



VELKOMMEN TIL
NORGESMESTERSKAP 2016
I
RYTMISK GYMNASTIKK FOR
Junior og senior lag
Junior og senior tropp

Rakkestadhallen 20-21 Februar

Det er en stor glede for oss i Skjeberg Turn å kunne ønske deltakere, dommere, trenere og ledere velkommen til Norgesmesterskap i Rytmask Gymnastikk.

Vi gleder oss til å fylle Rakkestadhallen med mange av de flotteste gymnastene i landet. Og vi skal gjøre vårt ytterste for at det skal bli en minnerik helg. En helg preget av fin RG og gode idrettslige prestasjoner. Men også en helg med hvor det sosiale og det gode vennskapet skal dyrkes. I buss og bil på vei til og fra hall, på hotellet, i kafeen og selvfølgelig også på banketten lørdag kveld.

Vi håper trenere/ledere tar seg tid til å lese gjennom hele denne informasjonen, og at dere evt. tar kontakt dersom noe er uklart. Tidsplan ligger ute på www.skjebergturn.no

Helt bakerst i informasjonsskrivet har vi ført opp alle tilbakemeldinger som vi trenger fra dere, og vi ber om forståelse for at vi må sette korte svarfrister på noe av dette.

Innkvartering:

Vårt NM-hotell er Scandic Sarpsborg Hotell. Hotellet ligger i Sarpsborg sentrum, Sandesundsveien 1, 1703 Sarpsborg (rett ved Storbyen kjøpesenter og bussterminalen), en halvtimes kjøretur fra Rakkestad.

Pga tidlig konkurransestart har vi gjort avtale med hotellet om tidligere frokost. Den vil være klar fra kl. 07.00 på lørdagen og kl. 06.45 på Søndagen. Første Transport på Søndagen går 07.00, så de som skal være med denne bør være klare til avreise når de entrer spisesalen.

Her dere spørsmål til hotellet er tlf: 69124200 og velg «resepsjonen».

For ytterligere info om priser og bestilling henviser vi til tidligere utsendt invitasjon.

Transport:

Det vil bli satt opp transport i buss og bil til forskjellige tidspunkter gjennom helgen. Og for at dette skal fungere er vi helt avhengig av å få tilbakemelding om hvor mange som ønsker å benytte seg av hvert transport alternativ/tidspunkt.



Følgende klubber har meldt fra om transport:

Asker (26), Bergen (15), Haugesund (6), Njård (0), Stavanger (0), Skjeberg (0)

Lørdag er det avreise fra Scandic Hotell til følgende tidspunkter:

07.50 - ankomst hallen ca. 08.20

08.50 - ankomst hallen ca. 09.20 (Defilering er 09.40)

11.00 - ankomst hallen ca. 11.30

Transport til banketten etter premieutdeling er ordnet. Det vil det bli satt opp lister godt synlig i hallen og ved utgang i forhold til hvem man skal sitte på, privatbil eller buss.

Etter banketten i Skjeberg Rådhus vil transport til Scandic Hotell gå fortløpende fra ca. 22.00

Søndag er det avreise fra Scandic Hotell til følgende tidspunkter:

07.00 - ankomst hallen ca. 07.30

07.30 - ankomst hallen ca. 08.00 (Dommermøte kl. 08.15)

10.00 - ankomst hallen ca. 10.30

Premieutdeling er ca. 16.10 og det enkleste for de som ikke kjører bil selv er nok tog fra Mysen til Oslo S. –Skøyen det enkleste. Vi ønsker å være behjelpelige med transport fra Rakkestadhallen til togstasjonen i Mysen for de som ønsker. Tilbakemelding med navn for de som ønsker dette innen 15. februar.

Toget som går fra Mysen 17.53 og ankommer Oslo 19.01 er nok det alternativet vi skal klare å få de fleste med på. Det er også en avgang 16.53 som er fremme i Oslo 18.01, men det kan stå hardt å rekke dette. Men, gi beskjed hvis det er en nødvendighet i forhold til korresponderende fly eller lignende.

Dommer/lagledermøte:

Dommer og lagledermøtene vil avholdes i Rakkestadhallen, i styrerommet (vil være merket)

Lørdag kl. 08.40 – 09.35

Søndag kl. 08.15 – 08.55

Konkurranshallen:

Konkurransen vil finne sted i Rakkestadhallen. Adressen til hallen er:
Skoleveien 12, 1890 Rakkestad.

Det er 9 meter fri takhøyde opp til bjelkene i taket. Konkurranseteppet er i fargen beige. Når det gjelder selve konkurransefeltet, kan vi opplyse om at gymnast (eller redskap) er utenfor feltet når man trækker UTENFOR tapen (trækker man PÅ tapen - er man innenfor feltet).



Under NM-konkurransen er hallen delt i 4 deler, hvorav selve konkurranseområdet utgjør ¼ del. Rett bak konkurransedelen vil det være et forberedelsesfelt for kjørende pulje. I tillegg vil det være 2/4 som er forbehold trening for alle andre puljer. Det vil ligge tepper i hver del.

Musikk:

All musikk må være på CD, og må merkes godt med NAVN, KLUBB OG REDSKAP. Musikken skal innleveres så snart man ankommer hallen. Vi ønsker at musikken legges i bokser tilhørende riktig pulje (junior, junior tropp etc), boksene er plassert ved musikk-bordet.

Treningsplan på felt:

Lørdag Junior Lag:

Skjeberg	08.00 - 08.20	8 ind.
Bergen	08.20 - 08.40	8 ind.
Stavanger	08.40 - 08.55	5 ind.
Asker	08.55 - 09.30	15 ind.

Lørdag Senior Lag:

Skjeberg	12.50 - 12.58	5 ind.
Bergen	12.58 - 13.08	5 ind.
Njård	13.08 - 13.17	4 ind.
Asker	13.17 - 13.30	10 ind.

Gjennomkjøring på felt i følgende rekkefølge:

Lørdag tropp:

Asker junior tropp 1	Stavanger
Stavanger	Asker junior tropp A
Asker junior tropp A	Asker junior tropp 1
Asker senior tropp 1	Nr.5 fra lørdag
Asker senior tropp A	Nr.4 fra lørdag
Haugesund	Nr.2 fra lørdag
Skjeberg	Nr.3 fra lørdag
Bergens TF	Nr.1 fra lørdag

Søndag tropp:

Det vil også være fri trening i de pausene som ikke har oppsatt treningsplan. Gjelder for de to neste kjørende puljer.

Søndag er det fri trening på felt for junior og senior lag. Klubbene disponerer sin tid på felt som de ønsker uavhengig om det er junior eller senior, men tiden som er oppsatt skal følges.



Trening Tropp:

På lørdag og søndag blir det for troppene en gjennomkjøring **av ett program** på felt før pulje start. Det benyttes treningsfelt på høyre halvdel, mens seniorlag kjører sin konkurranse. For senior tropp er det startrekkefølgen for vimpel som er treningsrekkefølgen på lørdag og søndag er det trukket startrekkefølge fra lørdagens konkurranse som gjelder som startrekkefølge.

Junior følger også startrekkefølge, både lørdag og søndag. Vi ber troppene stå klare umiddelbart etter senior lags kjøring, slik at vi rekker trening for alle troppene i pausen. Maks 4. min pr tropp, så her **må** det gå raskt både inn og ut av teppet. Tidtaking vil bli gjort, slik at vi kan holde tidsplan.

Konkurranse-avviklingen:

Resultater:

Vi vil hele helgen kjøre en online resultatservice slik at alle der hjemme kan følge med fortløpende på resultatene. Det vil også bli lagt ut link på vår hjemmeside www.skjebergturn.no. Oppdateringer på tidsplan og kjøreplan gjøres også på vår webside.

Lørdag:

Junior og senior lag kjører 2 redskap og fortsetter sin konkurranse på søndag.

Junior: Tau og Ring.

Senior: Ring og Ball

Junior tropp kjører første runde, kvalifisering og avslutter med sin andre kjøring på søndag.

Senior tropp kjører 2 program. I denne klassen blir det kåret Norgesmester sammenlagt.

Premieutdeling for senior tropp sammenlagt vil skje umiddelbart etter at troppene er ferdig.

Søndag:

Junior og senior lag fortsetter sin konkurranse med følgende redskap:

Junior: Ball og Køller

Senior: Køller og Bånd

Det skal kåres Norgesmester for både junior og senior lag.

Junior tropp kjører sin andre kjøring som da er Finale. For senior tropp vil samtlige tropper fra lørdag gå til finalene pr. redskap. Startlistene her er trukket av NGTF på forhånd. Startrekkefølge vil bli opplyst om under banketten.

Program- skjemaer:

Husk at alle programskjemaer må være oss i hende innen onsdag 17.februar

På email til: skjeberg.turnforening@gmail.com



Bespisning:

Det vil være en åpen kafé under hele mesterskapet som vil servere variert mat. Da vi ikke har kortterminal ber vi om at alle sørger for å ta med kontanter.

Bankett:

Banketten finner sted i Skjeberg Rådhus, rett ved siden av Skjeberghallen **lørdag, kl 1900**. Når man går mot vanlig inngang til Skjeberghallen er det bygget til venstre, og man kan ikke unngå å se det.

Vi forventer at man er ferdig med premieutdeling ca kl 1745, og banketten starter klokka 19.00. Premieutdeling lørdag er kun for senior tropper, hvor Norgesmester sammenlagt kåres. Transporten går i tidsrommet 18.20-18.40, og transporten går direkte til banketten. Dette betyr at **ALLE** må ha med klær de skal ha på seg på banketten til Rakkestadhallen når de reiser på lørdags morgen, **da transporten ikke vil gå via hotellet.**

Det er flotte garderobeforhold i Rakkestadhallen. **Dersom dere allikevel reiser tilbake til hotellet, fordi dere er ferdig med deres konkurranse tidligere på dagen, må dere på egen hånd komme dere til Skjeberg Rådhus, Rådhusveien, 1740 Borgenhaugen.**

Det går heller ikke transport fra hallen til hotellet før etter premieutdeling.

Banketten avsluttes ca. 22.00 og dere vil da bli fraktet tilbake til hotellet.

PS: Vi har så langt ikke mottatt noen tilbakemeldinger om evt. matallergier fra utøvere fra andre klubber, så vi minner om at det er viktig at vi får tilbakemelding om evt. matallergier/matintoleranse innen 15. Februar.

NB: Hvis noen som ikke har bestilt transport allikevel skulle ønske dette fra Rakkestadhallen og til Banketten gi beskjed.

HUSK:

Vi ber om følgende tilbakemeldinger - innen fristen:

Hva	Spesifisert	Til hvem	Siste frist
Transport	Alt vedrørende transport.	lars.erik.eriksen@tryg.no	15.februar
Bankett/Cafe	Matintoleranser/allergier	skjeberg.turnforening@gmail.com	15.februar
Programskjemaer	Må være sendt innen onsdag 17.februar	skjeberg.turnforening@gmail.com	17.februar



Har dere spørsmål eller kommentarer, ta gjerne kontakt:

Marit Sørensen: marit@skjebergturn.no

Hilde H. Lund: hilde@data-link.no

Marit Gustavsen: marithg@bradyplc.com

Da gjenstår det bare å ønske dere alle hjertelig velkommen til Skjeberg og Rakkestadhallen. Vi lover at vi skal gjøre vårt aller, aller beste for å legge forholdene best mulig til rette for dere alle. Hjelp oss å forberede oss best mulig ved å gi så tidlige tilbakemeldinger som mulig hvis det skulle være noe vi må ta hensyn til.

Vi gleder oss!

Skjeberg Turn
NM- komiteen