



MOLDE TURNFORENING INVITERER TIL Regionssamling Turn Kvinner 10 år (f. 2015) og eldre

Molde Turnforening inviterer lag i Region Midt-Norge, helgen 20.-22.juni 2025

Sted: Idrettens Hus, Idrettsvegen 6, 6413 Molde

Økonomi

Deltakavgift per gymnast kr. 700, og per trener kr. 500. Prisen inkluderer kveldsmat fredag, lunsj både lørdag og søndag, samt middag (taco) lørdag.

Påmelding

Påmelding sendes samlet fra hver klubb på e-post til: marion@moldeturn.com
Påmeldingsfrist: 10. juni 2025

[Oppgjørskjema/Påmeldingsskjema Regionssamling.xlsx](#)

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 sendes til: 3910 69 30086 Merk: Regionskonkurranse Turn Kvinner og klubb. Frist for betaling: 10. juni 2025

Mål for samlingen: Vi skal arbeide med innføringen av FIG elite-programmet, samt tilhørende treningsopplegg, inkludert en forklaring av dommertrekk og vurderingskriterier.

Vi skal forberede tre ulike frittstående koreografier for å demonstrere hva som kjennetegner en godt koreografert frittstående øvelse, samt hvilke elementer som har størst betydning med tanke på poengtrekk. I tillegg skal vi utarbeide ulike muligheter for bom-koreografier.

Samlingen vil også omfatte alle de ordinære kvinneapparatene. Gruppene inndeles etter nivå, men med et sterkt fokus på progresjon og forberedelse til neste trinn/stige. Målet er at gymnastene skal videreutvikle sine elementer i løpet av samlingen, samtidig som de introduseres for mer krevende momenter slik at de gradvis kan oppfylle kravene i de ulike apparatene. Dette vil skje med støtte fra erfarne trenere i regionen, som vil jobbe i team med mindre erfarne trenere for å bidra til videreutvikling og kompetanseheving.

Foreløpig tidsplan for samlingen:

Fredag:



Molde Turnforening

18.00 - 20.00 trening

20.00 kveldsmat

Lørdag:

10.00 - 13.00 trening

13.00 - 14.00 lunsj

14.00 - 17.00 trening

17.00 - 18.00 middag (taco)

Søndag:

09.00 - 12.00 trening

12.00 - 13.00 lunsj

13.00 - 15.00 trening

Kort evaluering - Avreise

Vi ønsker alle hjertelig velkommen til Molde!

Med vennlig hilsen

Marion Dangel - daglig leder

