

Invitasjon til Nasjonal Rekruttkonkurranse

Turn kvinner og turn menn

Holmen Tropp & Turn, i samarbeid med Norges Gymnastikk- og Turnforbund, har gleden av å invitere til Nasjonal Rekruttkonkurranse for turn kvinner og turn menn.

Dato: 21.-22. oktober 2023
Arrangør: Holmen Tropp & Turn
Sted: Holmen Turnhall, Vogellund 31, 1394 Nesbru

Det konkurreres i følgende klasser

- Rekrutt 11 og 12 år gutter
- Rekrutt 11 år jenter
- Rekrutt 12 år jenter
- Lagkonkurranse for jenter og gutter. De tre beste i hvert apparat teller i lagsummen. Hver klubb kan kun ha ett guttelag (11 og 12 år) og ett jentelag (11 og 12 år), fra 3 til så mange gymnaster man ønsker. De tre beste lagene i hver klasse premieres.
- Det turnes tre apparater pr. dag for turn menn og to apparater pr. dag for turn kvinner.

Konkurransen bedømmes etter gjeldende nasjonalt reglement. Nasjonale turnstigen for turn kvinner og LUM-stigen for turn menn.

Foreløpig tidsplan

Fredag 20. oktober

Kl. 17.00 – 20:00: Fri trening i apparatene

Lørdag 21. oktober

Kl. 09.00: Generell oppvarming pulje 1

Kl. 11.50: Generell oppvarming pulje 2

Kl. 14.35: Generell oppvarming pulje 3

Søndag 22. oktober

Kl 08.00: Generell oppvarming pulje 1

Kl 10.40: Generell oppvarming pulje 2

Kl 13.20: Generell oppvarming pulje 3

Kl 16.00: Konkurranseslutt

Tidene er med forbehold. Endelig tidsplan blir satt opp etter påmeldingsfristen. Trenings- og konkurranseplanene vil bli distribuert etter påmeldingsfristens utløp.

Påmelding

Påmelding gjøres ved utfylling av påmeldingsskjema.

Skjemaet sendes på epost til apparatturn@holmenturn.no.

Betaling: Fakturering i etterkant av konkurransen. Ved påmelding ønsker vi å få tilsendt EHF adresse.

Bindende påmelding **innen fredag 08. september.**

Startkontingent er kr. 600,- pr. gymnast

Startkontingent er kr. 600,- pr. lag, ett lag pr. klubb i hver klasse

De 3 beste karakterene i hvert apparat teller i lagsummen.

Ved for sen påmelding beregnes dobbel kontingent.

Husk konkurranselisens!

Musikk:

Merk frittstående musikk med Klubb – Etternavn – Fornavn. Musikk sendes på mp3 eller mp4 på epost til apparatturn@holmenturn.no innen 29. september.

Overnattingsmuligheter:

Arrangementshotellet er Holmen Fjordhotell, <https://www.holmenfjordhotell.no/>

Adresse: Slemmestadveien 64, 1394 Nesbru.

Hotellet er i gangavstand til hallen, 1,2 km - 15 minutters gange.

Enkeltrom pris kr. 1250 per natt

Dobbelt rom pris kr. 1400 per natt

Frokostbuffet er inkludert i prisen.

Hotellet bestilles direkte av hver klubb på en av følgende måter.

- Via hjemmesiden: Fanen Hotell -> Book rom -> Velg datoer etc -> Flere booking valg: bruk koden «idrett23» i promokode feltet. Da får dere tilgang til speisalpris som heter idrett web flex.
- Epost til: resepsjon@holmenfjordhotell.no – oppgi at dere ønsker idrettspris
- Telefon: 66 77 27 00 – oppgi at dere ønsker idrettspris

Bestilling er åpen til og med 17. oktober og det er mulig å gjøre endringer i bestillingen frem til denne dato kl. 15:00.

Betalingen skjer direkte til hotellet.

Transportmuligheter:

Klubbene selv er ansvarlig for transport. Flytoget går til Asker togstasjon og herfra er det cirka 6 km til hallen. For de som bor på Holmen Fjordhotell er det gangavstand til og fra hallen. Buss 250 eller 270 tar deg fra Oslo til Holmen senteret, herfra er det 5 minutter å gå til hallen.

Kommer dere med bil så skal parkering skje på den store parkeringsplassen mellom fotballbanene, og ikke foran hallen ved Maxbo.

Bespisning:

Vi serverer varm kveldsmat i hallen på fredag, pris kr 150 per person.

Det er også mulig å bestille lunsj i hallen til både lørdag og søndag. Prisen er kr. 125,- per person per måltid.

Hyggekveld blir avholdt på Holmen Fjordhotell lørdag kveld hvor det serveres buffet med kylling/pasta og salat, pris kr. 300 per person.

Påmelding til alle måltider gjøres via påmeldingsskjemaet. Der må det også informeres om matallergier.

Fotografering/filming:

Det er ikke tillatt å filme, fotografere og dele innhold av personer i sosiale medier og andre digitale kanaler uten samtykke. [NIFs samtykkeerklæring](#) for publisering av bilder og film skal benyttes.

Det kan filmes og tas bilde av utøvere forutsatt at det er innhentet aktivt samtykke til dette. Er utøver under 15 år må det innhentes samtykke fra både utøver og foresatte.

NB! Det er utøvernes respektive klubber som er ansvarlig for å kunne dokumentere overfor arrangør at deres utøvere har gitt aktivt samtykke til dette. For ytterligere informasjon se [NIFs nettside](#).

Oppdatert informasjon om arrangementet vil ligge på våre hjemmesider under Våre arrangement:
<https://www.holmenturn.no/>

Ved eventuelle spørsmål ta kontakt med:
Cathrine Hauglum-Werner,
Mail: apparatturn@holmenturn.no
Mobil. 99272832

**Vi ønsker alle hjertelig velkommen til nasjonal rekruttsamling i Holmen.
Med vennlig hilsen Holmen Tropp & Turn**