



Invitasjon til Kick-off i Alta

20.-22.september 2024.

Kjære trenere og styremedlemmer,

Vi har gleden av å invitere dere til en spennende og inspirerende «kick-off» på den nye turnsesongen. «Kick-off»-helga blir i Alta, arrangert av interimsstyret for Finnmark Gymnastikk- og Turnkrets (FGTK). Dette er en gylden mulighet til å samle krefter, dele erfaringer og utvikle nye ideer som vil styrke våre klubber og treningsmiljøer. Vi håper på bred deltakelse fra alle våre klubber for å skape en sterk og sammensveiset krets. Sammen kan vi løfte gymnastikk- og turnmiljøet i Finnmark til nye høyder.

Sted: Flerbrukshallen i Finnmarkshallen. (Skoleveien 6, 9510 Alta)

Program:

Fredag:	Kl. 17:00-20:00	Kurs, samling	Finnmarkshallen
	Kl. 20:30	Middag og bli kjent	Thon Hotel Alta
Lørdag:	Kl. 09:00-17:00	Kurs, samling	Finnmarkshallen
	Kl. 19:00	Middag	Thon Hotel Alta
Søndag:	Kl. 09:00-14:00	Kurs, samling	Finnmarkshallen
	Kl. 14:00	Lunsj, hjemreise	Thon Hotel Alta

Overnatting og bespisning:

Overnatting bestilles av klubben selv. Vi minner om at NGTF har avtale om idrettspris med Thon Hotel. Kontakt Thon Hotel Alta på tlf.: 78 49 40 00.

Middag fredag:	Vi bestiller bord på et spisested. Deltakerne/klubben betaler dette selv.
Middag lørdag:	Vi bestiller bord og dekker denne middagen.
Lunsj lørdag og søndag:	Alta Turnforening selger lunsj i kiosk i hallen.

Påmelding:

Påmelding gjøres ved å fylle ut vedlagt skjema som sendes til FinnmarkGTK@gmail.com innen fredag 6.september 2024.

Pris:

Kr. 500,- pr deltaker. Dette dekker kursholdere og middag lørdag.

Kursoversikt

Tid	Kurs	Innhold	Målgruppe
Fredag 17:30-20:00.	Kurs 1: Gjennomgang av reglement «Finnmarkspretten» Kursholder: Henreitte Bismo Eilertsen	Gjennomgang av reglementet for «Finnmarkspretten». Tilpasninger fra nasjonalt reglement.	Trenere som ønsker å delta på Finnmarkspretten.



Lørdag 09:00- 12:30	Kurs 2: Idekurs Trampett Kursholder Stian Syvertsen	Tips og ideer for innlæring av elementer til trampett.	Trenere.
Lørdag 09:00-12:30	Kurs 3: Trygg på trening Kursholder: Kari	Kurset trygg på trening.	Trenere og styremedlemmer
Lørdag 13:00-17:00	Kurs 4: Idekurs Tumbling Kursholder: Stian Syvertsen	Tips og ideer for innlæring av elementer til tumbling	Trenere troppsgymnastikk
Lørdag 13:00-17:00	Kurs 5: Forslag til oppvarming Kursholder: Kari	Forslag til oppvarming på treninger	Trenere
Søndag 09:00-14:00	Kurs 6: Idekurs styrketrening Kursholder: Stian Syvertsen	Forslag til styrketrening på bredde og konkurransepartier	Trenere.
Søndag 09:00-14:00	Kurs 7: Gjennomgang reglement troppsgymnastikk Kursholder: Kari	Gjennomgang av reglement	Trenere troppsgymnastikk
Søndag 09:00-14:00 USIKKER!	Kurs 8: Idekurs Frittstående Kursholder: Kristina Lagerstrøm	Lær et frittståendeprogram som kan brukes i konkurranser.	Trenere troppsgymnastikk

Vi ser frem til å møte dere i Alta og sammen legge grunnlaget for en spennende fremtid for FGTK!

Med vennlig hilsen,
Interimsstyret for Finnmark Gymnastikk- og Turnkrets.

Ny kretsmail: FinnmarkGTK@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/FinnmarkGTK25

Hjemmeside <https://gymogturn.no/troms-og-finnmark/om-kretsen-troms-og-finnmark/>

Interimsstyre for Finnmark GTK:

Leder: Henriette Bismo Eilertsen

Medlem: Brita Varmedal Johansen

Geir Magne Gamst

Astrid Waktaar Valle

Alta TF

U&IL Klippen

Hasvik IL Turn

Hammerfest TF

**Påmeldingskjema:**Sendes til FinnmarkGTK@gmail.com innen 6.september.

Navn: _____

Klubb: _____

	Ja	Nei
Middag fredag (betal selv)		
Middag lørdag		

Sett kryss på hvilke kurs du vil delta på. OBS! Sjekk at tidspunkt ikke kolliderer.

KURS	Sett kryss
Kurs 1: Gjennomgang av reglement «Finnmarkspretten»	
Kurs 2: Idekurs Trampett	
Kurs 3: Trygg på trening	
Kurs 4: Idekurs Tumbling	
Kurs 5: Forslag til oppvarming	
Kurs 6: Idekurs styrketrening	
Kurs 7: Gjennomgang reglement troppsgymnastikk	
Kurs 8: Idekurs Frittstående	