



inviterer til

## SLEMMESTAD OPEN 2023 VENNSKAPSKONKURRANSE I HOLMEN TURNHALL

Lørdag 11. november og søndag 12. november 2023 inviterer vi til «Slemmestad Open Vennskapskonkurranse» i apparatturn for gutter og jenter for utøvere født i 2017 eller tidligere. Det konkurreres i klassene Aspirant 6-10 år, Rekrutt 11-12 år, Stige Jenter, Junior Gutter og Paraturn.

### Lørdag 11. november 2023 Alle klasser for jenter

#### Foreløpig tidsplan:

0845	Hallen åpner
0900-0930	Generell oppvarming Pulje 1 (Aspirant)
0930-1130	Konkurranse Pulje 1
1300-1330	Generell oppvarming Pulje 2 (Rekrutt)
1330-1630	Konkurranse Pulje 2
1730-1800	Generell oppvarming Pulje 3 (Stige)
1800-2100	Konkurranse Pulje 3

### Søndag 12. november 2023 Alle klasser for gutter og Paraturn

#### Foreløpig tidsplan:

0845	Hallen åpner
0900-0930	Generell oppvarming Pulje 1 (Aspirant)
0930-1130	Konkurranse Pulje 1
1300-1330	Generell oppvarming Pulje 2 (Rekrutt)
1330-1630	Konkurranse Pulje 2
1730-1800	Generell oppvarming Pulje 3 (Stige og Paraturn)
1800-2100	Konkurranse Pulje 3

Konkurranseform: Nasjonal Turnstige kvinner, Basistrinn TK og CoP, LUM-reglement turn menn og guttereglement

Vi tar forbehold om endrede starttider og puljene avhengig av antall påmeldte.

**Påmeldingsfrist:** 10.10.2023 på vedlagte skjema til epost: [lotte@slemmestadturn.no](mailto:lotte@slemmestadturn.no)

Påmeldingen er bindende. Husk gyldig konkurranselisens!  
Startkontingent er kr. 400,- pr gymnast, som betales til:

Slemmestad & Omegn Turnforening,  
c/o Lotte Carita Berger, Skaulia 11, 3474 ÅROS  
Bankkonto: 5082.07.80997 – merk betalingen med «SOT Open – klubb»

Startlister med treningsplan og endelig tidsplan sendes ut etter påmeldingsfristens utløp.

**Frittstående musikk lastes opp via denne linken ved påmeldingsfristen:**

[https://drive.google.com/drive/folders/1xL\\_nYi91o2H69qS\\_K0pAEPkwTlwnBlzn?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1xL_nYi91o2H69qS_K0pAEPkwTlwnBlzn?usp=sharing)

**Musikkene skal navnes som følger: «Klubb\_Fornavn\_Etternavn»**

Velkommen til vennskapskonkurranse hos Slemmestad & Omegn Turnforening i Holmen Turnhall!

Med vennlig hilsen,  
Slemmestad & Omegn Turnforening  
v/Lotte Carita Berger  
arr. Ansvarlig