



# Nettverkssamling for kvinner, 13 år og eldre som deltar i FIG eller stige, og som deltar i nasjonale konkurranser

**Hvor:** Tromsø Turnhall, Tromsø

**Dato:** 26.-28. august 2022

Region nord, Turn kvinner inviterer til treningssamling for gymnaster 13 år og eldre som turner FIG eller stige og som deltar i nasjonale konkurranser.

## Målet med samlingen:

1. En sosial, lærende og inspirerende samling for utøverne
2. Samle utøvere og trenere for å bygge relasjoner på tvers av klubber
3. Bidra til at utøverne får mer forståelse av og eierskap til reglement og dømming
4. Samle trenere for å utvikle et bedre og tettere samarbeid, både i form av sosiale relasjoner og kunnskap

## For hvem passer samlingen:

Jenter f. 2009 og tidligere som enten konkurrerer FIG eller stige, og som deltar i nasjonale konkurranser.

## PROGRAM FOR HELGEN

(Med forbehold om endringer i tidspunkt og innhold)

### *Fredag 26.aug:*

Kl. 17.00 - 19.30 Trening (serveres frukt/lett servering ved ankomst i hallen)

Kl. 19.30 - 20.30 Middag (i hallen)

### *Lørdag 27.aug:*

Kl. 10.00 - 13.00 Trening

Kl. 13.00 - 14.30 Lunsj (i hallen)

Kl. 14.30 - 17.00 Trening

Kl. 18.00 - 20.00 Middag og sosial aktivitet

### *Søndag 28.aug:*

Kl. 09.30 - 11.30 Åpen aktivitet/trening - informasjon kommer (ev innføring i reglement for utøverne)

Kl. 11.30 - 12.30 Lunsj (i hallen)

Kl. 12.30 - 14.30 Trening

Kl. 14.30 - 14.45 Avslutning

Kl. 14.45 - > Hjemreise

Klubbene må stille med 1 trener, pr 7. utøver.  
Klubbtrener skal være en del av trenerteamet.

I påmeldingsskjemaet er det lagt til en rubrikk hvor den enkelte trener kan skrive inn et apparat en føler seg tryggest eller mest kompetent til å trene utøverne i. Vi skal prøve å holde deres ønsker, men kan ikke love noe i tilfelle flere velger samme apparat.

## OVERNATTING

Det er holdt av et antall rom på Thon Hotels i Tromsø. De tilreisende er selv ansvarlig for å bestille hotell. Hotellrommene er tilgjengelig å booke frem til 10. juli.

Bookes via link <https://www.thonhotels.no/event/nettverkssamling/>

Thon Hotel Tromsø	Romtype	Pris
	Enkeltrom	1076,-
	Dobbeltrom	1236,-
	Trippelrom (begrenset antall rom)	1636,-

- 📺 Overnatting i standardrom
- 📺 Stor frokostbuffé
- 📺 Wi-Fi

## PÅMELDING OG BETALING

Pris: 750,- pr. deltaker – inkludert lett servering fredag, lunsj lørdag og søndag, og middag med sosial aktivitet lørdag.

Påmelding gjøres i egen portal på troma.no  
(<https://www.troma.no/nettverkssamling/>)

Velg her Arrangementet i menyen. Skjemaet gjelder for gymnaster, trenere og reiseledere. Påmelding faktureres så snart påmeldingsfristen er utløpt.

Påmeldingsfrist: 03. juli

Bindende påmelding, kun legeattest godkjennes som gyldig forfall.

## BESPISNING

Det vil bli lagt opp til frukt og lett servering ved ankomst fredag kveld, middag fredag kveld, samt lunsj lørdag og søndag. Middag lørdag etter trening i forbindelse med sosial aktivitet. Alt dette er inkludert i påmeldingen.

## SOSIAL AKTIVITET

Det legges opp til en felles sosial aktivitet og middag på lørdagen mellom kl.18-20. Mer informasjon kommer etter hvert.

Spørsmål eller henvendelser i forhold til samlingen tas med Jarl Figenschou/Vegard Nilsen på e-post [atktromso@gmail.com](mailto:atktromso@gmail.com) eller tlf, 941 41 448 / 971 84 567

Med vennlig hilsen  
Norges Gymnastikk- og Turnforbund, Turn kvinner  
&  
Tromsø Turnforening, Turn kvinner