

VELKOMMEN TIL

*HOLMEN OPEN*

*TURNFEST*

15 og 16 april 2023

TURN KVINNER



**Holmen**  
Tropp & Turn

# Vi ønsker små og store gymnaster hjertelig velkommen til en helg fylt av turnglede!

TID: 15 og 16 april 2023

STED: Holmen turnhall, Vogellund 31, 1394 Nesbru



## TURN KVINNER

Holmen Open Turnfest er først og fremst en lag konkurranse. Her skal vi heie på hverandre, rose og støtte alle gymnaster på kryss og tvers av klubber og nivå. La oss lage en skikkelig turnfest hvor vi har det gøy hele helgen!

- Hver klubb melder på sine egne lag og et lag består av minst 3 gymnaster i samme klasse og har ingen maks antall. Ønsker man å stille med flere lag i samme klasse, navngir man lagene forskjellig.
- I aspirantklassene er det ingen rangering og alle får lik deltakerpremie.
- I rekrutt og stige klassen kan man stille med flere lag.
- Det blir premiering til de 3 beste utøverne individuelt, samt de 3 beste lagene. Alle får deltakerpremie.
- Holmen Open trofeet blir delt ut til den gymnasten med høyest enkeltkarakter i stige klassen for turn kvinner.
- Kan man ikke stille lag, er det også mulig å stille individuelt.
- Hvis noen gymnaster ikke ønsker å stille i alle apparater, noteres dette i påmeldingen.

**Under Holmen Open inviterer vi til følgende konkurranser:**

**Nasjonal konkurranse – 15 april**

Stige klasse 1, 2 og 3 2010 og eldre

Rekrutt 2011 og 2012

**Regional konkurranse – 16 april**

Aspirantoppvisning 2013 og 2014

**Lokal konkurranse – 16 april**

Aspirantoppvisning 2015, 2016, 2017

Det konkurreres i Nasjonal turnstige.

**TRENINGS- OG KONKURRANSEPLAN:**

Oversikt over konkurranseavvikling vil bli lagt ut så snart som mulig etter at påmeldingsfristen har gått ut. Vi planlegger å avholde de forskjellige gruppene på følgende dager (endring kan forekomme):

Lørdag – Stige kvinner, rekrutter

Søndag – Aspiranter

**MUSIKK:**

Det er ønskelig at alle som bruker frittstående musikk sender inn dette på forhånd, og senest innen 24 mars 2023 til [apparatturn@holmenturn.no](mailto:apparatturn@holmenturn.no).

**DOMMERE:**

Det er svært ønskelig at klubbene stiller med dommere både lørdag og søndag. Meld de på så tar vi kontakt for å ordne det praktiske.

**OVERNATTING:**

Vi tilbyr overnatting i Fjellhallen eller Gymlekkfabrikken avhengig av hvor mange som melder seg til overnatting, inkludert frokost. Begge stedene ligger i gåavstand fra Holmen turnhall. Husk å ta med sovepose og liggeunderlag.

Det ligger 2 hoteller i kjøreavstand til hallen.

[https://www.scandichotels.no/hotell/norge/oslo/scandic-asker?cmpid=ppc\\_BH2d&s\\_kwid=AL!7589!3!556560375017!e!!g!!scandic%20asker&qcli](https://www.scandichotels.no/hotell/norge/oslo/scandic-asker?cmpid=ppc_BH2d&s_kwid=AL!7589!3!556560375017!e!!g!!scandic%20asker&qcli)

[d=Cj0KCQiAxc6PBhCEARIsAH8Hff0jdlujDleRToSF3BHVgdb\\_HbMT5pAFPQfZhTOgBPii\\_gjQ\\_r7yUqcaArhaEALw\\_wcB](https://www.thonhotels.no/hoteller/norge/asker/thon-hotel-vettre/?gclid=Cj0KCQiAxc6PBhCEARIsAH8Hff0jdlujDleRToSF3BHVgdb_HbMT5pAFPQfZhTOgBPii_gjQ_r7yUqcaArhaEALw_wcB)

Eller

[https://www.thonhotels.no/hoteller/norge/asker/thon-hotel-vettre/?gclid=Cj0KCQiAxc6PBhCEARIsAH8Hff1scvaz8kkL22bMKOOtg8d2ggh-W7t9wlbbGB2226hfFL\\_pDzG7UsoaAkwmEALw\\_wcB&gclsrc=aw.ds](https://www.thonhotels.no/hoteller/norge/asker/thon-hotel-vettre/?gclid=Cj0KCQiAxc6PBhCEARIsAH8Hff1scvaz8kkL22bMKOOtg8d2ggh-W7t9wlbbGB2226hfFL_pDzG7UsoaAkwmEALw_wcB&gclsrc=aw.ds)

### PRISER:

Pris pr. deltaker for alle klasser	kr 400,-
Pris pr. lag	kr 400,-
Pris overnatting inkludert frokost pr. natt	kr 250,- pr. person
Kveldsmat fredag	kr 100,- pr. person
Lunsj lørdag og søndag	kr 125,- pr. person pr. Dag

**DAGYMNASTICA** kommer og selger drakter og turnutstyr på begge dager.

Parkering:

Parkering på grusbanen ved fotballbanen eller ved nye vakås vei 45. Det er en undergang under motorveien for å komme til turnhallen. Ca 5 minutter å gå.

### **Påmeldingsfrist: 24 mars 2023 via påmeldingsskjema.**

Bindende påmelding og musikk sendes til [apparatturn@holmenturn.no](mailto:apparatturn@holmenturn.no). Bruk vedlagte påmeldingsskjema. For sen påmelding gir dobbel påmeldingsavgift.

Betaling sendes til:

Holmen Tropp og Turn

Postboks 52

1378 Nesbru

Kontonr. 9490.05.15876. Merk innbetalingen med «holmen open 2023» og klubbens navn.

Kontaktperson hos HTT er Jessica Thiblin 97 67 92 23 eller e-post som over

Ta kontakt med oss hvis du har spørsmål eller trenger ytterligere informasjon på mail [apparatturn@holmenturn.no](mailto:apparatturn@holmenturn.no). Telefonnummer til kontaktperson Jessica Thiblin er 97679223. Se også våre nettsider [www.holmenturn.no](http://www.holmenturn.no) eller Holmen Open på facebook som blir oppdatert med informasjon.

Med vennlig hilsen

Holmen Tropp & Turnforening

