



Velkommen til FolloSprett 2026

Vennskapskonkurranse – Ski Turnhall

Vi i Follo Turnforening har gleden av å invitere til FolloSprett 2026 – konkurranse i apparatturn for kvinner.

Dato: 30 og 31. mai 2026

Sted: Ski Turnhall, Teglveien 8, 1400 Ski

KLASSER OG KONKURRANSEFORM:

Turn Kvinner:

- Aspirant 6-10 år Oppvisning - Nasjonal turnstige - kun lokalt for Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets (VOGTK).
- Rekrutt 11 år Nasjonal Turnstige - åpen for alle
- Rekrutt 12 år Nasjonal Turnstige - åpen for alle
- Stige klasse 1, 2, 3 Nasjonal Turnstige - åpen for alle
- Paraturn alle klasser

Oversikt over konkurranseavvikling vil bli lagt ut så snart som mulig etter at påmeldingsfristen har gått ut. Vi planlegger å avholde de forskjellige klassene på følgende dager:

- Lørdag – Rekrutter og Stige Turn Kvinner
- Søndag – Aspiranter Turn kvinner

Vi tar forbehold om endringer i dager, klasser og puljer avhengig av antall påmeldte.

DELTAKERAVGIFT:

Kr 450,- pr. deltaker. Påmelding er bindende.

Betaling sendes i henhold til info i påmeldingsskjemaet.

T-SHIRT MED FOLLOSPRETTE-TRYKK

Det kan bestilles T-shirt i ulike størrelser med sprekt FolloSprett-trykk. Oversikt over størrelser finnes i påmeldingsskjema. T-shirt må forhåndsbestilles innen 10.mai og koster kr. 175.-

DOMMERE:

Man kan delta uten å ha med dommer, men har klubben en dommer som ønsker å være med så setter vi stor pris på det. Meld dem på i påmeldingsskjema så tar vi kontakt for det praktiske.

PÅMELDING:

Påmelding gjøres ved utfylling av eget påmeldingsskjema.

Skjemaet sendes på epost til arrangement@folloturnforening.no

Betaling: ved påmelding til kontonummer: 1520 24 60213, merk betaling med klubbnavn + FolloSprett 2026

Påmeldingsfrist og betalingsfrist er innen **søndag 10. mai**.

MUSIKK:

Musikk lastes opp innen **søndag 10. mai**. Kun mp3 eller mp4 format. Det må lastes opp en musikkfil for hver gymnast, dette også dersom flere gymnaster har samme musikk.

[Alle musikkfiler lastes opp her >>>](#)

NB! Hver musikkfil må navnes som følger: «Klubb_Fornavn_Etternavn»

KONKURRANSELISENS:

Alle som deltar i konkurranser i regi av NGTF skal ha gyldig konkurranselisens (utvidet forsikring) fra og med det året gymnasten fyller 9 år.

Har dere ytterligere spørsmål så ta kontakt på arrangement@folloturnforening.no

Med vennlig hilsen
Follo Turnforening

Velkommen til en Spretten turnhelg i Ski Turnhall!