

# KM Troppsturn

Buskerud

29. og 30. oktober

2016





**ELLINGARD  
COLLECTION**

*The magic of stone*

# VELKOMMEN



Velkommen til Mjøndalen  
Idrettsforening og Kretsmesterskap i  
troppsgymnastikk.

I helgen skal det konkurreres i Nasjonale klasser og TeamGym for  
rekrutt, junior og senior.

Det er en stor ære for turngruppa i Mjøndalen Idrettsforening å ta  
imot nærmere 250 turnere, ledere, trenere, dommere og publikum.

Totalt kommer 9 klubber fra hele fylket som alle skal prestere sitt  
beste på frittstående, tumbling og trampett. Utøverne er fra 11 år og  
oppover.

For noen er dette kanskje det første store mesterskapet. Men  
sommerfuglene er nok like godt til stede for de som har mer erfaring  
også.

Vi gleder oss til å se resultatet av mange timers trening denne helga.

Lykke til alle sammen, og god fornøyelse til deg som har kommet for  
å se på! Dette er en fin anledning til å se hva troppsturn er i dag.

**Peter Bach,**  
*Leder i MIF turn*

## Kjøreplan KM 2016 lørdag 29.10 – Mjøndalen

07.00	Hallen åpner.
07.30	Oppvarming starter. Ikke i apparater.
08.00	Start for trening i apparater.
09.00	Dommer og lagledermøte på MIF-huset.
10.10	Oppstilling til defilering.
10.15	Innmarsj.
10.30	Konkurransesstart.
ca 16.00	Første dag ferdig.



**Sparebanken Øst**

## Kjøreplan KM 2016 søndag 30.10 – Mjøndalen

- 07.00 Hallen åpner
- 07.30 Oppvarming starter. Ikke i apparater.
- 08.00 Start for trening i apparater.
- 10.15 Konkurransestart.
- ca 15.10 Oppstilling til defilering
- ca 15.15 Innmarsj
- ca 15.20 Premieutdeling.





Cater

STORKJØKKEN



---

**NGTF**

# Defileringsoppsett

1. Drammen
2. Hokksund
3. Kongsberg IF
4. Ringerike
5. ROS
6. Skoger Turn
7. Solberg
8. Tranby
9. MIF

Husk at du kan vinne en av de flotte premiene  
på inngangsbilletten din -  
som er levert av Expert Mjøndalen.  
Kom gjerne en tur bortom - vi holder til i  
Orkidehøgda - rett bak hallen her.

**Ta med kupongen for en enda bedre handel.**



**VERDIKUPONG  
EXPERT  
MJØNDALEN**

---

**-20%**

**PÅ ET VALGFRIKT KJØP**

**Gyldig t.o.m. 19. November  
Gjelder ikke annonsert vare**

**expert** 



# Treningsplan Lørdag

Tid	Frittstående	Tumbling	Tramp
08:00	Hokksund	Tranby	Skoger
08:04	Hokksund	Tranby	Skoger
08:08	Hokksund	Tranby	Solberg
08:12	Skoger	Tranby	Hokksund
08:16	Skoger	Tranby	Hokksund
08:20	Skoger	Tranby	Hokksund
08:24	Ringerike	Solberg	ROS
08:28	Ringerike	Skoger	ROS
08:32	Tranby	Hokksund	ROS
08:36	Tranby	Hokksund	ROS
08:40	Tranby	Hokksund	Ringerike
08:44	Tranby	ROS	Ringerike
08:48	Tranby	ROS	Ringerike
08:52	Tranby	ROS	Ringerike
08:56	Drammen	ROS	Mjøndalen
09:00	Drammen	Ringerike	Mjøndalen
09:04	ROS	Ringerike	Mjøndalen
09:08	ROS	Ringerike	Tranby
09:12	ROS	Ringerike	Tranby
09:16	ROS	Drammen	Tranby
09:20	Mjøndalen	Drammen	Tranby
09:24	Mjøndalen	Drammen	Tranby
09:28	Mjøndalen	Drammen	Tranby
09:32		Mjøndalen	Drammen
09:36		Mjøndalen	Drammen
09:40		Mjøndalen	Drammen
09:44			Drammen
09:48			Kongsberg

# Startliste

Start nr	Frittstående	Tumbling	Trampett	Klasse
1			Tranby 2	Jr kv
2	Hokksund 2			Rekrutt
3			Mjøndalen2	Jr kv
4	ROS 2			Rekrutt
5			Hokksund 2	Jr kv
6	Tranby 3			Rekrutt
7			ROS	Jr kv
8	Skoger 3			Rekrutt
9			Skoger	Jr kv
10	Hokksund 1			Rekrutt
11			Sølberg	Jr kv
12	Tranby 2			Rekrutt
13			Hokksund 1	Jr kv
14	Skoger 2			Rekrutt
15			Tranby 1	Jr kv
16	Skoger 1			Rekrutt
17			Ringerike	Jr kv
18	Tranby 1			Rekrutt
19			Drammen	Jr kv
20	Ringerike 1			Rekrutt
21			Mjøndalen 1	Jr kv
22	Mjøndalen			Rekrutt
23			Ringerike 1	Jr menn
24	ROS 1			Rekrutt
25			Kongsberg	Jr menn
Pause				
26			Drammen	Jr menn
27	Mjøndalen			Sr Kv
28			Tranby	Jr menn
29	ROS			Jr Kv Team
30			Hokksund	Jr Kv Team
31	Mjøndalen			Jr Kv Team
32			Tranby	Jr Kv Team
33	Hokksund			Jr Kv Team
34			Mjøndalen	Jr Kv Team
35	Tranby			Jr Kv Team
36			ROS	Jr Kv Team
37	Tranby			Jr Menn Team

# Lørdag

Start nr	Frittstående	Tumbling	Trampett	Klasse
38	Ringerike			Jr mix Team
39			Tranby	Jr mix Team
40			Ringerike	Jr mix Team
41	Tranby			Jr mix Team
42			ROS	Sr mix
43	Drammen			Sr mix
44			Drammen	Sr Menn
45	ROS			Sr mix
46			Drammen	Sr mix
47	Drammen			Sr Menn
Pause				
48		ROS 2		Rekrutt
49		Tranby		Jr Menn Team
50		Tranby 3		Rekrutt
51		ROS		Jr Kv Team
52		Ringerike 3		Rekrutt
53		Hokksund		Jr Kv Team
54		Hokksund 2		Rekrutt
55		Mjøndalen		Jr Kv Team
56		Ringerike 2		Rekrutt
57		Tranby		Jr Kv Team
58		Drammen2		Rekrutt
59		Ringerike		Jr mix Team
60		Tranby 2		Rekrutt
61		Drammen		Sr Menn
62		Mjøndalen 2		Rekrutt
63		Tranby		Jr mix Team
64		Ros 1		Rekrutt
65		Drammen		Sr mix
66		Hokksund 1		Rekrutt
67		ROS		Sr mix
68		Skoger		Rekrutt
69		Tranby 1		Rekrutt
70		Drammen 1		Rekrutt
71		Ringerike 1		Rekrutt
72		Solberg		Rekrutt
73		Mjøndalen 1		Rekrutt
74	Drammen			Sr mix
75		ROS		Sr mix
76			Drammen	Sr mix



***Mjøndalen Bakeri og Konditori***

**TLF. 32 87 62 47**



*Vi gjør det!*

ET SELSKAP I ISACHSEN GRUPPEN

# Treningsplan Søndag

Tid	Frittstående	Tumbling	Tramp
08:00	Tranby	Ringerike	Hokksund
08:04	Tranby	Ringerike	Hokksund
08:08	Tranby	Ringerike	Hokksund
08:12	Tranby	Ringerike	Mjøndalen
08:16	Tranby	Ringerike	Mjøndalen
08:20	Hokksund	Drammen	Mjøndalen
08:24	Hokksund	Drammen	Mjøndalen
08:28	Ringerike	Drammen	Tranby
08:32	Ringerike	Hokksund	Tranby
08:36	Mjøndalen	Hokksund	Tranby
08:40	Mjøndalen	Hokksund	Tranby
08:44	Mjøndalen	ROS	Tranby
08:48	Drammen	ROS	Tranby
08:52	Drammen	Mjøndalen	Ringerike
08:56	ROS	Mjøndalen	Ringerike
09:00	ROS	Mjøndalen	Ringerike
09:04	Skoger	Mjøndalen	Ringerike
09:08		Tranby	Ringerike
09:12		Tranby	Drammen
09:16		Tranby	Drammen
09:20		Tranby	Drammen
09:24		Tranby	ROS
09:28		Tranby	ROS
09:32		Kongsberg	Solberg
09:36		Kongsberg	Skoger
09:40		Solberg	Skoger
09:44			Kongsberg
09:48			Kongsberg

# Startliste

Startnr	Frittstående	Tumbling	Tramp	Klasse
77		Mjøndalen 2		Jr kv
78	Tranby 2			Jr kv
79		Hokksund 2		Jr kv
80	Ringerike			Jr kv
81		Tranby 2		Jr kv
82	Mjøndalen 2			Jr kv
83		Ringerike		Jr kv
84	Hokksund			Jr kv
85		Drammen		Jr kv
86	Skoger			Jr kv
87		ROS		Jr kv
88	Mjøndalen 1			Jr kv
89		Hokksund 1		Jr kv
90	Tranby 1			Jr kv
91		Mjøndalen 1		Jr kv
92	Drammen			Jr kv
93		Tranby 1		Jr kv
94	ROS			Jr kv
Pause				
95			Tranby 2	Jr mix
96	Drammen			Jr mix
97			Mjøndalen 2	Jr mix
98	Tranby 2			Jr mix
99			Ringerike 3	Jr mix
100	Mjøndalen			Jr mix
101			Kongsberg	Jr mix
102	Tranby 1			Jr mix
103			Drammen	Jr mix
104	Ringerike			Jr mix
105			Skoger	Jr mix
106	Tranby			Jr menn
107			Ringerike 1	Jr mix
108	ROS			Rek mix team
109		Ringerike	Ringerike	Jr mix
110	Hokksund			Rek mix team
111			Mjøndalen 1	Jr mix
112			ROS	Rek mix team

# Søndag

Startnr	Frittstående	Tumbling	Tramp	Klasse
113			Ringerike 2	Jr mix
114			Hokksund	Rek mix team
115			Tranby 3	Jr kv
Pause				
116			Skoger 2	Rekrutt
117		ROS		Rek mix team
118			Ringerike 3	Rekrutt
119		Hokksund		Rek mix team
120			Drammen	Rekrutt
121		Tranby 1		Jr mix
122			ROS	Rekrutt
123		Ringerike 3		Jr mix
124			Tranby 3	Rekrutt
125		Mjøndalen 1		Jr mix
126			Hokksund 1	Rekrutt
127		Tranby 3		Jr mix
128			Mjøndalen 2	Rekrutt
129		Ringerike 1		Jr mix
130			Tranby 2	Rekrutt
131		Drammen		Jr mix
132			Ringerike 2	Rekrutt
133		Mjøndalen 2		Jr mix
134			ROS 1	Rekrutt
135		Tranby 2		Jr mix
136			Hokksund 2	Rekrutt
137		Kongsberg		Jr mix
138			Solberg	Rekrutt
139		Ringerike 2		Jr mix
140			Tranby 1	Rekrutt
141		Drammen		Jr Herre
142			Skoger 1	Rekrutt
143		Kongsberg		Jr Herre
144			Ringerike 1	Rekrutt
145		Tranby		Jr Herre
146			Mjøndalen 1	Rekrutt
147		Ringerike		Jr Herre
148			Drammen 2	Rekrutt

Pledd og sitteputer til dommerne er levert av:



[www.sparkjop.no](http://www.sparkjop.no)

Du finner oss like i nærheten  
(Orkidehøgda 5 - ved Biltema/Plantasjen).  
Velkommen til en hyggelig handel.

**KIWI** mini  
pris

Kjøp kjapt, trygt og billig  
Mjøndalen



# Helgens Dommere

- ★ *Linn Christensen*
- ★ *Ingvild Ekeberg*
- ★ *Gina Finsrud*
- ★ *Maria K. V. Hansen*
- ★ *Britt Haraldsen*
- ★ *Elisabeth Horne*
- ★ *Eskil Jessen*
- ★ *Martine Lillegraven*
- ★ *Tron Lunde*
- ★ *Selja Vatndal*

En stor takk til:

## **RYGH TRANSPORT**

for nok en gang å ha stilt opp  
med lastebil for MIF Turn.



# En kort innføring i hvordan Dommerne arbeider

## Generelt

Hvert dommersett i trampett og tumbling består av 2 dommerpaneler: DC- og E-panel. DC-panelet dømmer Vanskelighet og Komposisjon. E-panelet dømmer Utførelse.

I frittstående er det tre dommerpaneler; D-, E- og C-panel. D-panelet dømmer kun vanskelighet, E-panelet dømmer utførelse og C-panelet komposisjon. (Dette stiller krav til antall dommere. Et fullt sett I frittstående består av hele 9 dommere!)

## D-panelets oppgaver

Beregne vanskelighetsverdiens for hvert apparat før konkurransen og kontrollere under konkurransen. Her er D-verdien "åpen", det betyr at det finnes ingen øvre grense for hvor høy D-verdi en tropp kan ha.

I frittstående summeres verdien av alle elementene(f.eks.: hopp, piruetter, balanser, akrobatiske elementer eller kombinasjoner av disse) etter tabeller. I frittstående må alle gymnastene gjøre de samme vanskeelementene for å få elementet godkjent.

I trampett og tumbling summeres vanskeverdiene for hver serie (men kun de 6 gymnastene som gir høyest verdi) og snittet av de tre rundene gir utgangsverdien for vanskeverdien. Dette leveres inn av trenere på forhånd, men regnes om dersom noen gymnaster gjør et annet element.

## E-panelets oppgaver

Disse dommerene ser på alle gymnastene i både trampett, tumbling og frittstående **og** alle elementene de gjør.

Underveis i programmet evalueres alle feil og de noterer trekk etter definerte tabeller. Hver feil bedømmes til en veldig liten, liten, middels eller stor feil.

I tumbling og trampett summeres hver serie for seg og deles på tre. Maksimal karakter på utførelse er 10,00 og alle trekk blir trukket fra denne karakteren.

Overdommer regner ut, etter bestemte regler, hva endelig E-karakter blir.

## C-panelets oppgaver

C-panelet skal i løpet av konkurransen foreta trekk for komposisjonsfeil og artistiske feil.

I frittstående er maksimal C-verdi 4,0 og det blir trukket feil for tid, valg av elementer og bevegelser, formasjoner, overganger, flytende forbindelser og bruk av gulvet, retninger og plan. Bevegelsene skal være etter musikk og med variasjonen av tempo.

I tumbling og trampett er maksimal C-verdi 2,0 og trekk her kan være bade progresjon og variasjon. Eksempel tumbling: en serie skal være forover og en bakover. På trampett skal en serie være med hoppredskap og en uten.

## Slutt karakter

Overdommer legger sammen D, E og C verdiene som gir endelig karakter.



Øvre eiker  
strøm



Drammensveien 18  
Tlf: 32 87 80 24  
[kamille@kamilleblomster.no](mailto:kamille@kamilleblomster.no)

## Cafe og forfriskninger

Utenfor hallen (til høyre på toppen av den første trappen) finner du vår Cafe under arrangementet.

Vi serverer diverse mat og tilbehør til kaffe, i tillegg til forfriskende drikke av både varme og kalde slag.

### **Åpningstider:**

*Lørdag:* kl 08.00 til sent

*Søndag:* kl 09.00 til sent

**Toaletter** finnes bak tribunen og inne på MIF-huset.

### **Spørsmål:**

Dersom du har spørsmål - se etter en av våre mange frivillige som svarer villig på det du måtte ha på hjertet.

### **Sikkerhet:**

Vi tar sikkerhet på alvor gjennom hele helgen - slik at alle får med seg gode minner hjem på søndagen.

- \* Turnarenaen er KUN for turnere som skal konkurrere eller står for tur til å konkurrere
- \* Apparatene må kun benyttes av turnere under kyndig veiledning.

Disse to enkle reglene gjelder hele helgen - også i pauser, før og etter konkurranser.

Benytt gjerne søppelkassene som står på ulke steder - som en avslutning på et hyggelig måltid.

# En KJEMPE Takk til alle!

For å kunne gjennomføre et KM i Troppsturn er det mange ting som må forberedes i forkant, mye som skjer i løpet av en hektisk helg og en del som skal håndteres også i dagene etter arrangementet.

Hele denne veien er vi som alle idrettslag avhengige av komiteer mange frivillige, og samarbeidspartnere for at det hele skal bli en minnerik og flott helg for oss alle.

Vi vil derfor benytte anledningen til å rette en kjempestor takk til:

- ★ Trenerne
- ★ Dommere
- ★ Oppmenn
- ★ Arrangementskomiteen
- ★ Frivillige
- ★ Tålmodige Foreldre
- ★ Sponsorer
- ★ Samarbeidspartnere
- ★ Nedre Eiker Kommune
- ★ Alle turnere
- ★ Publikum

Håper vi kan ha et langt og fruktbart samarbeide i mange år - så vi kan fortsette å ha et sunt og godt tilbud for også kommende generasjoner.

Dette arrangementet avhenger av at vi gjennomfører det sammen - og sammen lager vi minner. La oss fortsette med det.

Deltakerpremier er gitt i samarbeid med



Mjøndalen & Konnerud

og

**KIWI** mini  
pris

Kjøp kjapt, trygt og billig

Norge

*Dette programmet er produsert av*

*ditt lokale trykkeri*



*NFI AS, Ryghgata 4A, 3050 Mjøndalen*

*[office@nfias.no](mailto:office@nfias.no) • [www.nfias.no](http://www.nfias.no)*

**32 27 44 40**

*... kunnskap, trykk, foredling,  
variabel print og utsendelser - alt på ett sted!*