



Livslang glede i  
gym og turn



ROGALAND GYMNASTIKK- OG TURNKRETS

# INVITASJON TIL TRENINGSSAMLING TROPPSGYMNASTIKK | ASPIRANT OG REKRUTT

## LØRDAG 16. NOVEMBER 2024

**STED: FJOGSTAD-HUS TURNARENA OG HALL TO,  
Åsenvegen 68, 4055 Sola**

Sola Turn inviterer dere som har aspiranter og rekrutter (f. 2016 – 2011) i troppsgymnastikk til treningsamling hos oss. Dette blir en dag med mye gøy på programmet. Nevner kort 2 nye haller med stortrampoliner, skumgrop, fasttrack, airtracks, trampetter, tumblinger og speilsal som vi skal bruke under dagen.

Målet ved denne samlingen er at gymnaster skal bli kjent med hverandre på tvers av klubber, oppleve mestring på høyt nivå, og skape gode turnminner sammen. Lunsj og drikkeflaske må en selv bringe. Vi tilbyr frukt og har åpen kiosk som gymnastene kan handle i.

Innsjekk er fra kl. 09:30. Vi starter en felles oppvarming i Fjogstad-hus Turnarena kl.10:00 - før vi deler inn i gruppene. Vi avslutter kl. 1800. NB! Endringer kan forekomme basert på antall påmeldte.

For at vi skal kunne tilpasse det sportslige så godt som mulig, ønsker vi at dere påfører hva den enkelte gymnast gjør i de ulike apparatene. Vi prøver å fordele gruppene etter alder, men også etter ferdigheter. På denne måten vil det være enklere for trenerne å tilpasse og tilrettelegge slik at alle blir utfordret på sitt nivå!

Vi kommer til å bruke begge hallene, både Fjogstad-hus Turnarena og Hall to. Nærmere informasjon kommer!

### Hva trenger du å ha med?

Drikkeflaske  
Egen matpakke (til lunsj)  
Lommepenger dersom en skal handle i kiosk  
Treningsklær  
Strikk til hår  
GODT HUMØR 😊

### Påmeldingsfrist: fredag 1. november 2024

Send ferdig utfylt påmeldingsskjema til [pamelding@solaturn.no](mailto:pamelding@solaturn.no) med kopi til [post@solaturn.no](mailto:post@solaturn.no). Bruk «TRENINGSSAMLING + lagets navn» i emnefeltet. Ett skjema pr. klubb. Ber om at vedlagte påmeldingsskjema benyttes.

**Deltakeravgift:** kr. 300,- pr gymnast (begrenset antall plasser)  
Faktura blir tilsendt klubb etter påmelding.



Vi sørger for kompetente trenere til alle aktivitetene. Påmeldte lag sørger for at leder er med og passer på egne gymnaster.

Nærmere informasjon inkl. tidsplan vil bli sendt ut før samlingen.

**Kontaktpersoner:**

Anita Horpestad Brede

E-post: [anita.h.brede@solaturn.no](mailto:anita.h.brede@solaturn.no)

Tlf. 996 38 781

Marcus Haga

E-post: [marcus@solaturn.no](mailto:marcus@solaturn.no)

Tlf. 405 32 705

Håper vi ser **DEG** her lørdag 16.november!



Figur 2 - Fjogstad-Hus Turnarena



Figur 1 - Hall TO