



Gymnastikkhjul

Arbeidsgruppe i gymnastikkhjul inviterer til

Åpen nasjonal treningssamling i Rygge

Tid:	Lørdag 19.09 kl. 10.00-17.00 Søndag 20.09 kl. 09.00-15.00
Sted:	Skoleveien 4 1580 Rygge
Bakgrunn og mål for samlingen:	NGTF Arbeidsgruppe gymnastikkhjul inviterer til åpen nasjonal treningssamling for utøvere på alle nivåer. Treningssamlingen legges opp slik at den skal gi et tilbud til både nye utøvere, gymnaster som ønsker å fokusere på oppvisninger og for konkurranseutøvere. Klubbtrenerne bør delta på samlingen
Målgruppe	1. Basisgruppe – fokus på rekrutteringsstigen (se www.gymogturn.no). Gruppen passer for gymnaster på alle nivåer som ønsker å øve på basisferdigheter i hjulet. 2. Konkurransegruppe – for gymnaster som ønsker å fokusere på utvikling av sine konkurranseøvelser. Utøverne i denne gruppen må ha erfaring med gymnastikkhjul fra før.
Instruktører	Blir annonsert senere.
Reise	Ivaretas av den enkelte. Hallen ligger rett ved Rygge togstasjon.
Overnatting	Ivaretas av den enkelte. Alternativer i nærheten: Storebaug Gjestegård (kortest med bil) Mossesia Kro og Hotell (nærhet til tog)
Tidsplan	Lørdag • 1000-1230: Trening • 1230-1330: Lunsj • 1330-1700: Trening • 1800: Middag Søndag • 0900-1230: Trening • 1200-1300: Lunsj • 1300-1500: Trening



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Sognsveien 73, 0840 Oslo

gymogturn@gymogturn.no

Org.nr.: 9702322796

www.gymogturn.no

@norgesgymnastikkogturnforbund

@gymogturn

Deltakeravgift – fakturering	Deltakeravgift kr.500,-pr. person. Deltakeravgiften inkluderer lunsj lørdag og søndag. Middag lørdag kveld: Dekkes av den enkelte Forbundskontoret fakturerer klubben i etterkant av treningssamlinga. Hver enkelt betaler reise selv.
Påmelding	Påmelding som inneholder navn, adresse, klubb, e-postadresse og hjulstørrelser sendes til: gymnastikkhjul.norge@gmail.com Påmeldingsfrist: Fredag 11. september. Det er bindende påmelding. Det er kun legeattest som godkjennes som gyldig dokumentasjon ved et eventuelt forfall, om man skal unngå å bli fakturert for deltakeravgiften. Eventuell legeattest må sendes til forbundskontoret.

Ved eventuelle spørsmål – ta kontakt via e-postadressen ovenfor.

Velkommen til samling!

Med vennlig hilsen
Norges Gymnastikk- og Turnforbund
Arbeidsgruppe gymnastikkhjul
Helge Sæthre
Leder(sign.)

