



INVITASJON TIL TRENINGSSAMLING TEAMGYM ASPIRANT OG REKRUTT

12. – 13. SEPTEMBER 2026

**STED: FJOGSTAD-HUS TURNARENA OG HALL TO,
Åsenvegen 68, 4055 Sola**

Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets sammen med Sola Turn inviterer alle klubber med aspiranter og rekrutter i TeamGym til kretssamling hos Sola Turn.

Vi ønsker å samle gymnaster fra hele kretsen til en dag fylt med trening, mestring, utvikling og nye vennskap på tvers av klubbene. Gjennom dagen vil gymnastene få trene på trampett, tumbling, frittstående og ulike TeamGym-relaterte stasjoner ledet av erfarne trenere fra kretsen.

Målet med samlingen er at gymnastene skal:

- Bli kjent med andre gymnaster i Rogaland
- Oppleve mestring på sitt eget nivå
- Utvikle ferdigheter innen TeamGym
- Få inspirasjon og motivasjon til videre trening
- Skape gode minner sammen med andre gymnaster

Vi kommer til å benytte både Fjogstad-Hus Turnarena og Hall To gjennom hele helgen.

For å kunne tilpasse det sportslige innholdet best mulig ønsker vi at klubbene oppgir hvilke øvelser gymnastene behersker i trampett og tumbling ved påmelding. Gruppene vil bli satt sammen basert på alder og ferdighetsnivå slik at alle får utfordringer tilpasset sitt nivå.

PROGRAM BEGGE DAGER

10:00 – 10:20 Innsjekk
10:20 – 10:40 Felles oppvarming
10:40 – 12:45 Trening modul 1–4
12:45 – 13:30 Lunsj – medbrakt matpakke
13:30 – 15:35 Trening modul 1–4
15:35 – 16:00 Felles avslutning

Utkast til tidsplan vedlegges. Denne kan bli endret basert på antall påmeldte. Detaljert tidsplan og gruppeinndeling sendes ut etter påmeldingsfristen.



Hva trenger du å ha med?

- Drikkeflaske
- Matpakke til lunsj
- Treningsklær
- Strikk til langt hår
- Eventuelle lommepenger til kiosk
- GODT HUMØR 😊

Det vil bli servert frukt i løpet av dagen, og kiosken vil være åpen.

Påmeldingsfrist: **Søndag 30. august 2026**

Påmelding:

Send ferdig utfylt påmeldingsskjema til:

post@solaturn.no

Påmelding merkes med "KRETSSAMLING TEAMGYM + klubbnavn" som emnefelt.

Ett skjema per klubb.

Deltakeravgift: Kr 375,- per gymnast

Faktura sendes til klubb etter påmelding.

Vi har begrenset antall plasser – første mann til mølla!

Vi håper å se DEG på kretssamling i Sola lørdag 12. september!

Vi sørger for kompetente trenere til alle aktivitetene. Påmeldte lag sørger for at leder er med og passer på egne gymnaster.

Kretsdommerne vil på søndagen ha egen samling i våre lokaler. For å forbedre dommerutførelsen ytterligere, vil de gå rundt og gjøre observasjoner under treningssamlingen.

Nærmere informasjon inkl. tidsplan vil bli sendt ut før samlingen.

Kontaktpersoner:

Anita Horpestad Brede

E-post: anita.h.brede@solaturn.no

Tlf. 996 38 781

Marcus Haga

E-post: marcus@solaturn.no

Tlf. 405 32 705

Håper vi ser **DEG** her 12. og 13. september!