



Nedre Glomma turn

Velkommen til klubbkonkurranse

Nedre Glomma Turn ønsker velkommen til klubbkonkurranse for basisturn jenter og gutter 8-12 år, og tropp 8-12 år. Vi håper mange av våre flotte gymnaster har lyst til å delta.

Gymnastene fremfører en felles oppvarming før konkurransen i apparatene starter. Jentene viser øvelser i hopp, skranke, bom og frittstående. Guttene viser øvelser i hopp, ringer, svingstang, skranke og frittstående. Troppsgymnastene viser frem trampett og tumbling.

Det vil ikke bli rangering eller bedømming av gymnastens utførelse. Vi gjør stas på gymnastene ved at de får utdelt like klistremerker ved hvert apparat. Konkurransen avsluttes med felles premieutdeling. Det er premie til alle. Premiene deles ut av gymnaster fra konkurransegruppa.

- **Dato:** Fredag 13.03. 2026
- **Sted:** Nedre Glomma Turn, Tomteveien 25, 1618 Fredrikstad
- **Pulje 1: 8-9 år basisturn:**
Konkurransstart kl. 16.15 (**oppmøte kl. 16.00**)
- **Pulje 2: 10-12 år basisturn og Tropp 8-12 år:**
Konkurransstart kl. 18.30 (**oppmøte kl. 18.15**)
- **Antrekk:** Klubbdrakt eller generelt treningstøy

Vi har også vært så heldige å få konkurransegymnastene våre til å holde et lite show for dere – det gleder vi oss til å se!

Vi forbeholder oss retten til å endre deltagelse i puljene ut ifra antall påmeldte. Puljefordeling til hver enkelt gymnast vil bli sendt ut etter at påmeldingsfristen er ute.

Påmeldingsavgift kr. 200,-. Påmelding gjøres via følgende link:

<https://app.rubic.no/Public/Events/39199>

Påmeldingsfrist: Søndag 1 mars kl. 23.59

Vi håper at så mange som mulig vil komme å se på. Inngangspris pr voksen over 12 år **kr. 70,-**. Vipps gjerne før du kommer til 745815 så går det raskere ved inngangen.

Turnkafeen vil være åpen, og det vil også være mulighet for å kjøpe turndrakter denne dagen.

Hilsen

Oss i Nedre Glomma Turnforening