

**Arbeidsgruppe i gymnastikkhjul inviterer til****Åpen nasjonal treningssamling, 29.02 & 01.03, Ulefoss**

Tid:	Lørdag 29.02 kl. 10.00-17.00 Søndag 01.03 kl. 09.00-15.00
Sted:	Ulefossgata 4 3830 Ulefoss
Bakgrunn og mål for samlingen:	NGTF Arbeidsgruppe gymnastikkhjul inviterer til åpen nasjonal treningssamling for utøvere på alle nivåer. Treningssamlingen legges opp slik at den skal gi et tilbud til både nye utøvere, gymnaster som ønsker å fokusere på oppvisninger og for konkurranseutøvere. Klubbtrenerne bør delta på samlingen
Målgruppe	<ol style="list-style-type: none">1. Basisgruppe – fokus på rekrutteringsstigen (se www.gymogturn.no). Gruppen passer for gymnaster på alle nivåer som ønsker å øve på basisferdigheter i hjulet.2. Konkurransegruppe – for gymnaster som ønsker å fokusere på utvikling av sine konkurranseøvelser. Utøverne i denne gruppen må ha erfaring med gymnastikkhjul fra før.
Instruktører	Blir annonsert senere.
Reise	Ivaretas av den enkelte.
Overnatting	Mulighet for overnatting på klubbhuset like ved hallen. Madrass og sovepose må medbringes. Overnatting fra fredag er mulig.
Tidsplan	Lørdag <ul style="list-style-type: none">• 1000-1230:Trening• 1230-1330: Lunsj• 1330-1700: Trening• 1800:Felles sosial aktivitet og middag Søndag <ul style="list-style-type: none">• 0900-1230:Trening• 1200-1300:Lunsj• 1300-1500:Trening
Deltakeravgift – fakturering	Deltakeravgift kr.500,-pr. person. Deltakeravgiften inkluderer lunsj lørdag og søndag. Overnatting med frokost: kr 200



	Middag lørdag kveld: Dekkes av den enkelte Forbundskontoret fakturerer klubben i etterkant av treningssamlinga. Hver enkelt betaler reise selv.
Påmelding	<p>Påmelding som inneholder navn, adresse, klubb, e-postadresse og hjulstørrelser sendes til: gymnastikkhjul.norge@gmail.com</p> <p>Påmeldingsfrist: Fredag 21. februar. Det er bindende påmelding. Det er kun legeattest som godkjennes som gyldig dokumentasjon ved et eventuelt forfall, om man skal unngå å bli fakturert for deltakeravgiften. Eventuell legeattest må sendes til forbundskontoret.</p>

Ved eventuelle spørsmål – ta kontakt via e-postadressen ovenfor.

Velkommen til samling!

Med vennlig hilsen
Norges Gymnastikk- og Turnforbund
Arbeidsgruppe gymnastikkhjul
Helge Sæthre
Leder(sign.)

