



Turn menn

Til: Kretser/klubber Region Øst

**NGTF's Regionssamling Region Øst
Turn Menn
Oslo Turnhall 1-2 November, 2025**

Vi ønsker å ønske dere velkommen til Regionssamling i Haslehallen 1-2. November. Samlingen er for gutter 13 år eller yngre som driver med apparatturn. Samlingen er i regi av NGTF samt regionsansvarlig. Tema for samlingen er:

Frittstående: Lære seg god skyv i forover stift og flikkflakk bakover

Bøyle: Kretser i ulike posisjoner i bøyle

Ringer: mestre gode sving og bygge styrke for både kraften og press til håndstående

Hopp: Øve på bra skyv fra kasse/hesten og starte med araber og hjul over kasse

Skranke: gode sving både under og over skranken, samt håndstående posisjoner

Svingstang: Avsprang + mestre sving til kjempe både forover og bakover

For utøvere med ett høyere nivå vil tilpasninger være mulig i de ulike apparatene. Er det usikkerhet rundt noe så bare å sende mail til regionsansvarlig på (simen.uriansrud@gmail.com).

Praktisk informasjon:

Treningshall: Oslo Turnforening turnhall (Hasle turnhall)

Hovedansvarlig: Simen Solberg Uriansrud

Klubbtrenerne: Deltakende klubber

For deltagere på samlingen:

Alle lag må stille med trener(e) til samlingen, minimum en trener på 7 gymnaster. Hovedansvarlig vil styre innhold på samlingen i samarbeide med klubbtrenerne. Det kreves at klubbtrenerne som er med gymnaster er aktivt med i hallen.

(Om en klubb ikke klarer stille med trener(e), ta kontakt med regionsansvarlig).

Overnatting:

Hotellovernatting eller annet ivaretas av hver enkelt klubb.

Økonomi:

Mat på lørdag dekkes av klubb/privat, leder eller gymnaster. Søndag blir det mat i pausen og etter trening som dekkes av NGTF.

Gymnaster, trenere og ledere betaler og organiserer selv reise til og fra Hasle turnhall

Påmelding

Påmeldingen sendes samlet fra hver klubb på mail til: regionsansvarlig Simen.uriansrud@gmail.com

Vi ønsker navn og alder(årstall) på gymnaster, samt navn på trener(e) og andre ledere.

Påmeldingsfrist: 29. Oktober



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Sognsveien 73, 0840 Oslo
 gymogturn@gymogturn.no
 Org.nr.: 9702322796

www.gymogturn.no
 @norgesgymnastikkogturnforbund
 @gymogturn

Timeplan for samlingen

Lørdag 1/11:

14:30 - 16:30	Trening 1 økt
16:30 – 17:00	Pause
17:00 – 18:30	Trening 2 økt

Søndag 2/11:

09.00 - 11:00:	Trening 1.økt
11:00 - 11:30	Lunsj
11:30 - 13:30	Trening 2.økt
13:30 - 14:30	Pizza / Mat til avslutning

Med vennlig hilsen
Simen Solberg Uriansrud
Region Øst