



Tuck and pray Hamar

Når: 30.08.2024-01.09.2024

For hvem: Gutter fra 13 år

Hvor: Hamar Turn, Adr: Ankerskogvegen 7, 2319 Hamar



Innlandet Gymnastikk- og Turnkrets, i samarbeid med Hamar IL turn, inviterer til guttesamling for alle mannlige troppsutøvere fra 13 år og oppover. Samlingen vil holdes 30. august – 1. september i Turnhallen i Ankerskogen idrettshall. Vi oppfordrer også trenere å delta for erfaringsdeling, øvelse på sikringsteknikker og innlæring av nye elementer.

Målet med samlingen er at alle deltakerne skal ha det gøy med å lære nye elementer og bygge samhold mellom guttene i de forskjellige klubbene. Hovedfokuset for samlingen er doble saltoer, både fremover og bakover. Men viktigst av alt, skal vi ha det gøy! Det kommer flinke trenere med erfaring fra landslag og turnskoler, med masse bred og god kunnskap.

Vi tilbyr overnatting i turnhallen på Hamar med tilgang til både kjøkken og garderober. Det er også muligheter for å kjøpe klær.

Foreløpig plan for samlingen (nøyaktig tidsplan kommer nærmere arrangementet):

Fredag	Lørdag	Søndag
Bli kjent med utøverne	Teknikker og stasjoner på Hamar, nye elementer	Øve i hall på Hamar, myk og hard landing
Fora for trenere	Terningen Arena, i grop med nye elementer	Fora for trenere
Mat og sosialt	Mat og sosialt	Vel hjem!

For trenere: Det blir også satt opp et lite program for trenere denne helgen. Her blir det lagt vekt på erfaringsutveksling, kompetanseheving innen teknikk og mengdetrening i å sikre ulike høyere elementer med utøverne i hall.

Pris:

800kr for fredag-søndag inkludert overnatting.

600kr for fredag-søndag uten overnatting.

Deltakeravgiften inkluderer:

T-shirt med Tuck and Pray logo.

Middag fredag og lørdag, samt frukt gjennom hele helgen.

Frokost lørdag og søndag.

Overnatting fredag til søndag. Dette blir i hallen.

Påmelding:

Påmelding skjer via hver enkelt turnforening/turngruppe innen: 04.08.2024

Fyll ut skjema og send til: **tuckandprayhamar@gmail.com**

Navn	Født	Genser str	Overnatte?	Allergi
Eks: Ola Normann	01.01.2001	M	Ja	Fisk og skalldyr



Hold deg oppdatert!



@tuckandpray

Mvh IGTK og tre tullinger Erlend Notkevich, Håkon Eggen og Lars Krågsrud