



Invitasjon til åpen nasjonal treningssamling

NGTFs arbeidsgruppe gymnastikkhjul inviterer til åpen nasjonal treningssamling for utøvere på alle nivåer.

Tid:	Lørdag 17. september kl. 10:00 – 17:00 Søndag 18. september kl. 09:00 – 15:00	
Sted:	Hadeland Idrettshall ved Hadeland VGS Adresse: Skolelia 3, 2750 Gran	
Bakgrunn og mål for samlingen:	Treningssamlingen legges opp slik at den skal gi et tilbud både til 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:	Annonseres senere.	
Reise:	Ivaretas av den enkelte. Gran stasjon er innenfor gåavstand til hallen, og det er busstopp rett utenfor hallen.	
Overnatting:	Mulighet for overnatting på klubbhuset rett ovenfor hallen fra fredag. Liggeunderlag og sovepose må medbringes. Enkel kveldsmat og frokost inkludert.	
Tidsplan:	Lørdag: 10.00 – 12.30: Trening 12.30 – 13.30: Lunsj 13.30 – 16.00: Trening	Søndag: 09.00 – 11.30: Trening 11.30 – 12.30: lunsj 12.30 – 15.00: Trening
Deltakeravgift – fakturering	Deltakeravgift kr 700,- pr. person. Deltakeravgiften inkluderer lunsj og frukt. Overnatting kr 200,- pr. person Forbundskontoret fakturerer klubben i etterkant av treningssamlingen. Hver enkelt betaler reise selv.	
Påmelding:	Benytt eget påmeldingsskjema. Påmeldingen sendes til: camilla.borgan@gymogturn.no Påmeldingsfrist: Innen fredag 9. 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 deltageravgiften. 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

Erik Norman-Larsen
Leder arbeidsgruppa gymnastikkhjul
(sign.)

Camilla Monsen Borgan
Konkurranssekonsulent gymnastikkhjul