



Invitasjon til Nasjonal Rekruttkonkurranse i Molde 2025

Molde Turnforening, i samarbeid med Norges Gymnastikk- og Turnforbund, har gleden av og ønske velkommen til Nasjonal Rekruttkonkurranse, turn kvinner og turn menn.

Dato: 17. - 19. Oktober 2025

Arrangør: Molde Turnforening

Sted: Idrettens Hus

Adresse: [Idrettsvegen 6, 6413 Molde](#)

Det konkurreres i følgende klasser:

Det konkurreres individuelt i klassene;

- Rekrutt 11 og 12 år gutter
- Rekrutt 11 år jenter
- Rekrutt 12 år jenter
- Lagkonkurranse for jenter og gutter. De tre beste i hvert apparat teller i lagsummen. Hver klubb kan kun ha ett lag, fra 3 til så mange gymnaster man ønsker. De tre beste lagene i hver klasse premieres.
- Det turnes tre apparater pr. dag for turn menn og to apparater pr. dag for turn kvinner.

Foreløpig tidsplan:

Fredag 17.oktober

Kl. 17.00 – 20.00: Fri trening.

Kl. 19.00 - 21.00: Sportsbuffet på Scandic Alexandra

Lørdag 18.oktober

Kl. 08.45: Hallen åpner

Kl. 09:00 - 09:25: Generell oppvarming (Konkurransehall) pulje 1

Kl. 09.25 - 10.15: Apparatprøver pulje 1

Kl. 09.30 - 10.00: Dommermøte

Kl. 10.20 - Innmarsj med oppstilling pulje 1

Kl. 10.30 - 12:10: Konkurranse pulje 1

Kl. 11:45 - 12:10: Generell oppvarming (Treningshall) pulje 2

Kl. 12:10 - 13:00: Apparatprøver pulje 2

Kl. 13:05 - Innmarsj med oppstilling pulje 2

Kl. 13.15 - 14:50: Konkurranse pulje 2

Kl. 14:25 - 14:50: Generell oppvarming (Treningshall) pulje 3

Kl. 14:50 - 15:40: Apparatprøver pulje 3

Kl. 15:45 - Innmarsj med oppstilling pulje 3

Kl. 15.55 - 17:35: Konkurranse pulje 3

Kl. 19.00 – 21.00 Bankett på Scandic Alexandra

Søndag 19.oktober

Kl. 07.45: Hallen åpner

Kl. 08.00 - 08.25: Generell oppvarming (Konkurranseshall) pulje 1

Kl. 08.25 - 09.15: Apparatprøver pulje 1

Kl. 09.20 - 11:00: Konkurranseshall pulje 1

Kl. 10:35 - 11:00: Generell oppvarming (Treningshall) pulje 2

Kl. 11:00 - 11:50: Apparatprøver pulje 2

Kl. 11.55 - 13:45: Konkurranseshall pulje 2

Kl. 13:20 - 13:45: Generell oppvarming (Treningshall) pulje 3

Kl. 13:45 - 14:35: Apparatprøver pulje 3

Kl. 14.40 - 15:20: Konkurranseshall pulje 3

Kl. 15:35 ca. Premieutdeling

Tidene er med forbehold. Endelig tidsplan blir satt opp etter påmeldingsfristen.

Påmelding:

Skjemaet sendes på e-post til marion@moldeturn.com

Betaling: Samlet per klubb til kontonummer. 3910.69.30086, merk «NRK og klubb»

Bindende påmelding og betaling innen **Fredag 5.september**

Startkontingent kr 600 pr gymnast

Startkontingent kr 600 pr lag

Ved for sen påmelding beregnes dobbel kontingent.

Husk konkurranselisen!

[Link til påmeldingsskjema her](#)

Last ned egen kopi av påmeldingen og send til marion@moldeturn.com

Musikk:

Merk frittstående musikk med Klubb – Etternavn – Fornavn. Legg musikkfilen som format "mp3, eller wav"

Sendes til leander.langseth@gmail.com

Frist **Fredag 3.oktober**

Overnattingsmulighet:

Scandic Alexandra anbefales til overnatting, da det ligger i gangavstand til Idrettens hus. Der skal også sportsbuffet og bankett være. Scandic Seilet har samme pristilbud, se forskjellige ref.nr. ved bestilling.

For bestilling av hotellrom så bruk følgende link:

[Select Rate | Scandic Hotels](#) - **Kodene er gyldig til 6 uker før ankomst.**

Bruk koden og ref. 97918403 ved bestilling av hotellrom ved Scandic Alexandra.

Enkeltrom 1390,- /pr natt - bruk koden: BNAS171025

Dobbeltrom 1590,- /pr natt - bruk koden: BNAS171025

Trippelrom 1725,- /pr natt - bestilles via mail: meeting@scandichotels.com

Firemannsrom bestilles via mail: meeting@scandichotels.com

Ved Scandic Seilet (noen få meter fra Scandic Alexandra) har vi samme priser og samme kode, men bruk ref. 97918390 ved bestilling.

Transport:

På fredag ordner deltakerne selv med transport fra flyplass til hotell/turnhall.

For de som ankommer med Norwegian 09:20, anbefales det å ta bussrute:

- Busstopp ved "Årøkrysset" 5 min gange til hovedvei, anbefales rute
 - 510 Avgang 09:39
 - 532 Avgang 09:51

For de som ankommer med Norwegian 15:35, og Widerøe 15:10, anbefales det å ta bussrute:

- Busstopp ved "Årøkrysset" 5 min gange til hovedvei, anbefales rute
 - 701 Avgang 15:40
 - 714 Avgang 15:59

Billettene kjøpes enten om bord eller via appen Fram.

For øvrig går det busser fra Årøkrysset mot sentrum med jevnlig mellomrom hvert 10-15.min

På søndag blir det satt opp buss fra Turnhall til Årø flyplass. Pris: 80 kr pr pers, bestilles ved påmelding.

Bespisning:

Lunsj lørdag (lasagne) og søndag (kyllinggryte) i hallen: kr. 150 pr. person pr. dag

Sportsbuffet fredag på Scandic Alexandra: kr. 260 pr. person

Bankett lørdag på Scandic Alexandra kl. 19.00: kr. 350 pr. person.

Bestilles i påmeldingsskjemaet.

Ved eventuelle spørsmål, send en e-post til marion@moldeturn.com. Se også klubbens hjemmeside <https://www.moldeturn.com/>

Vi ønsker alle velkommen til Nasjonal Rekruttkonkurranse i Molde

Med vennlig hilsen

Molde turnforening

