



Innlandet Gymnastikk- og Turnkrets

Troppsutvalget, har gleden av å invitere til

Frittstående-samling

Reinsvoll idrettshall, søndag 21. september 2025

Vi ønsker både erfarne og nysgjerrige gymnaster og trenere velkommen til en dag fylt med bevegelse, inspirasjon og samhold!

Trenere og utøvere vil jobbe både sammen og i separate grupper gjennom dagen.

Trenere	Utøvere
10.00 – Reglement og oppbygging av program	10.00 – Oppvarming og basis trening
11.00 – Hvordan strukturere treningene og innlæring av program? Tips og triks	11.00 – Sekvenser og elementer
12.00 – Arbeid i grupper: ulike element	12.00 – Arbeid i grupper: ulike element
13.30 -14.00 Lunch	13.30 – 14.00 Lunch
14.00 – Lage sekvenser og lære til utøverne	14.00 – Lære sekvenser, og vanskeelement

Tid:

Oppmøte kl. 10:00, avslutning kl. 18:00.

Husk å ta med matpakke.

Målgruppe:

Gymnaster født i 2014 eller tidligere og alle trenere! Åpen for alle klubber i Innlandet.

Alle som ønsker å lære mer om frittstående- enten du er helt ny eller har erfaring fra før

Påmelding:

Påmelding gjøres klubbvis innen søndag 7.september 2025. Send inn utfylt påmeldinsskjema til josefine.andreassen@hotmail.no

Deltakeravgift:

Kr 350,- per gymnast.

Kr 300,- per trener

Faktura sendes klubbvis etter påmeldingsfrist.

Kontaktpersoner:

Leder troppsutvalget Innlandet GTK – Josefine A. Sørensen

Josefine.andreassen@hotmail.no eller telefon 97187556

Vi gleder oss til en lærerik og inspirerende samling i Reinsvoll!

Hilsen fra
Troppsutvalget i Innlandet Gymnastikk- og Turnkrets