



# TROPPSFEST

27. SEPTEMBER 2026

VENNSKAPSKONKURRANSE



Hamar IL Turn inviter til vennskapskonkurranse, troppsfest 27. September for gymnater i alle aldre. Troppsfest er lavterskel og inkluderende oppvisning der man ikke bedømmes. Man trenger ikke å drive med troppsturn til vanlig for å være med, og det er lov å stille med både færre eller flere gymnaster enn det som vanligvis kreves i konkurranser.

Det er en flott mulighet for gymnastene til å:

- øve på å opptre foran publikum
- bli kjent med andre utdøvere
- vise frem det de har lært
- oppleve mestring og turnglede
- heie på andre lag

## UTSTYR/APPARATER

- TRAMPETT (DORADO 32, DORADO 36 OG MD TRAMPETT 32)
- HVITT APPARAT FRITTSTÅENDEGULV (GYMNOVA)
- HOPPEREDSKAP (BÅDE TROPPSHEST OG SKUM-TARPAN)
- TUMBLINGBANE



**Foreløpig tidsplan** Oppdatert tidsplan kommer en uke før arrangementet.

|              |                                                    |
|--------------|----------------------------------------------------|
| <b>10:00</b> | Hallen åpner                                       |
| <b>10:30</b> | Oppvarming                                         |
| <b>11:30</b> | Oppvisning                                         |
| <b>15:00</b> | Premieutdeling (deltakerpremie til alle deltakere) |

Det vil være kiosk salg av enkel mat og kaker.

## Startkontingent

- Deltakeravgift troppsfest per utøver 250 kr
  - Betaling sendes inn samlet per klubb innen 13.09.2025 til kontonummer: 1800 07 42895
- marker med treningssamling og Klubbnavn

## Påmelding

Utfylt påmeldinsskjema for klubben sendes til [troppsturn@hamairdettslag.no](mailto:troppsturn@hamairdettslag.no) innen Søndag innen 6. September  
Musikk sedes innen Søndag 20. September til [troppsturn@hamaridrettslag.no](mailto:troppsturn@hamaridrettslag.no)

## Premiering

Alle deltakere vil få deltakerpremie