

VELKOMMEN TIL

***HOLMEN OPEN***  
***TROPFSFEST***

1. - 2. juni 2019

TROPFSGYMNASTIKK  
KVINNER, MENN, MIKS  
ASPIRANT, REKRUTT, JUNIOR, SENIOR



**Holmen**  
Tropp & Turn

## Holmen Tropp & Turn inviterer til HOLMEN OPEN Troppsfest!

Vi ønsker alle gymnaster, trenere, lagledere og foresatte hjertelig velkommen!

To flotte dager med sosiale aktiviteter, oppvisning, konkurranse i troppsgymnastikk, vennekveld og badeland. Benytt anledningen til å knytte nye vennskap! HOLMEN OPEN er en nasjonal konkurranse hvor ferske rekrutter møter rutinerne seniorer til troppsfest!

Norges Gym- og Turnforbund, NGTF, har godkjent HOLMEN OPEN Troppsfest som en av to nasjonale konkurransen med deltakelse fra hele landet, for utøvere fra 6 år og oppover innen troppsgymnastikk. Benytt sjansen til å ta med hele klubben på en felles samling.

Når: 1. - 2. juni 2019

Sted: Askerhallen i Risenga Idrettspark



### KLASSER TROPP - NASJONALE KLASSER:

ASPIRANT	Født 2009 eller senere	Bra - Bedre - Best
REKRUTT	Født 2006-2008	Karakter og rangering
JUNIOR, Kvinner, Menn, Miks	Født 2002-2006	Karakter og rangering
SENIOR, Kvinner, Menn, Miks	Født 2003 eller tidligere	Karakter og rangering

Det er 1/3-dels premiering ved høyeste poengsum i frittstående, tumbling og trampett.  
Det er deltakerpremier til Aspirant og Rekrutt.

## KLASSER TROPP - TEAMGYM

REKRUTT	Født 2006-2008	Karakter og rangering
JUNIOR, Kvinner, Menn, Miks	Født 2002-2006	Karakter og rangering
SENIOR, Kvinner, Menn, Miks	Født 2003 eller tidligere	Karakter og rangering

Det er 1/3-dels premiering av sammenlagt poengsum i frittstående, tumbling og trampett.

## HOLMEN TOFEET

Holmen Trofeet er to vandrepokaler, som deles ut i henholdsvis Nasjonale klasser og TeamGym. I Nasjonale klasser er det høyeste poengsum uansett øvelse og klasse som vinner og i TeamGym er det høyeste poengsum sammenlagt som gjelder.

I 2018 var det Oslo Turn som fikk med seg vandrepokalene både i Nasjonale klasser og TeamGym.

## TRENINGS- OG KONKURRANSEPLAN:

Trenings- og konkurranseplan blir publisert på Holmen Tropp & Turn sin hjemmeside vel en uke etter at påmeldingsfristen har gått ut.

TeamGym konkurrerer kun en dag. Nasjonale klasser kan gå over to dager. BBB og Oppvisning er aksjon i samme pulje på en av dagene.

### Gjennomføring:

Gjennomføring vil være avhengig av antall påmeldte deltakere og tropper. Endelig plan over hvilke grener og klasser som kjører hvilke dager blir publisert på hjemmesiden vel en uke etter påmeldingsfristen. Vi har hatt stor pågang de siste årene, så for at alle som deltar skal få god tid til å turne, spise og bade, har vi dessverre sett oss nødt til å sette et tak på 300 startnummer. *Så vær tidlig ute med påmeldingen.*

## VENNEKVELD:

Den populære vennekvelden organiseres i puljer. Det blir buffé med ulik type mat hvor alle finner noe som de liker, etter at man har spist går man over til Risenga Badeland. Her har vi det gøy sammen et par timer med frie vannaktiviteter i rutsjebaner, flytende hinderbane, varmt basseng, kaldt bad, badstue, stupetårn (1m, 3m,5m), dampbad og vanlig basseng for alle som deltar på vennekvelden. Hver klubb må ha med en voksen per 10 gymnaster i badeland. Dette er «vanvittig gøy» og en flott mulighet til å bli kjent med nye gymnastvenner.

## OVERNATTING:

Vi kan tilby overnatting (skoleovernatting) og frokost. Husk å ta med sovepose og liggeunderlag.

Pris på overnatting inkludert frokost: kr 250,- pr. natt pr. stk.

## HOTELL:

Vi anbefaler Vettre hotell. Hver klubb bestiller rom og gjør opp selv. Vær tidlig ute.

[Thon Hotell Vettre](#) tlf. 66 90 22 11, Konglungveien 201, 1392 Vettre

**Priser fra:** Kr 745,- pr. rom pr. natt (inntil 2 pers. pr rom)  
Kr 945,- pr. rom pr. natt (trippelrom)

**Inneholder:** Overnatting med frokost.  
Fri benyttelse av svømmehallen og fri parkering.

## PRISER HOLMEN OPEN Troppsfest:

Pris pr. gymnast ink. t-skjorte	kr	300,-
Pris pr t-skjorte til trener/lagleder	kr	150,-
Pris pr. tropp i TeamGym	kr	400,-
Pris pr. lag i Nasjonale klasser	kr	400,-
Pris skoleovernatting ink. frokost pr. natt:	kr	250,- pr. pers.
Pris vennekveld pr. gymnast	kr	300,- pr. pers.
Min. en voksen pr. 10 gymnaster, vennekveld	kr.	150,- pr pers.
Varm kveldsmat fredag:	kr	100,- pr. pers.
Lunsjbufe lørdag og søndag:	kr	85,- pr. pers. pr. dag
Gebyr for påmelding etter fristen 25.april 2019	kr	600,-

## PÅMELDINGSFRIST: torsdag 25.april 2019

Vi oppfordrer alle til å melde seg på så snart som mulig, da vi har sett oss nødt til å sette et tak på maks 300 startnummer. Vær tidlig ute – meld på nå!

Sendt påmeldingen per mail til: [troppsturn@holmenturn.no](mailto:troppsturn@holmenturn.no)  
Spørsmål til arrangementet kan også rettes til denne eposten.

*Ved påmelding etter 25.april påløper ett gebyr på kr 600,- pr. klubb.*

Følg oppdateringer på Facebook: [HOLMEN OPEN](#) – Vi oppdaterer jevnlig!  
Følg gjerne også [Holmen Tropp & Turn](#) på FB eller vår hjemmeside [www.holmenturn.no](http://www.holmenturn.no)

Med vennlig hilsen



**Holmen**  
Tropp & Turn