



# KRETSSAMLING I TROPPOSGYMNASTIKK FOR ASPIRANT OG REKRUTT 14.-15. NOVEMBER 2020



**SOLA TURN INVITERER LAGENE I KRETSEN SOM DRIVER ELLER ØNSKER Å BEGYNNE MED TROPPOSGYMNASTIKK TIL KRETSSAMLING I FJOGSTADHUS TURNARENA 14.-15. NOVEMBER 2020.**

## INFORMASJON

Samlingen er for aspiranter og rekrutter (født 2008-2011). Det er ingen ferdighetsskrav for å kunne delta. Alle er velkomne! I løpet av helgen skal vi gjennom tumbling, trampett, pegasus og frittstående.

Sola Turn ønsker å arrangere en samling med høy kvalitet. Vi har derfor blant annet hentet inn svært dyktige trenere med bakgrunn fra landslag som trener eller utøvere. Trenerpresentasjon vil komme ca. 1 uke før samlingen.

Vi er svært opptatt av smittevern og følger gjeldende smittevern retningslinjer hos Sola Turn. Alle må inn på denne lenken og lese retningslinjene før påmelding: <https://solaturn.no/2020/08/18/smittevern-hos-sola-turn/>

## KLUBBTRENERE/LEDERE

Alle foreninger må stille med minimum én trener/leder til samlingen. Klubbtrener skal være i hallen for å passe på sine gymnaster, men også for å tilegne seg mer kunnskap.

## PÅMELDING

Vi har kapasitet til å ta imot totalt 130 gymnaster. Påmeldingen vil bli stengt når vi har nådd maks grensen. Gymnaster skal skrive følgende i kommentarfeltet: 1) beste trampett serie, 2) beste tumbling serie, 3) allergener. Alle trenere/ledere kommenterer «trener/leder» i kommentarfeltet.

Påmeldingslenke: <https://isonen.com/event/ckfhwjlk693m0d682are3bst>

## PROGRAM

### Lørdag 14. november

10.00 - 10.30	Oppvarming
10.30 - 13.00	Treningsøkt 2
13.00 - 14.00	Lunsjpause
14.00 - 14.30	Oppvarming
14.30 - 15.30	Treningsøkt 3
15.30 - 15.40	Fruktpause
15.40 - 17.00	Treningsøkt 3, forts.

### Søndag 15. november

09.00 - 09.30	Oppvarming
09.30 - 10.30	Treningsøkt 4
10.30 - 10.40	Fruktpause
10.40 - 12.00	Treningsøkt 4, forts.
12.00 - 13.00	Lunsjpause
13.00 - 13.30	Oppvarming
13.30 - 15.30	Treningsøkt 5
15.30 -	Avslutning

*Detaljert plan vil bli sendt ut ca. 1 uke før samlingen starter.*

**PRIS:** Kr. 650,- pr gymnast og trener (inkludert lunsj og frukt).

**KONTAKTPERSON HOS ARRANGØR:** Hvis spørsmål om samlingen, ta kontakt med Sola Turns ansvarlig for konkurransepartiene Michael Frahm Jensen Vu. Han treffes på mail [konkurranse@solaturn.no](mailto:konkurranse@solaturn.no) eller telefon 988 30 184.