

FOLLOSPRETEN 2025

VENNSKAPSKONKURRANSE

I SKI TURNHALL



Langhus Turn har gleden av å invitere til Follo Spretten den **5. og 6. April 2025**. Konkurransen er for aspiranter, rekrutter og stige og foregår i Ski Turnhall.

Konkurransform: Nasjonal Turnstige kvinner.

Foreløpig tidsplan:

Lørdag 5. april

Pulje1:

09:45 Hallen åpner
10:00-10:20: Generell oppvarming
10:20-11:20: Apparat-opppvarming
11:30-13:30: Konkurransen
13:30 : Estimert premieutdeling

Pulje2:

14:00-14:20: Generell oppvarming
14:20-15:20: Apparat-opppvarming
15:30-17:30: Konkurransen
17:30 : Estimert premieutdeling

Søndag 6. april

Pulje 3:

10:45 Hallen åpner
11:00-11:30: Generell oppvarming
11:30-12:30: Apparat-opppvarming
12:30-15:00: Konkurransen
15:00 : Estimert premieutdeling

OBS! Vi kommer tilbake med hvem som turner i hvilke puljer og tar forbehold om endrede starttider og puljer avhengig av antall påmeldte.

Startlister med treningsplan og endelig tidsplan sendes ut etter påmeldingsfristen.

Deltakeravgift:

Kr 450,- pr. deltaker. Påmelding er bindende.

T-shirt med Follosprett-trykk

Det kan bestilles T-shirt i ulike størrelser med sprekt Follospretten-trykk. Se påmeldingskjema for bestilling. T-shirt må forhåndsbestilles innen 16. mars og koster kr. 150.-

Påmeldingsfrist og innsending av musikk: 16. mars 2025

Last ned påmeldingskjema og send inn påmelding til sportsligleder_turn@langhusil.no.

Musikk sendes inn med filtype mp3/mp4 format til mailadresse musikk_turn@langhusil.no.

Det skal sendes en fil per gymnast selv om flere har samme musikk. Filene skal navnsettes som følger: Klubb_Fornavn_Etternavn.

Faktura blir tilsendt etter påmeldingsfristen.

Med vennlig hilsen

Langhus Turn

v/ Ellen Langseth

VELKOMMEN TIL EN SPRETEN TURNHELG I SKI TURNHALL! 🏂 🏂 🏂