

# KRETSSAMLING I TROPPOSGYMNASTIKK FOR JUNIOR OG SENIOR 6.-8. NOVEMBER 2020



**SOLA TURN INVITERER LAGENE I KRETSEN SOM DRIVER MED TROPPOSGYMNASTIKK  
TIL KRETSSAMLING I FJOGSTADHUS TURNARENA 6. – 8. NOVEMBER 2020.**

## INFORMASJON

Samlingen er for juniorer og seniorer (f.2007 og eldre). Det er ingen ferdighetskrav for å kunne delta. Alle er velkomne! I løpet av helgen skal vi gjennom tumbling, trampett, pegasus og frittstående.

Sola Turn ønsker å arrangere en samling med høy kvalitet. Vi har derfor blant annet hentet inn svært dyktige trenere med bakgrunn fra landslag som trener eller utøvere. Trenerpresentasjon vil komme ca. 1 uke før samlingen.

Vi er svært opptatt av smittevern og følger gjeldende smittevern retningslinjer hos Sola Turn. Alle må inn på denne lenken og lese retningslinjene før påmelding: <https://solaturn.no/2020/08/18/smittevern-hos-sola-turn/>

## KLUBBTRENERE/LEDERE

Alle foreninger må stille med minimum én trener/leder til samlingen. Klubbtrener skal være i hallen for å passe på sine gymnaster, men også for å tilegne seg mer kunnskap.

## PÅMELDING

Vi har kapasitet til å ta imot totalt 130 gymnaster. Påmeldingen vil bli stengt når vi har nådd maks grensen. Gymnaster skal skrive følgende i kommentarfeltet: 1) beste trampett serie, 2) beste pegasus serie, 3) beste tumbling forover serie, 4) beste tumbling bakover serie, 5) allgener. Alle trenere/ledere kommenterer «trener/leder» i kommentarfeltet.

Påmeldingslenke: <https://isonen.com/event/ckff7h54u51t00d680a6prii1>

## PROGRAM

### **Fredag 6. november**

18.00 - 18.30 Velkomst og oppvarming  
18.30 - 21.00 Treningsøkt 1

### **Lørdag 7. november**

10.00 - 10.30 Oppvarming  
10.30 - 13.00 Treningsøkt 2  
13.00 - 14.00 Lunsjpause  
14.00 - 14.30 Oppvarming  
14.30 - 15.30 Treningsøkt 3  
15.30 - 15.40 Fruktpause  
15.40 - 17.00 Treningsøkt 3, forts.

### **Søndag 8. november**

09.00 - 09.30 Oppvarming  
09.30 - 10.30 Treningsøkt 4  
10.30 - 10.40 Fruktpause  
10.40 - 12.00 Treningsøkt 4, forts.  
12.00 - 13.00 Lunsjpause  
13.00 - 13.30 Oppvarming  
13.30 - 15.30 Treningsøkt 5  
15.30 - Avslutning

*Detaljert plan vil bli sendt ut  
ca. 1 uke før samlingen starter.*

**PRIS:** Kr. 850,- pr gymnast og trener (inkludert lunsj og frukt).

**KONTAKTPERSON HOS ARRANGØR:** Hvis spørsmål om samlingen, ta kontakt med Sola Turns ansvarlig for konkurransepartiene Michael Frahm Jensen Vu. Han treffes på mail [konkurranse@solaturn.no](mailto:konkurranse@solaturn.no) eller telefon 988 30 184.