

Moss, 12.august, 2025



INVITASJON KRETSSAMLING - TURN KVINNER

Viken og Oslo Gymnastikk og Turnkrets ønsker å invitere til treningssamling for de yngste jentene i kretsen. Treningssamlingen vil foregå lørdag for aspiranter (8-10 år) og søndag for rekrutter (11-12 år). I og med at dette er utenfor konkurransesesong, vil fokus være på grunntrening, styrke, bevegelighet og elementer (ikke øvelser).

Det er ingen nivåkrav, men skriv litt om hva gymnastene behersker i de respektive apparatene, slik at de kan deles i grupper basert på sitt ferdighetsnivå og dermed få best mulig utbytte av treningen. F.eks. ønsker vi å vite om de generelt er nybegynnere eller kan en del grunnleggende elementer: Om de kan langkipper, svinger, øver vipper og kjemper i skranke, og/ eller om de behersker volteserier på tumbling.

Vi har et tak på 64 gymnaster per klasse per dag for mest mulig effektiv trening. De som melder på først, blir prioritert dersom høy deltakelse.

Tidsplan lørdag 30. august – aspiranter (8-10 år)

- 10:30-13:00: Økt 1
- 13:00-13:30: Frukt (fra arrangør) og medbrakt lunsj
- 13:30-15:30: Økt 2
- 15:30-16:00: Pizza

Tidsplan søndag 31. august – rekrutter (11-12 år)

- 10:30-13:30: Økt 1
- 13:30-14:00: Frukt (fra arrangør) og medbrakt lunsj
- 14:00-16:00: Økt 2
- 16:00-16:30: Pizza

Sted

- Moss Turnforenings lokaler i gamle Rygge kommune:
Adresse: Ordfører Utnes vei 2, 1580 RYGGE

Utstyr i hallen

Hallen er utstyrt med Spieth apparater, og også gymnova skranke.

- Hopp: To stasjoner: oppbygd, samt vanlig hopp på hest (oppbygd løpebane til landing i softmatte, eller vanlig om ønskelig)



- Skranke: To skranke med to holmer (en over softgropmatte), en skranke med en holme over softgropmatte, glattstang, håndskranke av ulike typer til basisstasjoner, ribbevegg m.m.
 - Bom: 3 høye, 1 mellomhøy, 4 lave
 - Frittstående: Spieth + tumblingbane til landing på softmatter
- Vi har også stortrampoline med mulighet til landing ut i softmatter

For trenere og gymnaster

- Deltagende klubber må stille med egen trener (minimum en trener per 8 gymnaster)
- Det vil serveres frukt mellom øktene og et måltid på slutten av dagen (gi beskjed om allergener på forhånd, om det er nødvendig).
- Trenere vil ikke følge gruppene, men bli stående i de enkelte apparatene
- Trenere kan ved påmelding ytre ønske om apparat(er). Vi vil prøve å etterkomme disse ønskene. Vi avklarer arbeidsfordeling i forkant over mail, slik at den enkelte trener har mulighet til å forberede seg dersom ønskelig.

Økonomi

- Påmeldingsavgift 300,- per gymnast
- Faktura sendes fra kretsen til hver klubb etter påmeldingsfristen

Påmelding

- Påmeldingsfrist tirsdag 26.08.2025.
- Påmelding skal inneholde navn, alder og klubb på gymnastene og navn på trener(e), samt eventuelle allergier
- Benytt vedlagt påmeldingsskjema om ønskelig eller send direkte på mail
- Send påmelding til to adresser: turnkvinner@vogtk.no og lilianabuer@gmail.com

Med forbehold om endringer