



VELKOMMEN TIL

NMM

TROPPSGYMNASTIKK

RINGERIKE 29.-30. APRIL 2017



På vegne av Norges Gymnastikk- og Turnforbund og Ringerike Turnforening ønsker vi dere alle hjertelig velkommen til junior NM i Hønefoss! Her skal de 15 beste herre-, kvinne-, og mixlagene i troppsgymnastikk konkurrere i nasjonale klasser frittstående, tumbling og trampett.

Arrangementet blir avholdt i flerbrukshallen [Hønefoss Arena](#). Adressen til hallen er: [Ringeriksgata 35, 3510 Hønefoss](#) (klikk for kart).



Konkurranshallen har rikelig med gode sitteplasser for både utøvere og publikum. Lagene får tilgang til adskilt oppvarmingshall (uten apparater) i samme bygg. Garderober med dusjer og toaletter ligger inntil konkurranshallen.

Lunsj til utøvere blir servert i eget VIP-område i andre etasje.

I tre kiosker blir det godt tilbud av blant annet mat, drikke, kaffe og kake.



MULIGHET FOR TRENING FREDAG 28. APRIL

Det vil være mulig å bestille trening fredag 28. april fra kl. 19:00. Trening bestilles ved henvendelse på e-post til Fredrik Waagaard innen mandag 24. april kl. 21:00.

E-post er: waagaardn@hotmail.com

KONKURRANSEOPPSETT LØRDAG 29. APRIL OG SØNDAG 30. APRIL

Lørdag 29. april avholdes konkurranse for henholdsvis junior kvinner og menn.

Søndag 30. april avholdes konkurranse for junior mix.

For trenings- og konkurransetider henvises det til trenings- og konkurranseplan som publiseres nærmere konkurransen.

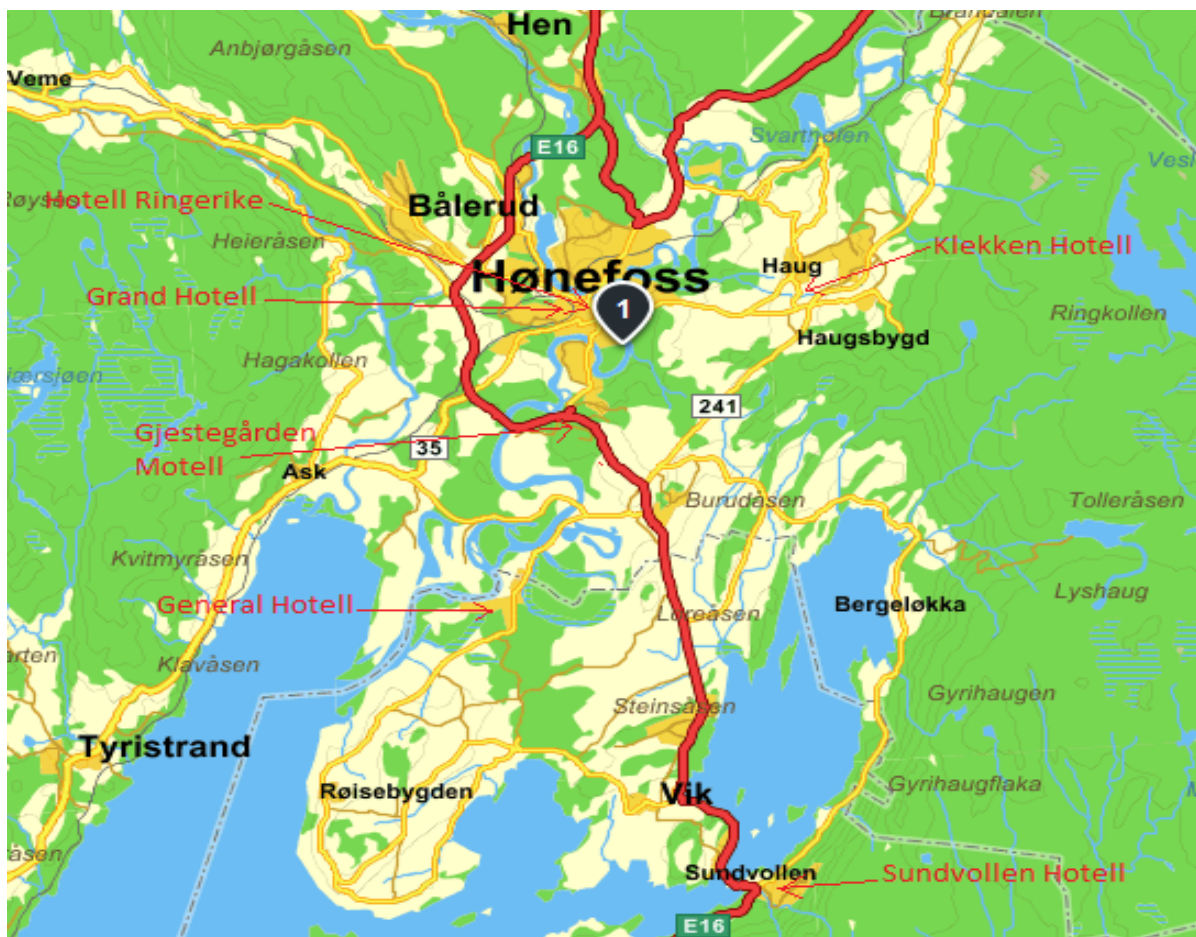
BANKETT OG OVERNATTING

Bankett på lørdag kveld 29. april avholdes på [Sundvolden Hotell](#). Der blir det servert middagsbuffet som inneholder både varme og kalde retter samt dessert.

Vi sørger for busstransport fra Hønefoss Arena til banketten. Etter banketten sørger vi også for busstransport tilbake til hoteller i Hønefoss sentrum for de som bor der.

Sundvolden Hotell har god kapasitet på forskjellige typer rom, og vi kan trygt anbefale å bo der. Booking gjør du ved å sende en e-post til Ann Helen Løvstad på ahl@sundvolden.no eller hun kan treffes på tlf. 32 16 21 00. Gi beskjed om at du deltar i NM, så vil du få en ekstra hyggelig pris! NB: Avstand til hallen er ca. 14 km og vil ta ca. 15 min med bil. Ordinær transport må besørges av den enkelte.

Andre overnattingsmuligheter i eller i nærheten av Hønefoss er [Comfort Hotel Ringerike](#), [Klekken Hotell](#), [General Hotell](#), [Gjestegården](#) og [Grand Hotell](#). Tips: Ikke stol på online-booking da det kan være reserverte rom til NM. Vi anbefaler å ta en telefon eller sende e-post.



SKOLEOVERNATTING

Vi kan tilby overnatting i gymsalen på [Hønefoss skole](#) (ca. 1 km fra hallen) fra fredag til søndag. Det er en forholdsvis liten gymsal med enkle fasiliteter. Det vil bli servert enkel frokost på skolen. Husk sovepose og liggeunderlag. En ansvarlig for hvert lag (lagleder) skal være til stede i lokalet sammen med gymnastene, og sørge for at regler overholdes.

Adresse: Hønengata 9, 3513 Hønefoss.

GJENNOMFØRING AV KONKURRANSEN

Det vil bli tre dommersett og det blir vekslet mellom tumbling, trampett og frittstående.

I hallen 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 som det er fjernet 4 fjærer fra.

Det er tillatt å ha med seg egen trampett.

RESULTATER

Alle resultater fra konkurransen blir fortløpende publisert på www.tropp.no.

PRISER

| | |
|--|----------------------------|
| Pris skoleovernatting pr. natt, inkl. frokost: | kr 200,- pr. person |
| Bankett (inkl. transport, mat, drikke og underholdning): | kr 250,- pr. person |
| Varm lunsj med drikke: | kr 80,- pr. dag pr. person |
| Startkontingent, utøver: | kr 200,- pr. deltaker |
| Startkontingent, tropp: | kr 400,- pr. tropp |

PÅMELDINGS- OG BETALINGSFRIST

Påmelding er bindende. Vi oppfordrer alle til å melde på og betale så snart som mulig.

Absolutt siste frist er mandag 27. mars!

Send utfylt påmeldingskjema til: nm2017@online.no

Ved for sen påmelding må det betales dobbel startavgift pr. deltaker og tropp.

Betaling skal skje til Ringerike Turnforening, Postboks 1323, Flattum, 3503 HØNEFOSS.

Betalingen merkes med «NM 2017» + «Navn på laget»

Kontonummer: 2280.08.26318

HAR DU SPØRSMÅL?

Sjekk vår nettside for NM: www.ringeriketurn.no/nm2017

Kontaktinformasjon: Ole Jørgen Myhre

Tlf.: 922 60 826

E-post: nm2017@online.no

Velkommen til NM nasjonale klasser for junior!

