



MOLDE TURNFORENING INVITERER TIL Regionssamling TeamGym

Molde, 4.-6. september 2026

**Molde Turnforening inviterer lagene i regionen Møre og Romsdal til TeamGym
regionssamling i Idrettens Hus i Molde**

Molde Turnforening arrangerer i samarbeid med Møre og Romsdal Gymnastikk- og turnkrets regional samling i TeamGym for Region Midt-Norge, helgen den 4.-6. september 2026. Samlingen er for jenter og gutter i alderen 11+ (rekrutt, junior og senior). Tema for samlingen skal bli ekstra fokus i frittstående/teknikk, artisteri og vansker i tillegg til tumbling og trampett og trampoline.

Vi ønsker alle gymnaster i Region Midt-Norge velkommen til samling!

For deltakere på samlingen

Alle lag må stille med egne trenere til samlingen som bør ha sikringskurs 1 i trampett og tumbling, minimum en trener pr 10 gymnaster. Hovedansvarlige trenere vil styre innhold på samling og trening, men det kreves at klubbtrenerne er aktivt med i hallen. Trenerne må være forberedt på å ta ansvar for et apparat. Det blir sendt ut info etter påmelding av apparatplan og gruppeinndeling.

Økonomi

Deltakelse pr. gymnaster kr 700 og pr. trener kr 500. Inkludert middag (taco) på lørdag og 2 x lunsj (lørdag + søndag).

Påmelding

Påmelding sendes samlet fra hver klubb på mail til: **marion@moldeturn.com**

Vi ønsker navn og alder på gymnaster samt navn på trener.

[Påmeldingsskjema/Oppgjørskjema](#)

last ned skjema - kopier - fyll ut - send tilbake

Påmeldingsfrist: **28.08.2026**

Overnattingsalternativer

Hotellene i sentrum, med 10 minutters gange til hallen.



Betaling

Samlet pr. klubb til: 3910 69 30086 Merk Regionssamling TeamGym og klubb, innen
28.08.2026

Tidsplan (Program kan forekomme endringer)

Fredag 4. september

16:00-16.15 Velkommen, presentasjon, og gjennomføring av samlingen
16.15-16.45 Oppvarming og Teambuilding aktiviteter
16.45-18.50 Apparater (Tumbling, Trampett, Trampoline og Basis poster i frittstående)
18.50-19.00 Tøying

Lørdag 5. september

10.00 - 11.30 Aktuell generell teori: Trenerrollen, Skadeforebyggende
11.30 - 12.45 Treningsøkt 1 (Frittstående, tumbling, trampett, trampoline)
12.45 - 13.30 Lunsj
13.30 - 14.45 Treningsøkt 2 (etter plan)
14.45 - 15.00 Pause
15.00 - 16.15 Treningsøkt 3 (etter plan)
16.15 - 16.45 Styrke og tøying
17.00 - 18.00 Middag (taco)

Søndag 6. september

10.00 - 11.00 Aktuell generell teori: Tumbling, trampett - spørsmål
11.00 - 12.00 Treningsøkt 1 (Frittstående, tumbling, trampett, trampoline)
12.00 - 12.45 Lunsj
12.45 - 13.45 Treningsøkt 2 (etter plan)
13.45 - 14.30 Plante/Håndstående/-konkurranse - tøying - avslutning

Vi ønsker alle velkommen til Molde!

Med vennlig hilsen
Marion Dangel

Molde Turnforening

