

VELKOMMEN TIL

HOLMEN OPEN
TROPFSFEST

9. - 10. mai 2020

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



Holmen
Tropp & Turn

Vi i Holmen Tropp & Turn har gleden av å invitere alle aldersgrupper til vår årlige troppsfest **HOLMEN OPEN!**

Vi ønsker alle gymnaster, trenere, lagledere, foresatte og familie 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 rutinerte 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: Helga 9. - 10. mai 2020
Sted: Askerhallen i Risenga Idrettspark

Følg oss på FB- [HOLMEN OPEN](#) – Vi oppdaterer jevnlig!



Aldersgrupper som er velkommen til å delta:

Aldersgruppe 6-8 år – klubber lokalt i kretsen Viken og Oslo

Aldersgruppe 9-10 år – klubber regionalt – Region øst

Aldersgruppe 11 år og eldre – nasjonalt

KLASSER TROPP - NASJONALE KLASSER:

OPPVISNING	6 -7 år eller GymX	Ingen
ASPIRANT	8-10 år	Bra - Bedre – Best
REKRUTT	11-13 år	Karakter og rangering
JUNIOR, Kvinner, Menn, Miks	13-17 år	Karakter og rangering
SENIOR, Kvinner, Menn, Miks	16 år og eldre	Karakter og rangering

Det er 1/3-dels premiering av rekrutt, junior og senior ved høyeste poengsum i frittstående, tumbling og trampett. Det er deltakerpremier til oppvisning, aspirant og rekrutt.

KLASSER TROPP - TEAMGYM

REKRUTT	11-13 år	Karakter og rangering
JUNIOR, Kvinner, Menn, Miks	13-17 år	Karakter og rangering
SENIOR, Kvinner, Menn, Miks	16 år eller eldre	Karakter og rangering

1/3-dels premiering av sammenlagt poengsum i alle tre apparater; frittstående, tumbling og trampett.

HOLMEN TROFEET

Holmen Trofeet er to vandrepokaler som deles ut i henholdsvis Nasjonale klasser og i 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 2019 var det Arendal som fikk med seg vandrepokalen i Nasjonale klasser og Oslo Turn vant vandrepokalen i TeamGym. Hvem tar med seg pokalene i 2020?

TRENINGS- OG KONKURRANSEPLAN

Trenings- og konkurranseplan blir publisert på vil bli publisert på Holmen Tropp og Turn sin hjemmeside og sendt pr epost til kontaktpersonen til alle påmeldte klubber ca. to uker etter påmeldingsfristen..

Gjennomføringen:

I år som tidligere år legger vi opp følgende gjennomføring av oppvisning og konkurranse:

- oppvisning og aspirant er i aksjon tidlig lørdag.
- nasjonale klasser for rekrutt og junior går over begge dagene.
- TeamGym konkurrerer kun en dag.
- senior kjører kun en dag.

NB! Gjennomføringen er avhengig av hvor mange påmeldte det er i de ulike aldersgruppene.

VENNEKVELD:

Den populære vennekvelden organiseres i puljer. Det blir buffé med ulik type mat hvor alle finner noe 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 «vannvittig gøy» og en flott mulighet til å bli kjent med nye gymnast-venner.

VI TILBYR OVERNATTING:

Vi tilbyr overnatting (i hall) og frokost. Meld på i påmeldingsskjemaet.

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

Husk å ta med sovepose og liggeunderlag.

HOTELL:

Dersom dere ønsker å bo på hotell, ligger det tre hoteller relativt nært Askerhallen:

Thon Hotell Vettre	tlf. 66 90 22 11, Konglungveien 201, Vettre
Scandic Asker	tlf 23 15 54 00, Askerveien 61, Asker
Quality Hotell Leangkollen	tlf 66 76 70 00, Bleikeråsen 215, Asker

NB! Hver klubb bestiller rom og gjør opp selv. Vær tidlig ute.

PRISER HOLMEN OPEN Troppsfest:

Pris pr. gymnast inkl. t-skjorte	kr	325,-
Pris pr t-skjorte til trener/lagleder	kr	100,-
Pris pr. lag i Nasjonale klasser	kr	400,-
Pris pr. tropp i TeamGym	kr	800,-
Pris skoleovernatting inkl. frokost pr. natt:	kr	250,- pr. pers.
Varm kveldsmat fredag:	kr	100,- pr. pers.
Lunsjbuffe lørdag og søndag:	kr	85,- pr. pers. pr. dag
Pris vennekveld pr. gymnast	kr	300,- pr. pers.
Min. en voksen pr. 10 gymnaster, vennekveld	kr.	150,- pr pers.
Gebyr for påmelding etter fristen 2.april 2020	kr	600,-

PÅMELDINGSFRIST: torsdag 2. april 2020

Vi oppfordrer alle til å melde seg på så tidlig som mulig, da vi har sett oss nødt til å sette et tak på maks 320 startnummer. Vær tidlig ute – meld på nå!

Sendt påmeldingen per epost til: troppsturn@holmenturn.no
Spørsmål om arrangementet kan også rettes til denne eposten.

Ved påmelding etter 2.april påløper ett gebyr på kr 600,- pr. klubb.

Følg oppdateringer på Facebook: [HOLMEN OPEN](#) – Vi oppdaterer jevnlig!

Følg gjerne [Holmen Tropp & Turn](#) på FB eller vår hjemmeside www.holmenturn.no

Med vennlig hilsen



Holmen
Tropp & Turn