



Livslang glede i
gym og turn



VENNEKONKURRANSE OG OPPVISNING

SOGNDAL 24. okt 2026

Vesterland Feriepark: Mannhellervegen 699, 6854 Kaupanger

Sogndal Turnforening ønsker alle lag i Sogn og Fjordane velkommen til vennekonkurranse lørdag 24. oktober i hallen på Vesterland. Dette er et lavterskel arrangement, hvor vi ønsker alle klubbene i Sogn og Fjordane velkommen til å øve seg på å konkurrere eller å ha oppvisning og bli bedre kjent! Vi håper alle klubbene blir representerte, og at vi skaper et flott arrangement sammen.

PROGRAM 24. oktober:

- Trening i apparatene
- Konkurranse og oppvisning

Konkurranseplan med treningstider, konkurranse og oppvisning start, startlister og anna info vil bli sendt ut til kontaktperson for påmeldte lag etter påmeldingsfristen. Vær vennlig å overhold påmeldingsfristen.

PRISER

Deltagelse pr. gymnast 200,-

Troppsavgift 200,- pr. tropp pr. klasse

Faktura vil bli sendt ut til alle lag.

OVERNATTING

Har dere behov for overnatting og trenger tips: post@sogndalturn.no

Vi prøver å legge opp konkurransen slik at det ikke skal være behov for overnatting for noen.

KLASSE- OG ALDERSINDELING

Det konkurreres i de individuelle greinene tumbling, trampett og frittstående.

Dersom det er få påmeldte i junior og senior, har vi ikke kjønnsinndeling. Ingen kjønnsinndeling i rekrutt.



Følgende aldersinndeling gjelder:

	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	18 år+
Rekrutt	X	X	X					
Junior			X	X	X	X	X	
Senior						X	X	X

Gjelder f.o.m det året man fyller x år, t.o.m det året man fyller x år.

Det er mulig å søke gymnaster opp og ned mellom klassene. Dette gjøres til: bredde@vestlandgtk.no

Aspirant kan også være med å ha oppvisning. Aspirant er f.o.m det året man fyller 8 år, t.o.m det året man fyller 10 år.

Dersom man har rekrutt, junior eller senior som ønsker å kun ha oppvisning er dette også mulig.

Man trenger ikke å konkurrere eller ha oppvisning i alle apparatene for å melde seg på.

REGLEMENT

Det vil bli brukt et tilpasset reglement til vennekonkurransen. Reglementet ligger som vedlegg under arrangementet/ vil bli sendt ut til påmeldte lag.

Som arrangørklubb stiller vi oss til disposisjon for alle lag som trenger hjelp med lagoppsett, serier, vanskeskjema, regler eller andre spørsmål. Ta kontakt med Maiken Grandahl Nilsen, maiken051000@hotmail.com , 96042026.

Konkurransen vil ikke bli bedømt med fullt dommeroppsett. Fokuset med konkurransen skal være på å skape gode relasjoner på tvers av klubbene i Sogn og Fjordane.

VANSKESKJEMA

<https://vs.tktg.no/>

Vanskeskjema skal sendes til post@sogndalturn.no senest 20. oktober.

Overholdes ikke fristen må dere selv skrive ut vanskeskjema i riktig antall og levere seinest 2 timer før konkurransestart.

MUSIKK

Musikk for hver tropp i hvert apparat skal sendes elektronisk som mp3 eller wav til

post@sogndalturn.no senest 20.okt.



Overholdes ikke fristen vil arrangør velge sang for dere.

Filnavn merkes med startnummer, troppens navn, klasse og apparat.

Eks: "8_Sogndal1_Jr_Miks_Tumbling"

Påmelding: [Påmelding vennekonkurranse og oppvisning 24.okt Sogndal – Fyll ut skjema](#)

Påmeldingsfrist: innen 4. oktober 2026.

Vel møtt til konkurranse og oppvisning!

Turnhilsen fra Sogndal Turnforening