



# Rogaland Gymnastikk og Turnkrets



Ålgård Turn, i samarbeid med Troppsutvalget har gleden av å invitere til

## Samling for gymnaster og trenere som ikke er med på troppskonkurranser, men som er nysgjerrige

**Ålgård, lørdag 5. februar**

For de som liker å hoppe på tumbling og trampett! **5. trinn oppover!**

- **Kurs for trenere: Hvordan stille til konkurranse**
- **Gymnaster trener på serier**
- **Prøvekonkurranse, får brukt kunnskapen**

Samlingen vil være todelt frem til lunsj. En del for trenere hvor man vil få et innblikk i reglementet og opplæring i å skrive vanskeskjema. Her får du lære hvordan man setter sammen serier og de viktigste tingene man trenger å vite for å stille i konkurranse. Den andre delen blir for gymnaster. De vil øve på tilpassede serier de kan kjøre på trampett og tumbling. Etter lunsj vil det bli en prøvekonkurranse hvor trenerne og gymnaster får bruke det de har lært.

Det kommer dyktige trenere som kan inspirere med spennende oppvarminger, kjekke serier og god stemning. Vi anbefaler alle som ikke konkurrerer i kretsen å bli med. Dette blir gøy!

Dagen starter 09:00 og slutter 16:00, med et avbrekk kl 12:00 for lunsj.

Frist for påmelding: **24.01.2022**. Påmeldingen er bindende.

Deltakeravgift. kr 250,- pr. turner og kr 150,- pr. trener betales ved påmelding.

**Påmeldingen:** Påmelding fra klubben sendes til [jon@algardturn.no](mailto:jon@algardturn.no) med liste over turnere og alder, og antall trenere.

Betaling gjøres til kontonr 3280 30 21286 innen påmeldingsfristen.

Deltakere må ta med en liten lunsj og noe smått å spise dersom energinivået faller (litt saft/en banan)

Lurer dere på noe,

Kontaktpersoner

Jon Rødal 97926255

Tone Brede 48272623

Lovise Bungum 45442670

**Turnhilsen fra** Ålgård Turn og RGTK Troppsutvalget