



Invitasjon treningssamling aspirant – troppsgymnastikk

Bergens Turnforening inviterer til treningssamling for aspiranter (født 2015-2017) i Vestland turnkrets. Treningssamlingen foregår **lørdag 26. april, klokken 15.00-18.00 i Åsane Arena**. Det bli teknikktrening, øving til nye elementer i apparatene, og lek og moro!

Bergens Turnforening stiller med trenere til samlingen, og det er ikke krav om å ha med trener fra deltagende klubber, men trenere er velkomne til å bli med.

Det er ingen nivåkrav for å bli med på samlingen, men vi ønsker å vite hvilket nivå gymnastene er på, slik at de får best mulig utbytte av treningen. Beskrivelse av ferdighetsnivå er lagt ved nederst.

For påmelding, send navneliste med fødselsår og ferdighetsnivå på mail til aagesensofie@outlook.com innen **torsdag 17. april**.

Påmeldingsavgift: **150,- per gymnast**, betales inn samlet til kontonr. **5201.05.16935**, betalingen merkes med klubb og antall gymnaster.

Maks antall deltagere: 100 gymnaster – Førstemann til mølla!

Sportslig hilsen, trenerne i Bergens Turnforening ☺

Ferdighetsnivå

A1	Tumbling: Kan araber flikkflakk, stift og salto ++
	Trampett: Strak salto, evt. skru
A2	Tumbling: Kan grunnleggende øvelser som hjul, araber, håndstående
	Trampett: Kropert / pikert salto
A3	Tumbling: rulle, håndstående, øver på grunnleggende elementer
	Trampett: strekkhopp, øver på salto

Velg ferdighetsnivået gymnasten behersker og legg ved i påmeldingen.