

**VELKOMMEN TIL**

***HOLMEN OPEN***  
***TROPFSFEST***

**27. - 29. mai 2022**

**TROPFSGYMNASTIKK**  
**KVINNER, MENN, MIKS**  
**ASPIRANT, REKRUTT, JUNIOR, SENIOR**



**Holmen**  
Tropp & Turn

## **Vi i Holmen Tropp & Turn har gleden av å invitere alle aldersgrupper til vår årlige troppsfest HOLMEN OPEN!**

Vi ønsker alle gymnaster, trenere, lagledere, foresatte og familie hjertelig velkommen!

To flotte dager med sosiale aktiviteter, oppvisning, konkurranse i troppsgymnastikk, vennekveld og badeland. Benytt anledningen til å knytte nye vennskap! HOLMEN OPEN er en nasjonal konkurranse hvor ferske rekrutter møter rutinerne seniorer til troppsfest!

Norges Gym- og Turnforbund, NGTF, har godkjent HOLMEN OPEN Troppsfest som en av to nasjonale konkurranser med deltakelse fra hele landet, for utøvere fra 6 år og oppover innen troppsgymnastikk. Benytt sjansen til å ta med hele klubben på en felles samling.

**Når: Helgen 27. - 29. mai 2022**  
**Sted: Leikvollhallen i Risenga Idrettspark**

Følg med på [www.holmenturn.no](http://www.holmenturn.no) – Vi oppdaterer jevnlig!



### **KLASSER TROPP - NASJONALE KLASSER:**

OPPVISNING	6 -8 år	Ingen rangering
ASPIRANT	9-10 år	Ingen rangering
REKRUTT	11-13 år	Karakter og rangering
JUNIOR, Kvinner, Menn, Miks	13-17 år	Karakter og rangering
SENIOR, Kvinner, Menn, Miks	16 år og eldre	Karakter og rangering

Det er 1/3-dels premiering av rekrutt, junior og senior ved høyeste poengsum i frittstående, tumbling og trampett. Det er deltakerpremier til oppvisning, aspirant og rekrutt.

## **HOLMEN-TROFEET**

Holmen-trofeet er en vandrepokal som deles ut i Nasjonale klasser. I Nasjonale klasser er det høyeste poengsum uansett øvelse og klasse som vinner.

I 2019 var det Arendal som fikk med seg vandrepokalen i Nasjonale klasser og Oslo Turn vant vandrepokalen i TeamGym. Hvem tar med seg pokalene i 2022?

## **TRENINGS- OG KONKURRANSEPLAN**

Trenings- og konkurranseplan blir publisert på vil bli publisert på Holmen Tropp og Turn sin hjemmeside og sendt pr epost til kontaktpersonen til alle påmeldte klubber etter påmeldingsfristen..

### **Gjennomføringen:**

I år som tidligere år legger vi opp følgende gjennomføring av oppvisning og konkurranse:

- oppvisning og aspirant er i aksjon tidlig lørdag.
- nasjonale klasser for rekrutt og junior går over begge dagene.
- senior kjører kun en dag.

NB! Gjennomføringen er avhengig av hvor mange påmeldte det er i de ulike aldersgruppene.

## **VENNEKVELD:**

Den populære vennekvelden organiseres i puljer. Det blir buffé med ulik type mat hvor alle finner noe de liker. Etter at man har spist går man over til Risenga Badeland. Her har vi det gøy sammen et par timer med frie vannaktiviteter i rutsjebaner, flytende hinderbane, varmt basseng, kaldt bad, badstue, stupetårn (1m, 3m,5m), dampbad og vanlig basseng for alle som deltar på vennekvelden. Hver klubb må ha med en voksen per 10 gymnaster i badeland. Dette er «vannvittig gøy» og en flott mulighet til å bli kjent med nye gymnast-venner.

## **VI TILBYR OVERNATTING:**

Vi tilbyr overnatting (i hall) og frokost. Meld på i påmeldingsskjemaet.

Pris på overnatting inkludert frokost: kr 250,- pr. natt pr. stk.

Husk å ta med sovepose og liggeunderlag.

## HOTELL:

Dersom dere ønsker å bo på hotell, ligger det tre hoteller relativt nært Leikvollhallen:

<a href="#">Thon Hotell Vettre</a>	tlf. 66 90 22 11, Konglungveien 201, Vettre
<a href="#">Scandic Asker</a>	tlf 23 15 54 00, Askerveien 61, Asker
<a href="#">Quality Hotell Leangkollen</a>	tlf 66 76 70 00, Bleikeråsen 215, Asker

NB! Hver klubb bestiller rom og gjør opp selv. Vær tidlig ute.

## PRISER HOLMEN OPEN Troppsfest:

Pris pr. gymnast inkl. t-skjorte	kr	400,-
Pris pr t-skjorte til trener/lagleder	kr	100,-
Pris pr. lag i Nasjonale klasser	kr	600,-
Pris skoleovernatting inkl. frokost pr. natt:	kr	250,- pr. pers.
Varm kveldsmat fredag:	kr	125,- pr. pers.
Lunsj lørdag og søndag:	kr	100,- pr. pers. pr. dag
Pris vennekveld pr. gymnast	kr	300,- pr. pers.
Min. en voksen pr. 10 gymnaster, vennekveld	kr.	150,- pr pers.
Gebyr for påmelding etter fristen 2.april 2020	kr	600,-

## PÅMELDINGSFRIST: søndag 1. mai 2022

Vi oppfordrer alle til å melde seg på så tidlig som mulig. Vær tidlig ute – meld på nå!

Påmelding via: <https://forms.gle/qSpWe7D6dqDHzaJX9>

Spørsmål om arrangementet kan rettes til [benjamin@holmenturn.no](mailto:benjamin@holmenturn.no)

*Ved påmelding etter 1.mai påløper ett gebyr på kr 600,- pr. klubb.*

Følg oppdateringer på [www.holmenturn.no](http://www.holmenturn.no) – Vi oppdaterer jevnlig!

Følg gjerne [Holmen Tropp & Turn](#) på FB, IG, TikTok eller vår hjemmeside [www.holmenturn.no](http://www.holmenturn.no)

Med vennlig hilsen



**Holmen**  
Tropp & Turn