



**Til lag/foreninger som skal delta i
3. kretskonkurranse Troppsgymnastikk | Oppvisningskonkurranse
25. – 26. oktober 2025**

Sola, 22. oktober 2025

**VELKOMMEN TIL 3. KRETSKONKURRANSE REKRUTT/JUNIOR/SENIOR SAMT
OPPVISNINGSKONKURRANSE FOR ASPIRANTER**

Det er en glede for oss å kunne ønske ca. 550 gymnaster, trenere/ledere og dommere fordelt på 136 kjøringer fra 9 lag/foreninger velkommen til ovennevnte arrangement i troppsgymnastikk! Konkurransen/oppvisningen foregår i Fjogstad-Hus Turnarena og Hall TO. Begge hallene ligger vegg i vegg, og adressen er Åsenvegen 68, 4055 Sola.

- Lørdagen er det treninger og konkurranse for rekrutter og senior div. 1 og 2
- Søndagen er det treninger og konkurranse for junior div. 1 og 2 samt oppvisning for aspiranter

Overordnet tidsplan:

	Lørdag	Søndag
Hallen åpner	Kl. 0830	Kl. 0730
Lagledermøte/dommermøte	Kl. 1000	Kl. 0900
Treninger	Kl. 0910 - 1415	Kl. 0810 - 1250
Oppstilling til defilering	Kl. 1050	Kl. 0950
Defilering og åpning	Kl. 1055	Kl. 0955
Konkurranser lørdag	Kl. 1100 - 1435	
Konkurranser søndag		Kl. 1000 - 1310
Premieutdeling junior		Kl. 1315
Generell oppvarming/felles trening aspiranter		Kl. 1315 - 1450
Oppvisning søndag (aspiranter)		Kl. 1500 - 1700
Premieutdeling	Ca. kl. 1445	Ca. kl. 1705

For detaljerte tidspunkt henvises til vedlegg.

Det vil være åpen kafeteria/kiosk i hallen. Her vil vi selge påsmurt mat, kaker, pølser i brød, kebab, lapper m.m. **Minner om at det ikke er lov med utesko eller mat og drikke inne i hallene.**



Vedlagt følger oversikt over treningsrekkefølge, startrekkefølge samt litt praktisk informasjon.

Evt. spørsmål kan rettes til undertegnede på tlf. 996 38 781 (mobil) eller mail post@solaturn.no

Vi ønsker gymnaster, trenere, ledere, dommere og publikum velkommen til Sola!

Med vennlig hilsen
Sola Turn

Anita Horpestad Brede

Vedlegg



DIVERSE PRAKTISK INFORMASJON

For rekrutt, junior og senior gjelder følgende:

- Trening i frittstående foregår i Hall TO (speilsalen i 2. etasje). Alt annet foregår i Fjogstad-Hus Turnarena.
- Hvert lag har 5 minutt trening.
- Vanskeskjema lages her: <https://vs.tktg.no/>. Husk å merke med korrekt startnummer.
- Vanskeskjema skal lastes opp på www.troppsgym.no. Siste frist for innlevering er **onsdag 22. oktober**. Skjemaer som kommer inn etter denne fristen vil ikke bli tatt imot og må leveres på dommermøte! Hvis du ikke får mail, sjekk din søppel innboks.
- Musikken lastes opp samme nettside som vanskeskjema. Fristen for opplasting er som ovenfor - **onsdag 22. oktober**.

Lag som ikke leverer sin musikk innen fristen, vil få musikk valgt av arrangør!

- Trener- og lagledermøte avholdes i møterom i Fjogstad-Hus Turnarena (oppe på tribunen – helt innerst).
- Sekretariatet finnes nede på konkurransegulvet. Resultatservice foregår via www.tropp.no

For aspirantene gjelder følgende:

- Generell oppvarming foregår i Hall TO. Åpen trening foregår i Fjogstad-Hus Turnarena. Det er ingen oppsatt treningsplan.
- Oppvisningene kjøres etter oppsatt kjøreplan. Vi minner om at hvert lag kan kjøre 2 serier på trampett og 2 serier på tumbling. Lagene blir ikke bedømt. Vi forventer at lagene har egne trenere som er med på sikring.
- Musikken lastes opp på www.troppsgym.no. Siste frist for innlevering er **onsdag 22. oktober**.

Lag som ikke leverer sin musikk innen fristen, vil få musikk valgt av arrangør!

- Sekretariatet finnes nede ved oppvisningsgulvet.



Felles for begge dager:

- Førstehjelp vil være stasjonert ved sekretariatet. Alle foreninger må ha med seg egen sportsteip hvis det er behov for dette! Teip kan også kjøpes i kiosken. Vi stiller selvfølgelig med teip til akutte skader.
- Klasserommet oppe på tribunen vil være tilgjengelig for gymnastene begge dagene.
- Garderober vil bli tildelt ved ankomst. Vi ber om at garderobene ryddes før avreise. **Det er lagleders ansvar å påse at garderobene er like fine ved avreise som ved ankomst.** Håper på god hjelp fra trenere/ledere med dette 🙏. Arrangør er ikke ansvarlig for verdisaker!
- Ved oppstilling til defilering skal dere stille opp i RG-salen i alfabetisk rekkefølge. Arrangørklubb går inn som siste forening.
- Vi håper at foreldre, søsken, besteforeldre og andre interesserte møter opp for å heie på dere.
- Inngangsbillettene kan betales med vipps. Vi minner om at det kun er påmeldte ledere/trenere som kommer inn i hallen. Alle andre må løse inngangsbillett.

Inngangspenger er satt til kr. 100,- (barn under 12 år er gratis)

- Det vil bli salg av kaffe, te, mineralvann, lapper, kaker, kebab, påsmurt etc. i hallen.

**Så gjenstår bare å ønske dere velkommen til Sola.
Ta kontakt med sekretariatet hvis det er noe dere lurer på,
så vil vi prøve å hjelpe så godt vi kan.**