



Hedmark Gymnastikk- og Turnkrets & Oppland- Gymnastikk og Turnkrets

I dette infoskrivet:

| | |
|---|---------------------------------------|
| 1 | Godt nytt år |
| 1 | Nye hjemmesider |
| 2 | Trenerkurs |
| 2 | Idékurs og samling i Troppsgymnastikk |
| 2 | Kretsting 2016 |
| 3 | Stor ungdomstropp til Eurogym 2016 |
| 4 | Kommende arrangementer |
| 4 | Kontakt kretsene |

Godt nytt år.

Godt nytt år til alle. De fleste turngruppene er i gang med nytt semester.

I dette infoskrivet vil du finne nyttig informasjon om det kretsene Hedmark Gymnastikk- og Turnkrets og Oppland Gymnastikk- og Turnkrets har og tilby av aktiviteter denne vinteren og våren.

Vi håper alle klubber sender representanter til kretstingene som arrangeres i mars, dette er en fin møteplass for klubb og krets.

Lykke til med nytt semester.

Nye hjemmesider

Kretsen har i løpet av høsten fått nye hjemmesider.

Det er viktig å merke seg at alle aktiviteter for hele turnforbundet nå ligger i den samme terminlisten. Søk opp kretsen i terminlisten hvis du ønsker aktiviteter kun fra egen krets.

Her finner du sidene våre:

Hedmark: <http://www.gymogturn.no/finn-din-krets/hedmark/>

Oppland: <http://www.gymogturn.no/finn-din-krets/oppland/>

Begge kretser har også egne sider på facebook. På sidene kommer det fortløpende informasjon om det som blir publisert på hjemmesidene våre.

Hedmark sin facebookside finner du her:

<https://www.facebook.com/hedmarkgymnastikkogturnkrets>

Oppland sin facebookside finner du her:

<https://www.facebook.com/opplandgymnastikkogturnkrets>

Turnforbundet har fått nye hjemmesider med mye nyttig informasjon.





Husk at du også kan delta på kurs i regi av andre kretser. Se terminlisten [her](#).

Trenerkurs

Kretsene ønsker godt skolerte trenere i alle lag. Det er kretsens oppgave å tilby trenerkurs som klubbene trenger. Hvis klubben har ønsker med tanke på trenerkurs, så send en mail til kretsen. Turnforbundet utarbeider for tiden en ny trenerløype i gymnastikk og turn, Mange har deltatt på Trener 1 kurs og vi regner med at et pilotkurs i det nye Trener 2 er på plass i løpet av høsten.

Her kommer en kort oversikt over vinteren og vårens kurs i HGTK og OGTK .

Husk at man også kan delta på kurs arrangert av andre kretser.

Alle kurs ligger på forbundets terminliste på hjemmesidene.

- **Sikringskurs 1 Trampett, Nes:** 16.-17.01.16
- **Sikringskurs 1 Trampett, Gausdal:** 30.-31.01.16
- **Sikringskurs 1 Trampoline, Gran:** 13.-14.02.2016 (ta kontakt med Gran)
- **Idékurs Troppsgymnastikk, Gran:** 5.-6.03.2016
- **Hjelpetrenerkurs, Elverum:** 23.04.16

Påmelding til kurs gjøres via www.minidrett.no

Idékurs og samling i Troppsgymnastikk

Frode Dahle Agasøster har deltatt på kurs i regi av det Europeiske Turnforbundet, han ønsker å overføre kunnskapen til egen krets. OGTK arrangerer derfor kurs i Troppsgymnastikk for både trenere og utøvere 5. og 6. mars. Lørdag vil det være fokus på dobbel salto på trampett, Denne dagen er for trenere over 18 år og utøvere som kan/ jobber mot dobbel salto. Søndag vil ha fokus på Tumbling.

NB! Kurset gir ingen formell kompetanse.

Kretsting 2016

Hedmark Gymnastikk- og Turnkrets:

Tinget arrangeres med Løten Turn som teknisk arrangør. Tinget er lagt til [Rosenlund Park](#).

Informasjon om kretstinget finner du her:

<http://www.gymogturn.no/events/event/kretsting/>

Har man forslag til kandidater til verv, ta kontakt med valgkomiteen v/ Odd Erik Jordheim: odd.erik.jordheim@gmail.com

Oppland Gymnastikk- og Turnkrets:

Tinget arrangeres med Oppland Gymnastikk- og Turnkrets som teknisk arrangør. Tinget er lagt til [Bergo Hotel Scandic Partner](#) på Beitostølen.

Informasjon om kretstinget finner du her:

<http://www.gymogturn.no/events/event/kretsting-2/>

Har man forslag til kandidater til verv, ta kontakt med valgkomiteen v/ turn@granil.no

Ungdomsrepresentanter:

Da kretstingene er en viktig arena for å lære om organisasjonen vår har Kretsstyrene i begge kretser vedtatt å dekke utgifter til mat og overnatting for én ungdomsrepresentant fra hver klubb på tinget.



Stor ungdomstropp til Eurogym 2016

Oppland Gymnastikk- og Turnkrets satser på ungdommen og har arrangert flere samlinger den siste tiden. Målet med samlingene var å danne en ungdomstropp som kunne representere kretsen og Norge under Eurogym i Tsjekkia.

Interessen har vært stor, og hele 34 ungdom fra Oppland er påmeldt til Eurogym.

Neste samling i kretsen vil foregå 27. og 28. februar på Raufoss

Her finner dere mer informasjon:

<http://www.gymogturn.no/events/event/samling-for-pameldte-til-eurogym/>

Kontaktperson for ungdomstroppen:

Josefine Andreassen: josefine.andreassen@hotmail.no Tlf: 97187556



10TH EUROGYM 2016

ČESKÉ BUDĚJOVICE
CZECH REPUBLIC
18 JULY – 24 JULY



OpplandsPokalen 2016

OpplandsPokalen er en konkurranse i Troppsgymnastikk og Gymnastikkhjul som arrangeres av Oppland Gymnastikk og Turnkrets og Lillehammer Turnforening. Konkurransen hadde hele 600 deltakere i 2015. Deltakerne kommer fra hele landet og vi håper også i år at like mange vil ta turen til Lillehammer og Håkons Hall.

Konkurransen arrangeres 15. til 17. april, noe senere enn tidligere på grunn av [Ungdoms-OL](#).

Se våre hjemmesider for mer informasjon om konkurransen:

<http://www.gymogturn.no/events/event/opplandspokalen/>

*Konkurranse i
Troppsgymnastikk
Nasjonale klasser og
Nasjonal konkurranse
Gymnastikkhjul*

 **opplandsPokalen**
15.- 17. april 2016



Kommende arrangementer

| | |
|---|------------------|
| Sikringskurs 1 Trampett, Nes | 16.-17. januar |
| Sikringskurs 1 Trampett, Gausdal | 30.-31. januar |
| Granspreffen | 6.-7. februar |
| Ungdomssamling (til Eurogym) | 27.- 28. februar |
| Idekurs/ samling i Troppsgymnastikk, Gran | 5.-6. mars |
| Kretsting Hedmark, Løten | 5.- 6. mars |
| Kretsting Oppland, Beitostølen | 12.-13. mars |
| Cup 1 Turn kvinner og menn | 13. mars |
| Ungdomssamling (til Eurogym) | 9.-10.april? |
| OpplandsPokalen, Lillehammer | 15.-17. april |
| Hjelpe trenerkurs, Elverum | 23. april |
| Cup 2 og KM, Turn kvinner og menn | 22. mai |
| Barnekretsturnstevnet Oppland, Gjøvik | 4.-5. juni |
| Barnekretsturnstevnet Hedmark, Hamar | 11.-12. juni |
| Vestlandsstevnet (VKTS), Stryn | 11.-12. juni |

For mer informasjon om de ulike arrangementene, se terminlisten på forbundets hjemmesider (søk opp kretsen). I terminlisten finner man alle arrangementer i gym og turn i hele landet. Listen over viser bare arrangementer i egne kretser.

<http://www.gymogturn.no/terminliste/>

Kontakt kretsene

Hedmark Gymnastikk- og Turnkrets

Leder: Johanna Brandsegg | johannaxantippa@gmail.com | 41615730

Oppland Gymnastikk og Turnkrets

Leder: Anders Nyhuus | anders_ny184@hotmail.com | 47290685

Kretskonsulent for begge kretser:

Toril Nordseth | toril.nordseth@gymogturn.no | 91199879

Postadresse: Ekebergveien 101, 1178 Oslo

| januar | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|-------|
| Uke | ma | ti | on | to | fr | lø sø |
| 53 | | | | | 1 | 2 3 |
| 1 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 10 |
| 2 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 17 |
| 3 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 24 |
| 4 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 31 |
| 2 | 10 | 17 | 24 | | | |

| februar | | | | | | |
|---------|----|----|----|----|----|-------|
| Uke | ma | ti | on | to | fr | lø sø |
| 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 7 |
| 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 14 |
| 7 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 21 |
| 8 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 28 |
| 9 | 29 | | | | | |
| 1 | 8 | 15 | 22 | | | |

| mars | | | | | | |
|------|----|----|----|----|----|-------|
| Uke | ma | ti | on | to | fr | lø sø |
| 9 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 6 |
| 10 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 13 |
| 11 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 20 |
| 12 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 27 |
| 13 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 2 | 9 | 15 | 23 | 31 | | |

| april | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|-------|
| Uke | ma | ti | on | to | fr | lø sø |
| 13 | | | | | 1 | 2 3 |
| 14 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 10 |
| 15 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 17 |
| 16 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 24 |
| 17 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 7 | 14 | 22 | 30 | | | |

| mai | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|-------|
| Uke | ma | ti | on | to | fr | lø sø |
| 17 | | | | | | 1 |
| 18 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 8 |
| 19 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 15 |
| 20 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 22 |
| 21 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 29 |
| 22 | 30 | 31 | | | | |
| 6 | 13 | 21 | 29 | | | |

| juni | | | | | | |
|------|----|----|----|----|----|---------|
| Uke | ma | ti | on | to | fr | lø sø |
| 22 | | | | | 1 | 2 3 4 5 |
| 23 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 12 |
| 24 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 19 |
| 25 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 26 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 5 | 12 | 20 | 27 | | | |

| juli | | | | | | |
|------|----|----|----|----|----|-------|
| Uke | ma | ti | on | to | fr | lø sø |
| 26 | | | | | 1 | 2 3 |
| 27 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 10 |
| 28 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 17 |
| 29 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 24 |
| 30 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 31 |
| 4 | 12 | 20 | 27 | | | |

