



## MOLDE TURNFORENING INVITERER TIL Regionssamling Troppsgymnastikk

**Molde 23.-25. august 2024**

**Molde Turnforening inviterer lagene i regionen Møre og Romsdal til  
Troppsgymnastikk regionssamling i Idrettens Hus**

Molde Turnforening arrangerer i samarbeid med Møre og Romsdal Gymnastikk- og turnkrets regional samling i troppsgymnastikk for Region Midt-Norge, helgen den 23.- 25. august 2024. Samlingen er for jenter og gutter i alderen 11+ (rekrutt, junior og senior). Tema for samlingen skal bli ekstra fokus i frittstående artisteri og vansker i tillegg til tumbling og trampett.

Vi ønsker alle gymnaster i Region Midt-Norge velkommen til samling!

Vi prøver å få hentet inn en trener med kompetanse i alle apparat fra NGTF sin trenerpool.

### **For deltakere på samlingen**

Alle lag må stille med egne trenere til samlingen som bør ha sikringskurs 1 i trampett og tumbling, minimum en trener pr 10 gymnaster. Hovedansvarlige trenere vil styre innhold på samling og trening, men det kreves at klubbtrenerne er aktivt med i hallen. Trenerne må være forberedt på å ta ansvar for et apparat. Det blir sendt ut info etter påmelding av apparatplan og gruppeinndeling.

**Sted:** Idrettens Hus, Idrettsveien 6, 6413 Molde

### **Økonomi**

Deltakelse pr. gymnaster kr 500 og pr. trener kr 500. Inkludert hyggekveld på lørdag og 2 lunsj.

### **Påmelding**

Påmelding sendes samlet fra hver klubb på mail til: **oneda@moldeturn.com**

Vi ønsker navn og alder på gymnaster samt navn på trener.

Påmeldingsfrist: **10.08.2024**

### **Overnattingsalternativer**

Hotellene i sentrum, med 10 minutters gange til hallen. Gode parkeringsmuligheter i parkeringshuset i byen.

### **Betaling**

Samlet pr. klubb til: 3910 69 30086 Merk Regionssamling Troppsgymnastikk og klubb, innen **16.08.2024**



## Tidsplan (Program kan forekomme endringer)

### Fredag 23. august

- 16:00-16.30 Velkommen, presentasjon, og gjennomføring av samlingen
- 16.30-17.25 Oppvarming og Teambuilding aktiviteter
- 17.30-18.10 Apparater (Tumbling, Trampett, Trampoline og Basis poster i frittstående)
- 18.10-18.50 Apparater (Tumbling, Trampett, Trampoline og Basis poster i frittstående)
- 18.50-19.00 Tøying

### Lørdag 24. august

- 10.00-11.15 Treningsøkt 1 (Gjest trener)
- 11.15-11.30 Pause
- 11.30-12.45 Treningsøkt 1 fortsetter (Gjest trener)
- 12.45-13.30 Lunsj
- 13.30-14.45 Treningsøkt 2 (Apparat)
- 14.45-16.00 Treningsøkt 2 fortsetter
- 16.00-16.30 Styrke og tøying
- 17.00-18.00 Hyggekveld

### Søndag 25. Februar

- 10.30-11.30 Treningsøkt 1 (Gjest trener)
- 11.30-11.45 Pause
- 11.45-13.00 Treningsøkt 2 (apparat)
- 13.00-13.30 Plante konkurranse og avslutning
- 13.30-14.00 Lunsj og avreise

## Vi ønsker alle velkommen til Molde!

Med vennlig hilsen  
Oneda Reçi  
Hovedtrener Molde Turnforening

