

Invitasjon til

Vestfold

Gymnastikkfestival

2020

Stavern, lørdag 13. og søndag 14. juni

Vestfold Gymnastikkfestival 2020

Hei, alle turnvenner!

Vi i Stag Turn, har herved gleden av å invitere dere alle til årets **Gymnastikkfestival. Festivalen vil bli arrangert i Stavernhallen og Stavern Turnhall lørdag 13. og søndag 14. juni.**

Stavernhallen blir hovedarena for arrangementet på søndag, men vi kommer også til å benytte den nye Stavern Turnhall til aktiviteter. På de neste sidene finner dere mer informasjon om selve festivalen, aktivitetene (workshops) og påmeldingsskjemaene.

Endelig frist for påmelding er satt til **fredag 24. april** (halvannen uke etter påske). Påmeldinger etter dette vil koste 150,- ekstra pr. person.

Rundt 20. mai kommer vi med enda mer detaljert informasjon til både utøvere, trenere, ledere og publikum for å holde dere godt informert til vi møtes i Larviks flotteste idrettsanlegg.

Velkommen til en uforglemmelig helg!



Dette er 3/4 deler av treningshallen hvor de fleste workshops skal avholdes.

Vestfold Gymnastikkfestival 2020

Grunnleggende informasjon

Dag 1: For gymnaster mellom 13 og 18 år (født 2002 – 2007)

Dato/tid: Lørdag 13. juni fra kl. 11.00

Sted: Stavern Turnhall, Helgeroveien 17, 3290 Stavern

NB! Denne dagen er for alle 13 – 18 års gymnaster som ønsker å ha en fantastisk dag med MASSE aktivitet, læring, spenning og moro.
(se vedlagt egen foreløpig plan for denne dagen)

Dag 2: For alle gymnaster mellom 7 og 18 år (født 2013 – 2002)

Dato/tid: Søndag 14. juni fra kl. 10.00 til kl. 18.30 (ca.)

Sted: Stavernhallen, Stavern Turnhall og Stavern Folkehøyskole.

*NB! Dagen blir omtrent som de siste årene, men med show/oppvisning inne og litt nye workshops. Alle foreningene kan holde en 5 minutters oppvisning. De ungdommene som kommer på lørdag, kjører det showet de lærer den dagen – i tillegg til foreningens show/oppvisning. Det er fortsatt muligheter for å bestille workshops og lære nye ting på festivalen. Vi prøver å gi alle som ønsker det, 2 workshops hver.
(se vedlagt egen plan for denne dagen)*

Priser:

Deltakeravgift for lørdag 13. juni er 500 kroner pr. deltager

(Dette inkluderer 4 timer trening, grillmat lørdag kveld, overnatting og frokost søndag)

- **Husk at man MÅ betale for begge dager (950,-) dersom man er mellom 13 – 18 år, og ønsker å delta begge dager.**

Deltakeravgift for søndag 14. juni er 450 kroner pr. deltager

(dette inkluderer festivaldeltakelse, medalje, t-skjorte og inntil 2 workshops)
(workshops MÅ være meldt inn på skjema, ellers så får man ikke noen ws!)

Vestfold Gymnastikkfestival 2020

Lørdag 13. juni

For utøvere 13-18 år (født 2007 – 2002)

| TID (ca.) | AKTIVITET | KOMMENTAR |
|------------------|---------------------------------------|---|
| Kl.11.00 | Innsjekk | De som vil kan sjekke inn på Stavernfolkehøyskole, fra kl. 11.00 |
| Kl.12.00 – 14.00 | Trening og moro ☺ | Her skal vi trene, lære og ha det utrolig moro. Det blir masse forskjellige aktiviteter! |
| Kl.14.00 | Lunsj | Felles lunsj til alle |
| Kl.15.00 – 17.00 | Trening og moro ☺ fortsetter | Her skal vi trene, lære og ha det utrolig moro. Det blir mange forskjellige aktiviteter! |
| Kl.18.30 – 21.00 | Grilling og uteaktiviteter | Vi skal spise grillmat og «leke» i flotte omgivelser i Norges solperle. <u>Eks på mulige aktiviteter:</u> <i>Hopping i vannet, boble fotball, beachvolleyball, «basismesterskap» mmm</i> |
| Kl.21.00 – 22.30 | Kveldsaktivitet | Her blir det litt opp til deltagerne å kose seg sammen og kanskje finne seg noen nye venner. |
| Kl. 23.00 | Finne rommene og pusse tennene | Nå er det bare å komme seg ned i soveposen/dyna og forberede seg til den store Festivaldagen ☺ |
| Kl.23.30 | Tid for å legge seg | |

Trening på lørdagen

Her blir det trenere med masse trenererfaring og en god del NM gull i bagasjen, så mulighetene for å kunne lære noe nytt skulle være store.

Og det kommer til å bli muligheter for å trene forskjellige ting:

Dans, akrobatikk, airtrack (tumbling), protrack (tumbling), trampoline og trampett mm.

Vestfold Gymnastikkfestival 2020

Søndag 14. juni

For utøvere fra 7 – 18 år (født 2013 – 2002)

| TID | AKTIVITET | KOMMENTAR |
|-------------------|---|---|
| Kl. 09.30 | Frokost | For de som har overnattet |
| kl. 09.00 - 10.00 | Oppmøte og «innsjekking» av alle deltakere | Alle foreningene ankommer med sine gymnaster. Møt på festivalkontoret og få deres «poser» |
| Kl. 10.05 – 10.15 | Felles informasjonsmøte for trenere og ledere | Alle trenere og ledere samles til felles informasjon, nederst på tribunen i Stavernhallen. |
| Kl. 10.30 – 12.15 | Generalprøve på gruppe 1 <hr/> Workshop for gruppe 2 | De foreningene som skal ha oppvisning FØR pause, har <u>generalprøve</u> . De foreningene som har oppvisninger ETTER pause, har muligheter for å bestille workshops her..... |
| Kl. 12.15 – 13.00 | Matpause og plassbytte | Her kan dere spise og kose dere, mens dere eventuelt forflytter dere. |
| Kl. 13.00 – 14.45 | Generalprøve på gruppe 2 <hr/> Workshop for gruppe 1 | De foreningene som skal ha oppvisning ETTER pause, <u>har generalprøve</u> . De foreningene som har oppvisninger FØR pause, har muligheter for å bestille workshops her..... |
| Kl. 15.15 | Oppstilling til defilering | Alle foreningene stiller opp med faner, flagg og utøvere, trenere, ledere |
| Kl. 15.30 | Innmarsj og offisiell åpning av festivalshowet | Alle foreningene marsjerer inn i hallen. Presentasjon. Utdeling av utmerkelser. |
| Kl. 16.00 | Festivalshow | Alle foreninger får sine tilmålte 5 minutter. |

Vestfold Gymnastikkfestival 2020

Søndag 14. juni (forts.)

Parallelt med det som skjer med generalprøve på show, ønsker vi å tilby en rekke aktiviteter som forhåpentligvis kan gjøre dagen enda bedre og mer lærerik.

Hver workshoptime varer i 45 min. slik at man skal rekke å flytte seg mellom aktivitetene. Alt foregår i Stavernhallen, Stavern Turnhall, Stavern Folkehøyskole og uteområdene rundt Stavernhallen, så det er ikke noen avstander å snakke om 😊

For utøvere

Her kan dere velge inntil 2 av følgende workshop aktiviteter (prioriter rekkefølgen):

| | |
|----------------------------|---|
| Workshop 1 7-9 år | Gøy med skumapparater (lekende læring i skumapparater) |
| Workshop 2 7-9 år | Grunnleggende trampetthopp (basis innlæring for de små) |
| Workshop 3 7-9 år | Gøy på luftbane (mye forskjellig moro på |
| Workshop 4 10-12 år | Kuuul dans 😊 (Lær en kul koreografi av gode dansere) |
| Workshop 5 10-12 år | Tumbling teknikk på skråbane (innlæring i nedoverbakke) |
| Workshop 6 10-12 år | Trampett til softgrop (vi trener trampett til heve/senke grop) |
| Workshop 7 13-18 år | Airtrack til grop (vi trener grunnleggende tumbling til grop) |
| Workshop 8 13-18 år | Kuuul dans 😊 (Lær en kul koreografi av gode dansere) |
| Workshop 9 13-18 år | Trampoline (Vi trener grunnleggende på stortrampoline 😊) |
| Workshop 10 alle | Natursti / Oppgaverally |

NB! Merk dere workshop nummeret. Det skal fylles inn på påmeldingsskjema!

Vi garanterer alle kun 1 workshop. Men er det mulig gir vi alle begge valgene 😊

Vestfold Gymnastikkfestival 2020

Oversikt over apparater, utstyr og plass tilgjengelig for showet

I Excel-arket som følger denne invitasjonen ligger det også en oversikt over apparater og utstyr tilgjengelig til bruk under showene.

Fyll ut hva dere skal bruke av utstyr (innenfor hva som er tilgjengelig), hvordan det skal ligge og eventuelle andre ting vi MÅ vite om.

For mer info, sjekk våre web sider eller facebook:

www.stag.no/turn