



Nedre Glomma turn

Velkommen til treningssamling

Nedre Glomma Turn ønsker å invitere til treningssamling for de yngste jentene helgen 13. og 14. september 2025. Treningssamlingen vil foregå på lørdag for aspiranter (8-10 år) og på søndag for rekrutter (11-12 år).

Fokus vil være på grunntrening, styrke, bevegelighet og elementer (ikke øvelser).

Det er ingen nivåkrav, men fint hvis dere skriver litt om hva gymnastene behersker i de respektive apparatene, slik at de kan deles inn i grupper basert på sitt ferdighetsnivå og dermed få best utbytte av treningen.

Vi ønsker f.eks. å vite om de generelt er nybegynnere eller om de kan grunnleggende elementer som langkipp, sving, om de øver på vipper og kjempe i skranke, og/eller om de behersker voltserier på tumbling.

Vi har satt en grense på 100 gymnaster per dag og det er derfor førstemann til mølla prinsippet som gjelder.

Tidsplan lørdag 13. september – Aspiranter (8-10 år)

- 10-30 – 13.00: Økt 1
- 13.00 – 13.30: Lunsj fra arrangør
- 13.30 – 15.30: Økt 2

Tidsplan søndag 14. september – Rekrutter (11-12 år)

- 10.30 – 13.00: Økt 1
- 13.00 – 13.30: Lunsj fra arrangør
- 13.30 – 15.30: Økt 2

Sted:

Nedre Glomma Turnforening, Tomteveien 25, 1618 Fredrikstad



Nedre Glomma turn

For trenere og gymnaster:

- Deltagende klubber MÅ stille med egen trener (minimum 1 trener pr. 8 gymnaster).
- Det vil bli servert lunsj mellom øktene (gi beskjed om allergener i påmelding)
- Trenere vil ikke følge gruppene, men bli stående i de enkelte apparatene.
- Trenere kan ved påmelding ytre ønske om apparat(er). Vi vil forsøke å etterkomme disse ønskene best mulig. Vi avklarer arbeidsfordelingen i forkant.

Økonomi:

- Påmeldingsavgift kr. 400,- pr. gymnast. Betales til konto: 1638.23.12329 sammen med påmeldingen. Merk betalingen med klubb og samling september.

Påmelding:

- Påmeldingsfrist er søndag **1. september 2025**.
- Hver klubb sender samlet påmelding til: pamelding@nedreglommaturn.no
Påmeldingen skal inneholde navn, alder og klubb på gymnastene, samt navn på trener(e). Eventuelle allergener oppgis også pr. gymnast/trener. Skriv noe om ferdighetsnivået til gymnasten(e) enten samlet eller pr. gymnast.

Foreldre:

- Vi har et klatresenter på huset som kan benyttes mens barna trener.
- Vi har også et treningssenter på huset som kan benyttes. En drop-in time koster 150,-.

Vi ser frem til en fantastisk gjentakelse av fjorårets treningssamling!

Ved evt. spørsmål, ta kontakt med oss på epost: pamelding@nedreglommaturn.no

Med hilsen

Oss i Nedre Glomma Turnforening