

Molde Turnforening inviterer til Regionssamling Midt-Norge Troppsgymnastikk!

 Sted: Idrettens Hus, Molde  Dato: 22.–24. august 2025

Molde Turnforening inviterer lagene fra Møre og Romsdal og Trøndelag til en spennende regionssamling i troppsgymnastikk. Dette blir en fantastisk mulighet til å utvikle seg, lære nye ferdigheter og møte turnere fra hele regionen.

🌟 Hva kan du forvente? ♦ Fokus på ekstra vansker i tumbling og trampett ♦ Kreativt og dynamisk frittstående artisteri ♦ Informasjon om endringer i Code of Points 2025–2028 ♦ **Dyktig trener fra NGTF sin trenerpool, med kompetanse i alle apparater**

👥 Hvem kan delta? Samlingen er for jenter og gutter fra 11 år og oppover (rekrutt, junior og senior).

🗣️ For deltakere og trenere: Alle lag må stille med egne trenere, som bør ha Sikringskurs 1 i trampett og tumbling. Minimum én trener per 10 gymnaster. Hovedansvarlig trener vil styre innholdet, men klubbtrenerne må være aktivt med og forberedt på å ta ansvar for et apparat.

✉️ Praktisk informasjon: etter påmelding vil deltakere få tilsendt apparatplan og gruppeinndeling.

Vi gleder oss til en helg fylt med turnglede, læring og fellesskap i Molde. Velkommen til Regionssamling Midt-Norge! 😊

Sted: Idrettens Hus, Idrettsveien 6, 6413 Molde

Økonomi

Deltakelse pr. gymnaster kr 700 og pr. trener kr 500. Inkludert middag (taco) på lørdag og 2 x lunsj (lørdag + søndag).

Påmelding

Påmelding sendes samlet fra hver klubb på mail til: marion@moldeturn.com

Vi ønsker navn og alder på gymnaster samt navn på trener.

Påmeldingsfrist: **11.08.2025** benytt påmeldingsskjema: [Oppgjør/Påmeldingsskjema](#)

Overnattingsalternativer

Scandic Alexandra anbefales til overnatting, ligger i gangavstand til Idrettens hus.

Kviltorp camping

Thon Hotel Moldefjord hvor dere kan bruke avtalekoden med NGTF: TH 87811

Betaling

Samlet pr. klubb til: 3910 69 30086 Merk Regionssamling Troppsgymnastikk og klubb, innen **15.08.2025**

Tidsplan (Program med forbehold - det kan bli endringer)

Fredag 22. august

16:00-16.15	Velkommen, presentasjon, og gjennomføring av samlingen i regi av innleid trener
16.15-16.45	Oppvarming og Teambuilding aktiviteter
16.45-18.50	Apparater (Tumbling, Trampett, Trampoline og Basis poster i frittstående)
18.50-19.00	Tøying

Lørdag 23. august

10.00 - 11.30 Aktuell generell teori: Trenerrollen, Code of Points 2025-2028 - spørsmål
11.30 - 12.45 Treningsøkt 1 (Frittstående, tumbling, trampett, trampoline)
12.45 - 13.30 Lunsj
13.30 - 14.45 Treningsøkt 2 (etter plan)
14.45 - 15.00 Pause
15.00 - 16.15 Treningsøkt 3 (etter plan)
16.15 - 16.45 Styrke og tøying
17.00 - 18.00 Middag (taco)

Søndag 24. august

10.00 - 11.00 Aktuell generell teori: Tumbling, trampett - spørsmål
11.00 - 12.00 Treningsøkt 1 (Frittstående, tumbling, trampett, trampoline)
12.00 - 12.45 Lunsj
12.45 - 13.45 Treningsøkt 2 (etter plan)
13.45 - 14.30 Plante/Håndstående/-konkurranse - tøying - avslutning

Vi ønsker alle velkommen til Molde!

Med vennlig hilsen

Marion Dangel
Daglig leder - Molde Turnforening

