



Troppsgymnastikk

Til: * www.gymogturn.no
*Nyhetsbrev

23. november 2022

Invitasjon

dommer- og trenerseminar troppsgymnastikk

21.-22. januar 2023, Thon hotell Opera og Haslehallen, Oslo

1. Tid og sted

Dommere

Lørdag 21. januar: Kl. 10:00 – 19:00.	Thon Hotell Opera. Adresse: Dronning Eufemias gate 4 https://www.thonhotels.no/hoteller/land/norge/oslo/thon-hotel-op	
Søndag 22. januar: Kl. 09:30 – 16:00.		

Trenere

Lørdag 21. januar: Kl. 10:00 – 19:00.	Thon Hotell Opera. Adresse: Dronning Eufemias gate 4 https://www.thonhotels.no/hoteller/land/norge/oslo/thon-hotel-op	
Søndag 22. januar: Kl. 09:30 – 15:30.	Haslehallen Haslehallen, Oslo (konkurransesal B). Adresse: Eikenga 6, 0579 Oslo.	

2. Bakgrunn og mål

Teknisk komité troppsgymnastikk ønsker å gjennomføre seminar som kan bidra til å øke kompetansen innenfor aktuelle områder. Seminaret skal ha et godt og aktuelt faglig innhold slik at det er attraktivt å være deltaker. Deltakerne skal ha mulighet til å utvikle seg og bli motivert ved at de blir oppdatert og får ny kunnskap.

3. Målgrupper

- A. Internasjonale dommere, forbundsdommere og kretsdommere.
- B. Trenere på alle nivåer.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

 Sognsveien 73, 0840 Oslo
 gymogturn@gymogturn.no
 Org.nr.: 9702322796
 www.gymogturn.no
 @norgesgymnastikkogturnforbund
 @gymogturn

4. Tidsplan

Dommere

Lørdag 21. januar – på hotellet

Kl. 10:00-10:05	Velkommen og praktiske avklaringer.
Kl. 10:05-10:30	Introduksjon.
Kl. 10:30-13:00	Gjennomgang temaer fra reglementet.
Kl. 13:00-14:00	Lunsj på hotellet.
Kl. 14:00-18:30	Frittstående.
Kl. 18:30-19:00	Åpent forum.

Søndag 22. januar - på hotellet

Kl. 09:30-10:00	Oppsummering lørdag.
Kl. 10:00-13:00	Tumbling
Kl. 13:00-14:00	Lunsj på hotellet.
Kl. 14:00-16:00	Trampett

Trenere

Lørdag 21. januar – på hotellet

Kl. 10:00-10:05	Velkommen og praktiske avklaringer.
Kl. 10:05-11:30	Hvordan komme på landslaget? Landslagssjef Henning Ottersen
Kl. 11:30-13:00	Nytt reglement – Q&A Jan Magne Cederstrøm
Kl. 13:00-14:00	Lunsj på hotellet.
Kl. 14:00-15:30	Effektive teipeteknikker til troppsgymnastikk. Patrick Laulo Vesth
Kl. 15:30-17:00	Gjør vansketreningen spennende og bli klokere på oppbygging, trening og feedback i frittstående! Julie Bjørnskov (Danmark)
Kl. 17:00-17:15	Pause
Kl. 17:15-18:15	Vaner og byggeklosser Brian Carlsen
Kl. 18:15-19:00	Åpent forum – diskusjon og erfaringsutveksling. Brian Carlsen, Patrick Laulo Vesth.

Søndag 22. januar - i Haslehallen

Kl. 09:30-11:00	<u>(velg en av tre):</u> Praksis: Tilløps- og sprinttrening Ressursperson fra friidrett
Praksis:	Bevegelse i frittstående med fokus på kvalitet, dynamikk og flow. Julie Bjørnskov.
Praksis:	Metodikk, teknikk og praksis på dobbeltrotasjoner med og uten skru (tumbling) ved ressursperson fra NGTF
Kl. 11:00-12:30	<u>(velg en av tre):</u> Praksis: Tilløps- og sprinttrening. Ressursperson fra friidrett
Praksis:	Bevegelse i frittstående med fokus på kvalitet, dynamikk og flow. Julie Bjørnskov.
Praksis:	Metodikk, teknikk og praksis på dobbeltrotasjoner med og uten skru (tumbling) ved ressursperson fra NGTF
Kl. 12:30-13:30	Lunsj Oslo Tennisarena.
Kl. 13:30-15:00	Inspirasjon og fotledsarbeid i frittstående (felles). Julie Bjørnskov
Kl. 15:00-15:30	Evaluerer, diskusjon og takk for denne gangen.

5. Reise og overnatting

All reise og overnatting ivaretas og betales av hver enkelt. De som ønsker å booke rom på et Thon-hotell kan bruke vår felles bookingkode TH87811.

6. Mat

Lunsj lørdag og søndag samt noe pausemat og kaffe/te er inkludert i deltakeravgiften. Annen mat ivaretas av hver enkelt.

7. Hovedansvarlig

Teknisk komité troppsgymnastikk.

8. Økonomi – deltakeravgift - fakturering

Teknisk komité troppsgymnastikk har satt av midler i sitt budsjett som er med på å subsidiere deler av deltakeravgiften. For å dekke de totale utgiftene er deltakeravgiften kr. 1500,- pr. person. Deltakeravgiften bidrar til å dekke utgifter til lokalleie, eksterne ressurspersoner, lunsj lørdag og søndag samt noe pausemat og kaffe/te.

Hver enkelt betaler all reise og overnatting selv. NB! Vi oppfordrer aktuelle deltakere til å søke eget lag og/eller krets om dekning av deres utgifter i god tid før seminaret.

Forbundskontoret sender faktura til respektive lag i etterkant av kurset (ikke til hver enkelt deltaker).

9. Påmelding og påmeldingsfrist m.m.

Påmelding: Hver enkelt må selv foreta påmeldingen direkte via www.gymogturn.no

Påmeldingsfrist: Innen utgangen av søndag 8. januar 2023.

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 forbundskontoret senest 15. februar.

10. Annet

* Trenere: Forbered gjerne temaer/spørsmål til åpent forum på lørdag.

* For de som ønsker det: Ta med treningstøy til praksis i Haslehallen søndag.

Eventuelle spørsmål kan rettes til Gabriel Negru på forbundskontoret. Telefon: 93478987 eller på e-post: Gabriel.Negru@gymogturn.no . Se også forbundets [nettside](#) og [facebookside](#).

Velkommen til seminar!

Med vennlig hilsen
Norges Gymnastikk- og Turnforbund
Teknisk komité troppsgymnastikk

Jan Magne Cederstrøm
Leder
(sign.)

Gabriel Negru
Konkurranssekonsulent
(sign.)

