



Invitasjon til åpen FIG juniorsamling 25.-27. mars 2022, Oslo

Informasjon om samlingen:

Det vil være plass til maks 35 jenter som kan delta på denne samlingen. Samlingen er forbeholdt gymnaster som har plan om å stille i FIG-konkurransene i 2022. Til orientering følger også kriteriene for uttak til juniorlandslag:

Juniorlandslag – kriterier for uttak (inntil 15 gymnaster)

- Uttak skjer etter høstens nasjonale FIG-konkurranser basert på resultater både i FIG Elite og CoP øvelser.
- Positiv utvikling gjennom året.
- Oppførsel/holdninger under konkurranser og treninger gjennom hele året.
- Gymnasten må ha utviklingsmuligheter.
- Fremgang på fysiske tester.
- Fokus på utførelse (E-karakter) og kvalitet.
- God basis i FIG Elite.
- 3 obligatoriske krav i skranke og fr.st (1 års junior kan utelate dobbel i fr.st).
- 4 obligatoriske krav i bom.

Landslagssjef har anledning til å ta ut et par gymnaster etter skjønn.

Tidsplan:

Fredag 25.03	Skadeforebyggende oppvarming v/landslagets fysioterapeut	17.00-18.00
	Fysisk test	18.00-19.30
Lørdag 26.03	Gjennomkjøring med bedømming av utsendte basisøvelser	09.00-12.00
	Lunsj	12.00-13.00
	Oppvarming dans/ballett med Elizabeth Paisieva	13.00-14.00
	Styrt trening	14.00-16.30
	Inspirasjonsprat med landslagskaptein Maria Tronrud	16.30-17.00
Søndag 27.03	Oppvarming posisjonsstyrke	09.30-10.30
	Fri trening	10.30-12.30
	Oppsummering og avslutning	12.30-13.00

For trenere vil det på lørdag fra kl 13.00-14.00, bli et miniseminar (teori) om landslagsfilosofien til turn kvinner.



Trenere/støtteapparat:

Ansvarlig trener: Tiril Døvre.

Trenere: Antonio Egri (fredag), Elizabeth Paisieva (lørdag) og Cosmin Mican (lørdag og søndag).

Fysioterapeut: Bente Amundsen.

Landslagssjef vil være til stede og lede deler av samlingen. Samlingen organiseres med små workshops underveis i apparatene.

Alle gymnaster må ha med egen trener.

Sted: HSIL/Idrettens hus Nordbyen, Haavard Martinsens vei 30, 0978 Oslo.

Reise: Reise og losji for gymnaster og trenere ivaretas av den enkelte klubb.

Mat: Lunsj til alle gymnaster. Påmeldt trener blir også servert lunsj, og klubben faktureres med kr 200,-.

Økonomi: Pris for samlingen er kr 800,- pr gymnast. Faktura sendes til respektive klubb i etterkant av samlingen.

Påmelding:

Da det er begrenset antall plasser, blir det førstemann til mølla. Frist for påmeldingen er **fredag 4. mars**. Påmeldingen må inneholde navn på gymnast samt navn på trener og klubb. Dersom det er allergier, må dette gis beskjed om. Påmeldingen sendes til camilla.borgan@gymogturn.no. Oversikt over basisøvelsene vil bli sendt ut etter påmelding.

Annet: Alle som ikke er fullvaksinert eller hatt covid-19 de siste 6 måneder må gjennomføre negativ hjemmetest før samlingen. Ved symptomer kan man ikke delta.

Med vennlig hilsen
Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Birgit Vallestrand
Landslagssjef turn kvinner
(sign.)

Camilla M. Borgan
Konsulent turn kvinner

