



Invitasjon Regionssamling Midt-Norge

Troppsgymnastikk

Sted: Idrettens Hus, Idrettsveien 6, 6413 Molde

Dato: 22.-24. august 2025

Molde Turnforening, i samarbeid med troppsutvalget i Møre og Romsdal Gymnastikk- og Turnkrets, inviterer lagene fra Møre og Romsdal og Trøndelag til en spennende regionssamling i troppsgymnastikk. Dette blir en fantastisk mulighet til å utvikle seg, lære nye ferdigheter og møte turnere fra hele regionen.

💡 Hva kan du forvente?

- Fokus på ekstra vansker i tumbling og trampett
- Kreativt og dynamisk frittstående artisteri
- Informasjon om endringer i Code of Points 2025–2028
- Dyktig trener fra NGTF sin trenerpool, med kompetanse i alle apparater

Praktisk informasjon:

👥 Hvem kan delta? Samlingen er for jenter og gutter fra 11 år og oppover (rekrutt, junior og senior).

🔴 For deltakere og trenere: Alle lag må stille med egne trenere, som bør ha Sikringskurs 1 i trampett og tumbling. Minimum én trener per 10 gymnaster. Hovedansvarlig trener vil styre innholdet, men klubbtrenerne må være aktivt med og forberedt på å ta ansvar for et apparat.

✉ Etter påmelding vil deltakere få tilsendt apparatplan og gruppeinndeling.

Foreløpig tidsplan:

Fredag 22. august

16:00-16.15 Velkommen, presentasjon, og gjennomføring av samlingen i regi av innleid trener

16.15-16.45 Oppvarming og Teambuilding aktiviteter

16.45-18.50 Apparater (Tumbling, Trampett, Trampoline og Basis poster i frittstående)

18.50-19.00 Tøying

Lørdag 23. august

10.00 - 11.30 Aktuell generell teori: Trenerrollen, Code of Points 2025-2028 - spørsmål

11.30 - 12.45 Treningsøkt 1 (Frittstående, tumbling, trampett, trampoline)

12.45 - 13.30 Lunsj

13.30 - 14.45 Treningsøkt 2 (etter plan)

14.45 - 15.00 Pause

15.00 - 16.15 Treningsøkt 3 (etter plan)

16.15 - 16.45 Styrke og tøying

17.00 - 18.00 Middag (taco)



Søndag 24. august

10.00 - 11.00 Aktuell generell teori: Tumbling, trampett - spørsmål

11.00 - 12.00 Treningsøkt 1 (Frittstående, tumbling, trampett, trampoline)

12.00 - 12.45 Lunsj

12.45 - 13.45 Treningsøkt 2 (etter plan)

13.45 - 14.30 Plante/Håndstående/-konkurranse - tøying - avslutning

Priser:

Deltakelse pr. gymnaster kr 700 og pr. trener kr 500. Inkludert middag (taco) på lørdag og 2 x lunsj (lørdag + søndag).

Betaling: samlet pr. klubb til: 3910 69 30086, merk Regionssamling Troppsgymnastikk og klubb, innen 15.08.2025

Påmelding:

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

Vi ønsker navn og alder på gymnaster samt navn på trener. For en god gruppeinndeling ber vi også om å notere omtrent nivå av gymnastene (tumbling og trampett) på påmeldingsskjemaet.

Påmeldingsfrist: **11.08.2025**

Benytt påmeldingsskjema: [Oppgjør/Påmeldingsskjema](#)

Overnatting:

- Scandic Alexandra, anbefales til overnatting, ligger i gangavstand til Idrettens hus.
- Thon Hotel Moldefjord hvor dere kan bruke avtalekoden med NGTF: TH 87811
- Kviltorp camping

Vi gleder oss til en helg fylt med turnglede, læring og fellesskap i Molde. Velkommen til Regionssamling Midt-Norge! 🥳

Med vennlig hilsen

Marion Dangel

Daglig leder - Molde Turnforening

