



## EN TRENER- OG TRENINGSSAMLING FOR UNGDOM

**Dato:** 28. februar – 1. mars 2020

**Sted:** Steinkjer turnhall. Overnatting på Steinkjer ungdomsskole (på området).

**Påmeldingsfrist:** 31.01.20 (**NB! Kort påmeldingsfrist!**).

**Aldersgrense:** Fra det året man fyller 13 år.

**Arrangør:** Trøndelag Gymnastikk- og Turnkrets.

**Mail:** splittsamling@gmail.com

**Kontakt tlf:** 48 10 02 90

*“Bli med på ei helg fylt med sosiale aktiviteter, inspirasjon og turn!”*

28.02.20 - 01.03.20 arrangeres SPLITT – en trener- og treningssamling for ungdom. Vi håper å kunne gjenta braksuksessen fra de forrige år! Målet med samlingen er å samle ungdommer fra hele Trøndelag Gymnastikk- og Turnkrets til ei sosial, lærende og inspirerende samling. Det vil legges stor vekt på det sosiale aspektet ved samlingen i tillegg til å benytte den nye, flotte turnhallen aktivt. Oppvisningen under avslutningsseremonien på søndag vil være en felles lær-på-stedet-oppvisning der show og det ungdommene har lært under helga vises frem for publikum. Samlingen krever således ingen forberedelse i form av innøvd oppvisning.

Hvert lag må delta med minst en lagleder over 18 år, men det anbefales å se an antall i gruppen turnere som skal delta (trenere som deltar på treningssamling teller ikke som lagledere!) slik at det blir forsvarlig.

Samlingen vil være to-delt. Fredag og deler av lørdag vil være forbeholdt trenere i kretsen. På stevner er det sjelden tid til at trenere selv kan få utfolde seg fordi man ofte har ansvaret for mange turnere. Vi ønsker derfor å sette av tid til at trenerne selv kan få tid i turnhallen, bli kjent med andre trenere i kretsen og i tillegg legge

grunnlaget for en god trenersamling for turnerne. Her vil trenerne på input i sikring, ulike stasjoner de kan bruke på egne utøvere, teknikk treninger o.l. Vi anbefaler derfor at klubbene vurdere å dekke deltagelse for sine trenere da de etter helga vil sitte igjen med mye kunnskap de kan ta hjem til egen klubb!

Se midlertidig tidsplan under. Endringer kan skjer så følg med på facebooksidene. Dette blir bra!

## **PÅMELDING OG BETALING**

Påmelding skjer via deltager.no – søk på arrangementet Splitt 2020. Her melder dere på deltagere og betaler samtidig.

**900,-** i deltageravgift for turnere fra 13 år.

Deltageravgift dekker lunsj og middag på lørdag, og frokost og lunsj på søndag, fruktmåltid begge dagene, overnatting og sosiale aktiviteter, i tillegg til treningssamling med dyktige trenere, og treningsskjorte.

**900,-** i deltageravgift for trenere.

Begge deltageravgifter for trenere dekker kveldsmat fredag, frokost, lunsj og middag på lørdag, og frokost og lunsj på søndag, fruktmåltid begge dagene, overnatting og sosiale aktiviteter, i tillegg til deltagelse på treningssamling og treningsskjorte.

**NB! All påmelding er bindende** og deltageravgiften må betales fullt ut om ikke legeattest blir framvist. Gjennomføring av samlingen forutsetter nok påmeldte. Om samlingen avlyses vil innbetalt deltageravgift tilbakeføres.

**Ved påmelding etter frist 31.januar økes pris til 1100 kr, 200 kr ekstra for sen påmelding.** Så hold påmeldingsfristen – det gjør det mye enklere for alle parter!

**Vi har et tak på 160 deltagere/trenere, de forrige årene har alle plassene blitt tatt, så ikke nøl med å melde deg på!**

*Vi håper at akkurat du og din turngruppe kommer slik at vi sammen kan fortsette å skape en god tradisjon for en sosial møteplass for ungdom.*

**SPLITT** har egen facebook-side. Gå inn og lik på [www.facebook.com/splittsamling](http://www.facebook.com/splittsamling). Her vil det også legges ut informasjon om samlingen etter hvert som den utvikler seg. Vi anbefaler at også ledere og trenere går inn på siden slik at alle får samme info.

## **Med vennlig hilsen**

Sigrid B. Nygård, Maria Myhr Haugnes og Andrea Rønning,  
Trøndelag Gymnastikk- og Turnkrets

## TIDSPLAN SPLITT 2020

Det vil komme endringer i tidsplan! Oppdatert tidsplan legges ut på splitt på facebook! Møt opp presis – også på det sosiale! Spis før du kommer – vi trener før middag i år!

<b>FREDAG kun trenere</b>	
17.30 – 18.30	Registrering av trenere Hovedinngang Steinkjer ungdomsskole NB! Lurt å ha på treningstøy!
18.45 – 19.15	Lagledermøte utenfor turnhallen – NB – vær der til riktig tid!
19.00 – 19.30	Velkommen i turnhallen! Bli kjent og sosial moro 😊
19.30 – 20.00	Oppvarming i turnhallen
20.00 – 21.30	Åpen turnhall – velg fritt mellom stasjonene, litt teknikkstasjoner og innlæring sikring.
20.00 →	Mulighet for å ta frukt ved behov!
21.30 – 23.30	PIZZA og åpen kantine! Sosialt, spill og bli kjent.
00.00	Ro på rommene
<b>LØRDAG kun trenere</b>	
08.00 – 08.30	Frokost i kantina
08.45 – 09.15	Oppvarming i turnhallen
09.15 – 10.30	Åpen turnhall – innlæring sikring/teknikkstasjoner
10.30 – 10.45	Fruktpause + kiosk (alle ut av hallen i pausen)
10.45 – 11.45	Åpen turnhall – innlæring fortsetter/turne selv
12.00-13.00	Øving til SHOW - velg en stasjon som skal vises frem på søndag
13.00-14.00	Lunsj

<b>LØRDAG både trenere og utøvere</b>	
12.00 – 12.30	Registrering av utøvere
12.30 – 14.00	Lunsj for utøvere og trenere i kantina (trenere fra 13.00)
14.15 – 16.30	Åpen turnhall – velg fritt mellom stasjonene
16.30 – 16.45	Fruktpause + kiosk (alle ut av hallen i pausen)
16.45 – 18.30	Øving til SHOW - velg en stasjon som skal vises frem på søndag
18.30 – 19.00	Dusj i garderober i hallen
19.00 – 19.30	Middag i kantina

19.30 – 21.00	QUIZ (møt opp presist!)
21.00 -	Spill/sosialt i kantina
00.00	Ro på rommene
<b>SØNDAG både trenere og utøvere</b>	
08.00 – 08.30	Frokost i kantina – Smør matpakke! Pakk ferdig til hjemreise.
09.00 – 09.30	Oppvarming i turnhallen
09.30 – 11.00	Åpen turnhall – velg fritt mellom stasjonene
11.00 – 11.30	Lunsj utenfor turnhallen (matpakke) + KIOSK
11.30 – 13.30	Øving til SHOW – Gjennomkjøring SHOW
14.00 – 14.45	<b>SHOW!</b> Inviter gjerne ☺
14.45 – 15.15	<b>Alle må være ut av rommene innen 15.15 – husk søppel!</b>

Info publiseres på [facebook.co/splittsamling](https://facebook.co/splittsamling) og show er et arrangement på facebook.