



Turn kvinner

Oslo, 11.11.2025

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

Teknisk komite turn kvinner (TKTK) og landslagssjef Antonio Egri inviterer til dommer- og trenerseminar 2026.

Sted:

NIH Norges Idrettshøgskole, Sognsveien 220, 0863 Oslo

Målgruppe:

Internasjonale dommere, forbundsdommere, kretsdommere og trenere.

Læringsmål:

Lørdag: Bedømmingsreglement turn kvinner (Turnstigen, FIG elite, COP).
Mye praktisk dømming og gjennomgang av øvelser i turnstigen etter video.

Søndag: Praktisk i sal for trenere med fokus på artister i bom og frittstående, basic og elementer i hopp og skranke. Praktisk dømming for dommere.

Kursholdere:

Kursledere: Marion Dangel og Karen Maria Dæhli (TKTK).

Kursholdere: Antonio Egri, Cosmin Mican, Sofie Bråten.

Overnatting:

Thon Hotel Ullevål stadion, Sognsveien 77C, 0855 Oslo.

Vi oppfordrer til å benytte vår avtalekode: TH87811.

Overnatting ivaretas og betales av hver enkelt.

Transport

Flybussen FB3 stopper på Ullevål stadion.

T-bane 5 går fra Ullevål til Sognsvann hvert kvarter, og tar ca. 8 minutter. Det er også en stor gratis parkering på Sognsvann

Kursavgift:

Lørdag: kr. 1 000,-

Søndag: kr. 1 000,-

Lørdag og søndag: kr. 1 500,-

Kursavgiften inkluderer lunsj lørdag og søndag + pausesnacks.

Faktura sendes til respektive klubb i etterkant av seminaret.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund



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

www.gymogturn.no
 @norgesgymnastikkogturnforbund
 @gymogturn

Påmelding:

Hver enkelt må selv foreta påmelding via følgende lenke: [Påmelding til dommer- og trenerseminar turn kvinner, 24.-25. januar 2026 – Fyll ut skjema](#)

Påmeldingsfrist: Innen utgangen av fredag 5. desember.

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 2026.

Felles middag for turn kvinner/turn menn lørdag kveld

Turn menn arrangerer også dommer- og trenerseminar på NIH denne helgen. Lørdag kveld arrangeres det felles middag for alle deltakerne - en flott anledning til å bli kjent med dommere og trenere i begge grener! Husk å meld deg på middagen i påmeldingsskjema. Utgifter til middag og drikke betales av den enkelte og er ikke inkludert i kursavgiften. Pris kr. 210,- Dette legges inn i fakturaen som sendes til din klubb i etterkant av seminaret.

Tidsplan

Fredag 23. januar:

Til alle som ankommer hotellet fredag kveld:

Vi møtes nede i resepsjonsområdet – enten ved baren eller et passende sted i nærheten – for en uformell «meet and greet». Dette er en hyggelig anledning til å bli kjent med nye ansikter eller gjenkjenne gamle kjente. Ingen formell agenda, bare god stemning og sosialt samvær!

Lørdag 24. januar

10.00-10.15	Velkommen til seminaret Marion Dangel og Karen Maria Dæhli, TKTK. Anne Torill Nordli, leder av TKTK. Ann Helen Bjørnstad, dommeransvarlig og paraansvarlig TKTK.
10.15- 10.45	Paraturn og parareglement Ann Helen Bjørnstad, dommeransvarlig og paraansvarlig TKTK.
10.45- 12.00	Visjoner og fremtidsplaner + presentasjon av landslagsmodellen Antonio Egri, landslagssjef turn kvinner. Hvordan kan klubben jobbe i det daglige med Fig elite og COP Cosmin Mican, TKTK.
12.00-12.15	<i>Pause</i>
12.15-13.00	Turnstige: Hopp
13.00-14.00	<i>Lunsj ved Scandic Olympiatoppen</i>
14.00-14.45	Turnstige: Skranke
14.45- 16.15	Turnstige: Bom
16.15- 17.45	Turnstige: Frittstående

17.45- 18.00 Spørsmål – Svar

18.00- 19.00 Middag ved Scandic Olympiatoppen (felles turn kvinner/turn menn)

Søndag 25. januar

Dagen deles opp i to deler – en del for praktisk dømming av øvelser for dommere, og en del som er praktisk for trenere i turnhallen på NIH.

Husk å meld deg på den delen du ønsker ved å huke av i påmeldingen.

Tid	Dommer	Trener
09.30–10.45	Frittstående – dømming	Frittstående artisteri Sofie Bråten
10.45–11.00	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>
11.00–12.00	Bom – dømming	Bom artisteri Sofie Bråten
12.00–13.00	<i>Lunsj ved Scandic Olympiatoppen</i>	<i>Lunsj ved NIH</i>
13.00–14.00	Skranke – dømming	Skranke Antonio Egri og Cosmin Mican
14.00–14.15	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>
14.15–14.45	Hopp – dømming	Hopp Antonio Egri og Cosmin Mican
14.45–15.00	Spørsmål / avrunding	Spørsmål / avrunding

Spørsmål

Spørsmål kan rettes til konkurransekonsulet Henrik Alvær på forbundskontoret (henrik.alvaer@gymogturn.no).

Med vennlig hilsen
Norges Gymnastikk- og Turnforbund
Teknisk komité turn kvinner
Anne Torill Nordli

Henrik Alvær
Konkurransekonsulent turn kvinner

Marion Dangel & Karen Maria Dæhli
Teknisk komite turn kvinner



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

