



**NGTF**

Norges Gymnastikk-  
og Turnforbund



**LIVSLANG GLEDE I GYM OG TURN**

**VÅRE SAMARBEIDSPARTNERE**

---



**ifact**

## NORGES GYMNASTIKK- OG TURNFORBUND (NGTF) – Grunnlaget legges i gym og turn

Gym og turn fra tidlig alder stimulerer den motoriske utviklingen og gir et godt utgangspunkt for å bedrive idrett og få livslang glede av fysisk aktivitet. Vi tilbyr en rekke forskjellige aktiviteter på alle nivå.

### Våre verdier

Vi bygger videre våre aktiviteter på Norges Idrettsforbund og den Olympiske og Paralympiske komités verdier. For oss er det viktig at vår idrett gjenspeiler følgende verdier:

- **Inkluderende** – I vår organisasjon er alle velkommen, og vi skal etterstrebe at vårt forbund og våre klubber har et tilbud til absolutt alle.
- **Ambisiøs** – Vi skal fremme god helse, resultater og leve etter verdiene våre.
  - **Kompetent** – Det skal være kvalitet i alt vi gjør og i alle ledd.



Doda  
dansebutikken



Reimer for herre



Reimer for damer



[www.doda.no](http://www.doda.no)

Vi har en **fysisk butikk** i Oslo, og du kan også **bestille på nett**.



# VI SATSER PÅ UNGDOM!

## Ungdomsworkshopen

Ungdomsworkshopen er en enkel og digital workshop som gir ungdom en stemme i egen klubb. Gjennom seks blokker med video og refleksjonsspørsmål, kan de dele ærlige innspill til klubbene sine. Målet er å bruke ungdommens tilbakemeldinger til å utvikle et mer attraktivt og inkluderende tilbud – både lokalt og nasjonalt.

### Kommentarer fra Ungdomsworkshopen:

*“Etter jeg begynte på turn syntes jeg det fortsatte å være gøy, god trening, gode venner og mye mestringsfølelse og kroppskontroll.”*

*“Klubben betyr veldig mye for meg. Det er det største sosiale jeg har egentlig”.*

Mer info om Ungdomsworkshopen her:



## Nettverkssamlinger

Nettverkssamlingene er en nasjonal arena for ungdom og unge voksne (15–26 år) som vil engasjere seg utover utøverrollen. Gjennom fire samlinger i 2026 får deltakerne innsikt i hvordan idretten er organisert, hvilke roller som finnes, og hvordan ungdom kan påvirke og ta plass i organisasjonen. Samlingene gjennomføres i samarbeid med Unge Ledere. Målet er å utvikle nye unge ledere og styrke ungdommens stemme i idretten.

Les mer her:



## ALT-Ung

ALT-Ung er en nasjonal møteplass for ungdom i gym og turn, arrangert i forbindelse med ALT-konferansen (Anlegg, Leder, Trener). Her samles man for å bli kjent, dele erfaringer og påvirke utviklingen av idretten. Målet er å styrke ungdomsmedvirkning, bygge nettverk og sikre at ungdom er informert og involvert i det som skjer i idretten.

## Aktivitetskonsepter

NGTFs treningskonsepter er utviklet for å gjøre turn enda mer variert, inkluderende og motiverende. Det er lav terskel for deltakelse, og de kan tilpasses ulike nivåer og grener. Konseptene gir trenere enkle og fleksible verktøy som kan brukes både i trening og arrangementer.



# ifact

## IDRETTSANLEGG AS

ifact@ifact.no | +47 93 45 88 58 | www.ifact.no



# VÅRE GRENER

I NGTF har vi noe for alle – enten du liker å konkurrere, eller ha det gøy med venner. Her er noen av grenene våre:



## Turn Kvinner

Med en spennende kombinasjon av dristighet og eleganse jobber turn kvinner med utfordrende elementer i fire apparater – hopp, skranke, bom og frittstående. Det legges stor vekt på artisteri, fleksibilitet, kraft og ikke minst stil.



## Turn Menn

Styrke, hurtighet, kraft og bevegelighet kombinert med stil setter grenens identitet når gravitet og fysiske grenser utfordres i seks apparater – frittstående, bøylehest, ringer, hopp, skranke og svingstang.



## TeamGym

TeamGym er lagidretten som virkelig fanger publikum! Selve kjernen i TeamGym er den unike fellesopplevelsen av mestring og idrettsgleden sammen i et lag. Et lag, også kalt tropp, består av 6-12 utøvere hvor det konkurreres i klassene kvinner, menn og miks. Her kombineres kraft, fart, akrobatikk, presisjon, lagspill, spenning og show, pakket inn i tre spektakulære apparater - tumbling, trampett og frittstående.



## Rytmisk Gymnastikk

Rytmisk gymnastikk er en estetisk idrett som bruker musikk og koreografi i alle sine program enten som individuelle gymnaster eller i tropp. Bevegelighet og rytme i utførelse av hopp, rotasjoner, balanse og akrobatiske elementer er grenens identitet i samspillet med et av de fem redskapene – ring, ball, køller, vimpel og tau.



[www.katisport.com](http://www.katisport.com)  
[katisportas@gmail.com](mailto:katisportas@gmail.com)



Venturelli Norway partner

Norges største leverandør av RG redskap, treningsutstyr og RG teppe for både klubb og individuelle gymnaster.

Sasaki, Chacott, Pastorelli og Venturelli redskap, treningsklær og utstyr.

VENTURELLI  
VNT  
NORWAY





## Parkour

Parkour er kunsten å bevege seg effektivt og flytende fra ett punkt til et annet ved å forsere hindringer i omgivelsene. Sporten bygger på grunnleggende teknikker som blant annet cat leap, wall run, ulike vaults, swings og presisjons hopp. De vanligste konkurranseformene er speed, der målet er å komme raskest mulig fra start til mål, og freestyle, der kreativitet, flyt og stil står i fokus, ofte med elementer fra tricking og kreative kombinasjoner av bevegelser.



## Gymnastikkhjul

Gymnastikkhjul kan brukes til lek, oppvisning og konkurranse. I konkurranser fokuseres det på kreativitet og presisjon i de tre disiplinene – linje, spiral og hopp. Det forutsettes god bevegelighet, god kjernemuskulatur, sterk overkropp/armene, en evne for koordinasjon, romfølelse, balanse og mental styrke.



## Gymnastikk og oppvisning

Oppvisningsgymnastikk har lang tradisjon i NGTF, og mange tropper har trent sammen i flere tiår. Fellesskap, treningsglede og samarbeid står i sentrum, og mange reiser både nasjonalt og internasjonalt for å delta på ulike arrangementer. Her kombineres turn, akrobatikk og dans i kreative programmer - fremført til musikk og i grupper. Liker du bevegelse, kreativitet og trening i fellesskap, kan dette være aktiviteten for deg.



## Paraturn

Paraturn åpner døren til et aktivt og inkluderende miljø for personer med syns-, hørsels-, bevegelses- og utviklingshemming. Her kan du trene, leke, konkurrere og oppleve idrettsglede på dine egne premisser. Aktivitetene kan tilpasses ulike behov, og utøvere kan delta både i ordinære tilbud og i egne paraturngrupper.

## CHEERMANIA DESIGN



Om dere er interessert, send meg gjerne en mail: [post@cheermania.no](mailto:post@cheermania.no) og så kan jeg sende dere noen forslag/prøvedrakt.

### Vi har nå et spesielt introduksjonstilbud!

- Vi tilbyr **turndrakter til selvkost** for deres første bestilling (vi tjener ingenting). Dette er for å etablere et samarbeid og vise kvaliteten vår.
- Mulighet for bred variasjon i design, stoffvalg og størrelser, slik at draktene tilpasses klubbens behov.

Vi ønsker å bygge langvarige relasjoner med turnklubber, og tror at dette tilbudet kan være en god måte å vise hva vi kan levere - uten at dere tar noen risiko.





## Vil du være med?

### Finn din klubb og rolle i gym og turn

Besøk [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no) for å finne klubber i nærheten av deg, lese mer om våre tilbud og se når det er arrangementer.

Vi gleder oss til å se deg!

## Kontaktinformasjon:

Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Telefon: +47 21 02 90 00

E-post: [gymogturn@gymogturn.no](mailto:gymogturn@gymogturn.no)

Postadresse: Postboks 5000, 0840 Oslo

Besøksadresse: Sognsveien 73, 0854 Oslo (Idrettens Hus v/Ullevål Stadion)

Nettside: [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)

Følg oss på sosiale medier!



Vi tilbyr **klubbavtaler** med attraktive bonuser (CRAFT) og er en **totalleverandør** av klær og utstyr til klubber.

Hos oss får dere skreddersydde nettbutikkkløsnings – helt **kostnadsfritt**.

Vi satser  
**100 %**  
på klubb!

**PROFFSPORT**

Ikke nøl med å ta kontakt!

[post@proffsport.no](mailto:post@proffsport.no) | Tlf: 51 82 67 20

