

**VELKOMMEN TIL**

***HOLMEN OPEN***  
***TROPFSFEST***

**24. - 25. mai 2025**

**TROPFSGYMNASTIKK**  
**KVINNER, MENN, MIKS**  
OPPVISNING, REKRUTT, JUNIOR, SENIOR



## Vi i Asker Turnforening har gleden av å invitere alle aldersgrupper til vår årlige troppsfest **HOLMEN OPEN!**

Vi ønsker alle gymnaster, trenere, lagledere, foresatte og familie hjertelig velkommen!

To flotte dager med sosiale aktiviteter, oppvisning, konkurranse i troppsgymnastikk, vennekveld og badeland. Benytt anledningen til å knytte nye vennskap! **HOLMEN OPEN** er en nasjonal konkurranse hvor ferske rekrutter møter rutinerne seniorer til troppsfest!

**Når:** Helgen 24. - 25. mai 2025

**Sted:** Leikvollhallen i Risenga Idrettspark

Følg med på [www.askerturn.no](http://www.askerturn.no) – Vi oppdaterer jevnlig!



### **KLASSER TROPP - NASJONALE KLASSER:**

OPPVISNING	Åpen for alle	Medalje til alle
REKRUTT	11-13 år	Karakter og rangering
JUNIOR, Kvinner, Menn, Miks	13-17 år	Karakter og rangering
SENIOR, Kvinner, Menn, Miks	16 år og eldre	Karakter og rangering

Det er deltakermedalje til oppvisning.

Det er premiering av topp 3 i rekrutt, samt deltakermedalje til alle

Det er premiering av topp 3 i junior og senior, ved høyeste poengsum i frittstående, tumbling og trampett.

## TRENINGS- OG KONKURRANSEPLAN

Trenings- og konkurranseplan blir publisert på vil bli publisert på Asker Turnforening sin hjemmeside og sendt pr epost til kontaktpersonen til alle påmeldte klubber etter påmeldingsfristen..

### Gjennomføringen:

I år som tidligere år legger vi opp følgende gjennomføring av oppvisning og konkurranse:

-oppvisning er i aksjon tidlig lørdag.

-nasjonale klasser for rekrutt og junior kjører kun en dag.

-senior kjører kun en dag.

NB! Gjennomføringen er avhengig av hvor mange påmeldte det er i de ulike aldersgruppene.

### VENNEKVELD:

Den populære vennekvelden organiseres i puljer. Det blir pizzabuffé med ulik type pizza hvor alle finner noe de liker. Etter at man har spist går man over til Risenga Badeland. Her har vi det gøy sammen et par timer med frie vannaktiviteter i rutsjebaner, flytende hinderbane, varmt basseng, kaldt bad, badstue, stupetårn (1m, 3m,5m), dampbad og vanlig basseng for alle som deltar på vennekvelden. Hver klubb må ha med en voksen per 10 gymnaster i badeland. Dette er «vannvittig gøy» og en flott mulighet til å bli kjent med nye gymnast-venner.

### VI TILBYR OVERNATTING:

Vi tilbyr overnatting (i hall/på skole) og frokost. Meld på i påmeldingsskjemaet.

Pris på overnatting inkludert frokost: kr 300,- pr. natt pr. stk.

Husk å ta med sovepose og liggeunderlag.

### APPARATER:

Det vil bli brukt treningshall og konkurransehall.

I begge haller vil det være:

Trampett: Dorado 32, Dorado 36, MD 36, Eurogym Pegasus, Skumkloss til oppvisning

Tumbling: Eurogym tumbling

Frittstående: Felt fra eurogym uten synlige streker.

## HOTELL:

Dersom dere ønsker å bo på hotell, ligger det tre hoteller relativt nært Leikvollhallen:

<a href="#">Thon Hotell Vettre</a>	tlf. 66 90 22 11, Konglungveien 201, Vettre
<a href="#">Scandic Asker</a>	tlf 23 15 54 00, Askerveien 61, Asker
<a href="#">Quality Hotell Leangkollen</a>	tlf 66 76 70 00, Bleikeråsen 215, Asker

NB! Hver klubb bestiller rom og gjør opp selv. Vær tidlig ute.

## PRISER HOLMEN OPEN Troppsfest:

Pris pr. gymnast inkl. t-skjorte	kr	450,-
Pris pr. lag i Nasjonale klasser	kr	600,-
Pris skoleovernatting inkl. frokost pr. natt:	kr	300,- pr. pers.
Varm kveldsmat fredag:	kr	150,- pr. pers.
Varm lunsj lørdag og søndag:	kr	150,- pr. pers. pr. dag
Pris vennekveld pr. gymnast	kr	450,- pr. pers.
Min. en voksen pr. 10 gymnaster, vennekveld	kr.	200,- pr pers.
Gebyr for påmelding etter fristen 20.april 2025	kr	600,-

## PÅMELDINGSFRIST: søndag 20. april 2025

Vi oppfordrer alle til å melde seg på så tidlig som mulig. Vær tidlig ute – meld på nå!

Påmelding via: <https://forms.gle/d3wSqYd8XTcwJxgq7>

Spørsmål om arrangementet kan rettes til [benjamin@askerturn.no](mailto:benjamin@askerturn.no)

*Ved påmelding etter 20.april påløper ett gebyr på kr 600,- pr. klubb.*

Følg oppdateringer på [www.askerturn.no](http://www.askerturn.no) – Vi oppdaterer jevnlig!

Følg gjerne Asker Turnforening på FB, IG, TikTok eller vår hjemmeside [www.askerturn.no](http://www.askerturn.no)

Med vennlig hilsen

