



Treningssamling i TeamGym for aspirant Vestland GTK

Troppsutvalget har gleden av å invitere til treningssamling i TeamGym for aspirant (f. 2016-2017) i

Åsane Arena 18. april 2026.

Samlingen vil inneholde trampett både med og uten hoppredskap, samt tumbling. Det vil være trenere som kan inspirere med høyt tempo, gode teknikkstasjoner og spennende oppvarminger. Vi anbefaler alle aspiranter (f. 2016-2017) i kretsen til å bli med. Dette blir gøy!

Maks antall deltakere: 100 («førstemann-til-møllen»). Dersom et lag melder på mer enn 10 gymnaster må de stille med en lagleder.

Frist for påmelding: **11. april 2026**. Påmeldingen er bindende, og alle påmeldte vil bli fakturert selv om de ikke møter opp.

Deltakeravgift kr 250,- pr. turner faktureres **lagene** i etterkant av påmeldingen.

Påmeldingen gjøres ved å fylle ut dette skjemaet: [Påmeldingsskjema - samling.xlsx](#)

**Dere må levere inn et samlet skjema per lag, og det oppfordres til at trenere(n) leverer inn.*

Ferdighetsnivå	
1	Tumbling: kan araber flikk-flakk, stift, salto ++
	Trampett: strak salto, evt. med skru
2	Tumbling: kan grunnleggende øvelser som hjul, araber, håndstående
	Trampett: krupert / pikert salto
3	Tumbling: rulle, håndstående, øver på grunnleggende elementer
	Trampett: strekkhopp, øver på salto

Tidsplan:

10:00 – 16:00

Det blir lunsjpause, men man må ta med egen lunsj.

Lurer dere på noe,

kontakt Henrik Lundekvam (henrik@sotraterno.no) eller Sara Kverme (kverme-@hotmail.com)

Turnhilsen fra

Vestland Gymnastikk og Turnkrets

Troppsutvalget