



FOLLO SPRETTE 2024 - ASPIRANTER

VENNSKAPSKONKURRANSE I SKI TURNHALL

Langhus Turn har gleden av å invitere til Follo Spretten den **24. november 2024**. Konkurransen/oppvisningen er i Apparatturn for Aspirant jenter 6 - 10 år (født 2014 -2018) og foregår i Ski Turnhall.

Konkurransform: Nasjonal Turnstige kvinner, Basistrinn

Foreløpig tidsplan:

Pulje1:

09:45 Hallen åpner
10:00-10:20: Generell oppvarming
10:20-11:20: Apparat-oppvarming
11:30-13:30: Konkurransen/oppvisning
kl13:30 Estimert premieutdeling

Pulje2:

14:00-14:20: Generell oppvarming Pulje 2
14:20-15:20: Apparat-oppvarming
15:30-17:30: Konkurransen/oppvisning
17:30 Estimert premieutdeling

OBS! Vi tar forbehold om endrede starttider og puljer avhengig av antall påmeldte. Startlister med treningsplan og endelig tidsplan sendes ut etter påmeldingsfristen.

Deltakeravgift:
Kr 400,- pr. deltaker. Påmelding er bindende.

Påmeldingsfrist: 1. november 2024

Bindende påmelding og musikk sendes innen fristen til sportsliglederlanghusturn@gmail.com. Musikk sendes inn med filtype mp3 eller mp4 format. Det skal sendes en fil per gymnast selv om flere har samme musikk. Filene skal navnes som følger: Klubb_Fornavn_Etternavn.

Faktura blir tilsendt etter påmeldingsfristen og betales innen 15. november,

Med vennlig hilsen
Langhus Turn
v/ Ellen Langseth
Arr. ansvarlig

VELKOMMEN TIL EN SPRETTE TURNDAG I SKI TURNHALL! 🏈 🏈 🏈