

VELKOMMEN TIL

***HOLMEN OPEN***  
***TURNFEST***

**25. og 26. mai 2019**

**TURN KVINNER**  
**TURN MENN**  
**SPECIAL OLYMPICS**

**Vi ønsker små og store gymnaster  
hjertelig velkommen til en helg fylt av  
turnglede og sosialt samvær!**

TID: 25. og 26 mai 2019

STED: Holmen turnhall, Vogellund 31, 1394 Nesbru



**TURN KVINNER, TURN MENN OG SPECIAL OLYMPICS**

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, nivå og kjønn. 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 samt lagpremie.
- I rekrutt, stige og FIG klassene teller de 3 beste gymnastene på laget i hvert apparat i sluttsummen. 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 og turn menn.
- 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.
- Special Olympics stiller individuelt i alle klasser.

## **KLASSER TURN KVINNER: 4-KAMP**

ASPIRANT OPPVISNING	Født 2013 – 2011 (6-8 år)
ASPIRANT U/KARAKTER	Født 2010 – 2009 (9-10 år)
ASPIRANT M/KARAKTER	Født 2010 – 2009 (9-10 år)
REKRUTT	Født 2008 – 2007 (11-12 år)
STIGE KL. 1, 2 OG 3	Født 2006 eller tidligere (13 år og eldre)
FIG JUNIOR OG SENIOR	Født 2006 eller tidligere (jr 13-15 år, sr 16 år og eldre)

Det konkurreres i Nasjonal turnstige og i FIG klassen benyttes FIG reglement. I FIG klassen kjøres kun selvvalgte øvelser.

## **KLASSER TURN MENN: 6- KAMP**

ASPIRANT OPPVISNING	Født 2013 – 2011 (6-8 år)
ASPIRANT U/KARAKTER	Født 2010 – 2009 (9-10 år)
ASPIRANT M/KARAKTER	Født 2010 – 2009 (9-10 år)
REKRUTT	Født 2008 – 2007 (11-12 år)
KL. 1, 2 OG 3	Født 2006 eller tidligere (13 år og eldre)
FIG JUNIOR OG SENIOR	Født 2005 eller tidligere (jr 14-18 år, sr 18 år og eldre).

De som er 18 år må velge hvilken klasse de stiller i.

Det konkurreres i LUM stigen, Norsk gutterreglement og FIG Code of point. I FIG klassen kjøres kun selvvalgte øvelser.

## **SPECIAL OLYMPICS - TURN KVINNER: 4-KAMP INDIVIDUELT**

ASPIRANT OPPVISNING	Født 2013 – 2009 (6-10 år)
REKRUTT	Født 2008 – 2007 (11-12 år)
13 ÅR OG ELDRE	Født 2006 og tidligere (13 år og eldre)

## **SPECIAL OLYMPICS - TURN MENN: 6-KAMP INDIVIDUELT**

ASPIRANT OPPVISNING	Født 2013 – 2009 (6-10 år)
REKRUTT	Født 2008 – 2007 (11-12 år)
13 ÅR OG ELDRE	Født 2006 og tidligere (13 år og eldre)

## **IDRETTENS BARNEIDRETTSBESTEMMELSER**

Pga. Idrettens barneidrettsbestemmelser kan følgende gymnaster delta:

- Aldersgruppe 6-8 år: klubber lokalt i kretsen for Oslo og Akershus. Det er kun oppvisning for denne aldersgruppen.
- Aldersgruppe 9-10: klubber regionalt – Region Øst (Hedmark, Oppland, Østfold, Oslo og Akershus og Buskerud). Gymnastene kan velge om de vil stille i klassen med eller uten karakter.
- Aldersgruppe 11 år og oppover: Nasjonalt

## **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, FIG

Søndag - Alle gutte grupper, Aspiranter, Rekrutter og Special Olympics

## **MUSIKK:**

Det er ønskelig at alle som bruker frittstående musikk sender inn dette på forhånd, og senest innen 18. mai 2019.

## **VENNEKVELD:**

Det blir servert buffé med forskjellige typer mat. Etter mat, er det mulig å gå bort på Holmen senteret og LUCKY BOWL for å spille bowling, kun 5 minutters gange unna hallen. Vi har holdt av 15 baner, og hver serie koster 50,- pr pers. Dette betales på stedet. Vi stiller med en ansvarlig voksen, men hver klubb må også stille med en voksen pr 10 utøvere og hvis det er mange unge gymnaster.

## **DOMMERE:**

Det er ingen krav om at klubbene selv stiller med dommer, men hvis dere har noen som har lyst/anledning til å stille, så ønsker vi at de meldes på med navn sammen med utøverne. Vi tar så kontakt for det praktiske.

## **OVERNATTING:**

Vi tilbyr overnatting i Fjellhallen inkludert frokost. Fjellhallen ligger ca 100 meter fra Holmen turnhall. Husk å ta med sovepose og liggeunderlag.

Dersom det ønskes hotellovernatting bestilles og betales dette av den enkelte klubb. Vi anbefaler Vette hotell. Hotellet kan bestilles via følgende link:

<https://www.thonhotels.no/thon-sport/>. Thon Hotell gir idrettslag, kretser og forbund 20-

20% rabatt på overnatting, men vær tidlig ute. Ellers er kontaktinformasjonen direkte til hotellet som følger:

Thon hotell Vettre: <https://www.thonhotels.no/hoteller/norge/asker/thon-hotel-vettre/>

Tlf: 66 90 22 11

Mail: [vettre@olavthon.no](mailto:vettre@olavthon.no)

### **PRISER:**

Pris pr. deltaker for alle klasser	kr 250,-
Pris pr. lag	kr 200,-
Pris overnatting inkludert frokost pr. natt	kr 250,- pr. person
Kveldsmat fredag	kr 100,- pr. person
Lunsjbuffe lørdag og søndag:	kr 75,- pr. person pr. dag
Middag lørdag	kr 125,- pr. person

### **Påmeldingsfrist: 3. mai 2019 via påmeldingsskjema.**

Vi oppfordrer til påmelding så snart som mulig og påmeldingen er bindende.

Ved for sen påmelding vil det komme ett gebyr på kr 500,- pr. klubb

Ta kontakt med oss hvis du har spørsmål eller trenger ytterligere informasjon på mail [apparatturn@holmenturn.no](mailto:apparatturn@holmenturn.no). Telefonnummer til kontaktperson Lone Bruvold Hansen: 907 49 033. Se også våre nettsider [www.holmenturn.no](http://www.holmenturn.no) som blir oppdatert med informasjon.

Med vennlig hilsen

Holmen Tropp & Turnforening

