



Turn menn

Til: Alle dommere og trenere i turn menn

Oslo, 5.11.2025

Invitasjon til dommer-og trenerseminar 24.-25. januar 2026, Norges idrettshøyskole (NIH), Oslo

Teknisk komité turn menn inviterer alle dommere og alle trenere til dommer-og trenerseminar i januar 2026. Seminaret skal ha et godt og aktuelt faglig innhold slik at det er attraktivt å være deltaker. Deltakerne skal ha mulighet til å utvikle seg og bli motivert ved at de blir oppdatert og får ny kunnskap.

Tid: 24. – 25. januar 2026	
Sted: Norges idrettshøyskole (NIH)	

Målgruppe

Internasjonale dommere, forbundsdommere og kretsdommere.
Trenere på alle nivåer.

Tema for seminaret

- Internasjonale oppgaver 2026 - forventninger
- Nytt konkurransekonsept (hensikt og tanken med konseptet).
- Metodikk/ teknikk og progresjon - LUM trinn 1-8 turn menn (og evt. innlæringstrapp av utvalgte element i hvert apparat.
- Oppfølging av dømming i nasjonale konkurranse/dommeroppsett
- CoP (newsletters)
- Safeguarding/ skadeforebygging/ return to play



Turn menn

Lørdag 24. januar

	Trenere	Dommere
10:00-12:00	Felles gjennomgang av reglementet og konkurransekonsept tilpasset både trenere og dommere med Børge J./Simen U.	Felles gjennomgang av reglementet og konkurransekonsept tilpasset både trenere og dommere med Børge/Simen Internasjonale dommere = Oppdrag 2026 (Espen/Pia)
12:00-13:00	Lunsj (OLT)	Lunsj (OLT)
13:00-14:00	Praktisk workshop: Frittstående: Artisteri (stil) og/eller "fra araber flik flak til araber flik flak dobbel salto (kroppert-> strak) med Valentyn S.	Hvordan skille gymnaster i LUM (e-dømming). (Isak/Christian/ Odin)
14:00-14:15	Pause	Pause
14:15-15:15	Bøylehest: Fra kretser på sopp til en bøylekrets/vandring frem og tilbake. Valentyn S.	Praktisk dømming (Isak/Christian/Odin)
15:15-15:30	Pause	Pause
15:30-16:00	Ringer: Fra sving til kjemper med Espen J.	Praktisk dømming (Isak/Christian/ Odin)
16:00-16:15	Pause	Pause
16:15-18:00	Skadeforebygging og return to play/from injury med Bente Amundsen	Praktisk dømming (Isak/Christian/Odin)
18:00-19:00	Middag (OLT)	Middag (OLT)

Søndag 25. januar

	Trenere	Dommere
10:00-10:30	Hopp: Overslag/ Kasamatsu med Espen J.	10:00-12:00 Praktisk eksamen for dommere med Jørgen Skar og Tom Thingvold Praktisk dømming (Isak/Christian/Odin)
10:30-10:45	Pause	
10:45-11:15	Skranke: Sving til håndstående med engelsk/ fransk vending. Evt. hjulomsving/ kjemper med Flemming Solberg	Spørsmål (Isak/Christian)
11:15-11:30	Pause	
11:30-12:00	Svingstang: Kjemper, avsprang og katchev/ adler med Flemming Solberg	Terminliste 2026, dommeroppdrag nasjonalt (Pia/Espen)
12:00-13:00	Lunsj	Lunsj
12:00-13:00	Reise	Reise

Reise og overnatting

All reise og overnatting ivaretas og betales av hver enkelt. De som ønsker å booke rom på et Thon-hotell kan bruke vår felles bookingkode TH87811.

Mat

Lunsj og middag lørdag og lunsj søndag er inkludert i deltakeravgiften. Annen mat ivaretas av hver enkelt.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund





Turn menn

Økonomi

Teknisk komité turn menn har satt av midler i sitt budsjett som er med på å subsidiere deler av deltakeravgiften. For å dekke de totale utgiftene er deltakeravgiften kr. 1500, - pr. person. Deltakeravgiften bidrar til å dekke utgifter til lokalleie, eksterne ressurspersoner, lunsj og middag lørdag og lunsj søndag.

Hver enkelt betaler all reise og overnatting selv. NB! Vi oppfordrer aktuelle deltakere til å søke eget lag og/eller krets om dekning av deres utgifter i god tid før seminaret.

Forbundskontoret sender faktura til respektive lag i etterkant av kurset (ikke til hver enkelt deltaker).

Påmelding

Påmelding: Hver enkelt må selv foreta påmelding direkte via:

<https://gymogturn.no/arrangement/dommer-og-trenerseminar-turn-menn/>

Påmeldingsfrist: Innen utgangen av søndag 30.november 2025

Det er bindende påmelding. Det er kun legeattest som godkjennes som gyldig dokumentasjon ved et eventuelt forfall, om man skal unngå å bli fakturert for deltakeravgiften. Eventuell legeattest må sendes forbundskontoret senest 15. februar.

Eventuelle spørsmål kan rettes til Gabriel Negru på forbundskontoret. Telefon: 93478987 eller på e-post: Gabriel.Negru@gymogturn.no.

Med vennlig hilsen
Norges Gymnastikk- og Turnforbund
Teknisk komité turn menn
Stian Skjerahaug

Gabriel Negru
Konkurranssekonsulent



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

