	Miksklassen
Kl. 08:00-09:30	Frokost og utsjekk for de som bor på skole
Kl. 09:30	Generell oppvarming for miks i oppvarmingshall (Hall nr. 3)
Kl. 09:45	Siste frist for innlevering av vanskeskjemaer – miks
Kl. 10:00-11:30	Trening etter oppsatt plan – miks (musikk kun i frittstående)
Kl. 10:30-10:45	Dommer- og trenermøte – miks (på stevnekontoret i turnhallen)
Kl. 10:45	Dommermøte – miks (på stevnekontoret i turnhallen)
Kl. 11:00	Lunsj for dommere (i utsiktsrom på toppen av trappen i 3. etg.)
Kl. 11:30-14:00	Servering av lunsj til alle utøvere som har bestilt (serveres i egne lokaler med inngang mot fotballstadion).
Kl. 11:45	Konkurransen etter oppsatt plan – miks
Kl. 14:15	Oppstilling til defilering
Kl. 14:30	Defilering og premieutdeling - miks

Deltakende lag

Påmeldte trosser - NM nasjonale klasser junior 29.-30. april 2017, Hønefoss

Lag	Kvinner			Miks			Menn			Lag
	Frittstående	Tumbling	Trampett	Frittstående	Tumbling	Trampett	Frittstående	Tumbling	Trampett	
Arendal	1	1	1					1	1	5
Bergen	1	1								2
Drammen	1	1	2		1	1	1	1	1	9
Elnesvågen	1									1
Gneist					1	1				2
Grimstad		1	1							2
Hammerfest		1								1
Haugesund							1	1	1	3
Hokksund		1								1
Holmen		1	1	2	2	2	1	2	2	13
Høybråten & Stovner				1		1				1
Kongsvinger						1		1	1	3
Kristiansand	1	1					1	1	1	5
Laksevåg	2		1	1	1			1	1	7
Maivik	2	2	1	1	2	1		1	1	11
Mjøndalen	2			1				1	1	4
Odd		1								1
Orkanger					1	1				2
Oslo	2	2	3	1	3	3	2	2	2	20
Ringerike			1	1	1	1		1	1	6
IL R.O.S	1		1			1				3
Sandnes		2	1		2	2		1	1	9
Sola			1							1
STAG	1		1		1					3
Tranby				2		1	1	1	1	6
Totalt	15	15	15	10	15	15	7	14	15	121

NM nasjonale klasser junior 2017 kvinner

Tidsskjema	
08:00	Generell oppvarming
08:30	Trening
10:00	Oppstilling til defilering
10:15	Defilering og åpning av NM
10:40	Konkurransestart
17:55	Premieutdeling

Deltakere		
Pulje	Pulje 1	Pulje 3
	Arendal Drammen 1 Elnesvågen Holmen Malvik 1 Oslo 1	Bergen Hammerfest Hokksund Laksevåg 2 Mjøndalen 2 Odd Oslo 3 Ringerike IL R.O.S
Lag	Pulje 2	
	Drammen 2 Grimstad Kristiansand Laksevåg 1 Malvik 2 Mjøndalen 1 Oslo 2 Sandnes 1	

Trening - Pulje 1, 2 og 3			
Tid	Frittstående	Tumbling	Trampett
08:30 - 08:36	Arendal	Drammen	IL R.O.S
08:36 - 08:42	Malvik 1	Sandnes 1	STAG
08:42 - 08:48	Malvik 2	Sandnes 2	Drammen 1
08:48 - 08:54	IL R.O.S	Arendal	Drammen 2
08:54 - 09:00	STAG	Malvik 1	Ringerike
09:00 - 09:06	Drammen	Malvik 2	Sandnes
09:06 - 09:12	Oslo 1	Hammerfest	Arendal
09:12 - 09:18	Oslo 2	Hokksund	Malvik 1
09:18 - 09:24	Mjøndalen 1	Holmen	Sola
09:24 - 09:30	Mjøndalen 2	Grimstad	Laksevåg
09:30 - 09:36	Kristiansand	Oslo 1	Holmen
09:36 - 09:42	Bergen	Oslo 2	Grimstad
09:42 - 09:48	Laksevåg 1	Odd	Oslo 1
09:48 - 09:54	Laksevåg 2	Kristiansand	Oslo 2
09:54 - 10:00	Elnesvågen	Bergen	Oslo 3

Konkurranse					
Pulje	Tid	Start #	Frittstående	Tumbling	Trampett
	10:40	1	Arendal		
	10:43	2		Drammen	
	10:47	3			Holmen
	10:50	4	Malvik 1		
	10:54	5		Oslo 1	
	10:57	6			Arendal
Pulje 1	11:01	7	Drammen		
	11:04	8		Holmen	
	11:08	9			Malvik
	11:11	10	Oslo 1		
	11:15	11		Arendal	
	11:18	12			Drammen 1
	11:22	13	Elnesvågen		
	11:25	14		Malvik 1	
	11:29	15			Oslo 1

Pause 5 min					
Pulje 2	11:36	16	Laksevåg 1		
	11:39	17		Malvik 2	
	11:43	18			Drammen 2
	11:46	19	Oslo 2		
	11:50	20		Kristiansand	
	11:53	21			Laksevåg
	11:57	22	Malvik 2		
	12:00	23		Grimstad	
	12:04	24			Oslo 2
	12:07	25	Kristiansand		
	12:11	26		Sandnes 1	
	12:14	27			Grimstad
	12:18	28	Mjøndalen 1		
	12:21	29		Oslo 2	
	12:25	30			Sandnes

Pause 5 min					
Pulje 3	12:33	31	STAG		
	12:36	32		Bergen	
	12:40	33			Oslo 3
	12:43	34	IL R.O.S		
	12:47	35		Hokksund	
	12:50	36			STAG
	12:54	37	Bergen		
	12:57	38		Hammerfest	
	13:01	39			IL R.O.S
	13:04	40	Laksevåg 2		
	13:08	41		Odd	
	13:11	42			Ringerike
	13:15	43	Mjøndalen 2		
	13:18	44		Sandnes 2	
	13:22	45			Sola

NM nasjonale klasser junior 2017

menn

Tidsskjema	
13:25	Generell oppvarming
13:55	Trening
15:30	Konkurransesstart
17:55	Premieutdeling

Deltakere	
Pulje 1	Pulje 2
Drammen	Arendal
Holmen 1	Haugesund
Kristiansand	Holmen 2
Oslo 1	Kongsvinger
Tranby	Laksevåg
	Malvik
	Mjøndalen
	Oslo 2
	Ringerike
	Sandnes

Trening - Pulje 1 og 2				
Tid	Frittstående	Tumbling	Trampett	
13:55 - 14:01	Oslo 1	Holmen 1	Tranby	
14:01 - 14:07	Oslo 2	Holmen 2	Haugesund	
14:07 - 14:13	Drammen	Kristiansand	Mjøndalen	
14:13 - 14:19	Tranby	Oslo 1	Holmen 1	
14:19 - 14:25	Haugesund	Oslo 2	Holmen 2	
14:25 - 14:31		Drammen	Kristiansand	
14:31 - 14:37	Holmen	Tranby	Oslo 1	
14:37 - 14:43	Kristiansand	Haugesund	Oslo 2	
14:43 - 14:49			Drammen	
14:49 - 14:55		Arendal	Malvik	
14:55 - 15:01		Kongsvinger	Ringerike	
15:01 - 15:07		Laksevåg	Sandnes	
15:07 - 15:13		Malvik	Arendal	
15:13 - 15:19		Ringerike	Kongsvinger	
15:19 - 15:25		Sandnes	Laksevåg	

Konkurransen					
Pulje	Tid	Start #	Frittstående	Tumbling	Trampett
Pulje 1	15:30	46	Oslo 1		
	15:33	47		Holmen 1	
	15:37	48			Tranby
	15:40	49	Drammen		
	15:44	50		Kristiansand	
	15:47	51			Oslo 1
Pulje 2	15:51	52	Holmen		
	15:54	53		Tranby	
	15:58	54			Drammen
	16:01	55	Kristiansand		
	16:05	56		Oslo 1	
	16:08	57			Holmen 1
	16:12	58	Tranby		
	16:15	59		Drammen	
	16:19	60			Kristiansand

Pause 5 min

Pulje 2	16:27	61	Haugesund		
	16:30	62		Oslo 2	
	16:34	63			Ringerike
	16:37	64		Holmen 2	
	16:41	65			Arendal
	16:44	66	Oslo 2		
	16:48	67			Haugesund
	16:51	68		Ringerike	
	16:55	69		Arendal	
	16:58	70			Holmen 2
	17:02	71		Haugesund	
17:05	72			Oslo 2	
17:09	73			Sandnes	
17:12	74			Kongsvinger	
17:16	75		Laksevåg		
17:19	76			Malvik	
17:23	77			Kongsvinger	
17:26	78			Laksevåg	
17:30	79				
17:33	80		Malvik		
17:37	81			Mjøndalen	

NM nasjonale klasser junior 2017 miks

Tidsskjema	
09:30	Generell oppvarming
10:00	Trening
11:45	Konkurransestart
14:30	Premieutdeling

Deltakere			
Pulje	Pulje 1	Pulje 2	Pulje 3
Lag	Holmen 1 Malvik 1 Mjøndalen Oslo 1 Ringerike Sandnes	Drammen Gneist Holmen 2 Høybråten & St. Laksevåg Oslo 2 Tranby 1	IL R.O.S Kongsvinger Malvik 2 Orkanger Oslo 3 Sandnes 2 STAG Tranby 2

Trening - Pulje 1, 2 og 3				
Tid	Frittstående	Tumbling	Trampett	
10:00 - 10:06	Holmen 1	Oslo 1	Tranby	
10:06 - 10:12	Holmen 2	Oslo 2	Kongsvinger	
10:12 - 10:18	Ringerike	Oslo 3	IL R.O.S	
10:18 - 10:24	Tranby 1	Holmen 1	Oslo 1	
10:24 - 10:30	Tranby 2	Holmen 2	Oslo 2	
10:30 - 10:36		Ringerike	Oslo 3	
10:36 - 10:42		Sandnes 1	Holmen 1	
10:42 - 10:48	Oslo	Sandnes 2	Holmen 2	
10:48 - 10:54		Drammen	Ringerike	
10:54 - 11:00	Laksevåg	Gneist	Sandnes 1	
11:00 - 11:06	Malvik	Orkanger	Sandnes 2	
11:06 - 11:12		Laksevåg	Drammen	
11:12 - 11:18	Høybråten & St.	Malvik 1	Gneist	
11:18 - 11:24		Malvik 2	Orkanger	
11:24 - 11:30	Mjøndalen	STAG	Malvik	

Konkurranse					
Pulje	Tid	Start #	Frittstående	Tumbling	Trampett
Pulje 1	11:45	32	Holmen 1		
	11:48	33		Malvik 1	
	11:52	34			Oslo 1
	11:55	35	Mjøndalen		
	11:59	36		Ringerike	
	12:02	37			Holmen 1
12:06	38	Malvik			
12:09	39		Oslo 1		
12:13	40				Sandnes 1
12:16	41	Ringerike			
12:20	42		Holmen 1		
12:23	43				Malvik
12:27	44	Oslo			
12:30	45		Sandnes 1		
12:34	46				Ringerike

Pause 5 min

Pulje 2	12:42	47		Drammen	
	12:45	48			Holmen 2
	12:49	49	Høybråten & St.		
	12:52	50		Oslo 2	
	12:56	51			Drammen
	12:59	52	Holmen 2		
13:03	53		Gneist		
13:06	54				Tranby
13:10	55	Laksevåg			
13:13	56		Holmen 2		
13:17	57				Oslo 2
13:20	58	Tranby 1			
13:24	59		Laksevåg		
13:27	60				Gneist

Pause 5 min

Pulje 3	13:35	61	Tranby 2		
	13:38	62		Malvik 2	
	13:42	63			Orkanger
	13:45	64		Sandnes 2	
	13:49	65			Kongsvinger
	13:52	66		Oslo 3	
13:56	67				IL R.O.S
13:59	68		Orkanger		
14:03	69				Sandnes 2
14:06	70		STAG		
14:10	71				Oslo 3

ORDENSREGLER FOR



HØNEFOSS ARENA



For brukere av hallen:

- **Sko skal tas av ved inngang til garderobe/hall. Ansvarlig leder passer på at dette blir ivaretatt.**
- **Det er kun lov med innesko på hallgulv (evt. barbeint), innesko skal være rene og ha såler som ikke sverter.**
- **Det er ikke tillatt med bruk av snus og tyggegummi i hallen.**
- **Berusede personer har ikke adgang. Nytelse av rusmidler er forbudt.**
- **Heisen i bygget skal kun brukes av de som trenger heis for å komme mellom etasjene.**
- **Det er forbudt å bedrive noen form for idrett utenfor hallflatene.**
- **Hall og garderober skal kun benyttes i den tid man er tildelt**

For arrangør:

- **Leietaker er ansvarlig for at ordensreglene blir overholdt, og for eventuelle skader som skyldes uansvarlig bruk. Skader som eventuelt måtte oppstå, skal meldes til Arena vert umiddelbart.**
- **For hvert arrangement skal det være en ansvarlig leder tilstede. Lederen har ansvaret for tilsyn med brukerne, og skal sjekke at hallgulv, garderober og dusjer er ryddet etter bruk.**
- **Brudd på ordensreglene kan medføre bortvisning fra hall, og inndragelse av tildelt tid for trening/arrangement.**