



Troppsgymnastikk

Retningslinjer treningssamlinger

Troppsgymnastikk

Gjeldene fra 1. August 2020



Troppsgymnastikk



1. Mål

Et av troppsutvalget sine mål er å bidra til å videreutvikle lagenes troppsgymnastikk-aktivitet ved at gymnastene kan få mulighet å trene med andre trenere og få innføring i aktiviteter i tropp som de kanskje ikke har kjennskap til som frittstående og teamgym. Vi ønsker samtidig at disse treningssamlingene skal bidra til at trenerne i lagene blir motivert til å videreutvikle sin trenerkompetanse ved å begynne og/eller fortsette på sin trenerutdanning.

2. Trenerpoolen i troppsgymnastikk

NGTF har en egen trenerpool i troppsgymnastikk. Trenerne som er med i denne trenerpoolen innehar kompetanse og erfaring til stor nytte ved slike treningssamlinger. Hver enkelt treners kompetanse og hva de selv ønsker å bli brukt til kommer fram i oversikten over trenerpoolen. Trenerpoolen i troppsgymnastikk kan lastes ned fra NGTF's nettside gymogturn.no.

3. Økonomi

Pris:

Aspirant 100,-

Rekrutt 400,-

Junior/senior 450,-

For aspirant er det en tilskuddsordning til deltakerpremie, som kan søkes om til troppsutvalget.

Arrangør anbefales og bruke litt tid på planlegging av kiosksalg siden dette kan være en stor inntekt.

F.eks. all frukt og grønt fra Bama, siden idretten har en avtale som heter Idrettsfrukt som gir tilbake 60% av kjøpesum.

4. Krav til omfang og innhold

Treningssamlingen skal ha fokus på frittstående og teamgym, det skal være et tilbud til både de som ikke kan så mye og for videre kommende.

For å få et godt utbytte skal innholdet på samlingen utgjøre 12 klokketimer.

Aspirant skal ha fokus på mestring og moro.

5. Alder, nivå og deltakelse fra lokale trenere

Vi anbefaler at det arrangeres en treningssamlinger for rekrutt to ganger i året og en treningssamling kombinert for junior/senior. Aldersinndelingene gjelder det år man fyller: Rekrutt = 11-13 år. Junior = 13-17 år. Senior = 16 år og eldre. For aspiranter oppfordrer vi foreninger til å arrangere lokale treningssamlinger over en dag for nabo foreninger.

Trenerne i laget skal delta aktivt på hele samlingen i tillegg til utøverne.



6. Tidsplan - forslag

Følgende er et forslag til gjennomføring ved bruk av alle tre apparater (totalt 13,5 timer):

Lørdag

Kl. 10.00 – 10.30	Velkommen, presentasjon og informasjon om gjennomføringen av samlingen
Kl. 10.30 – 12.00	Frittstående/rytme/bevegelse - teori (1 time, 30 min.)
Kl. 12.00 - 12.45	Lunsj
Kl. 12.45 - 14.00	Fortsettelse frittstående/rytme/bevegelse - praksis (1 time, 15 min.)
Kl. 14.00 - 14.15	Pause
Kl. 14.15 - 15.30	Fortsettelse frittstående/rytme/bevegelse - praksis (1 time, 15 min.)
Kl. 15.30 - 15.45	Pause med frukt
Kl. 15.45 - 17.00	Tumbling - teori (1 time, 15 min.)
Kl. 17.00 - 17.15	Pause
Kl. 17.15 - 18.30	Fortsettelse tumbling – praksis (1 time, 15 min.)

Søndag

Kl. 10.00 - 11.00	Trampett - teori (1 time)
Kl. 11.00 - 11.15	Pause
Kl. 11.15 - 12.00	Fortsettelse trampett - praksis (45 min.)
Kl. 12.00 - 12.45	Lunsj
Kl. 12.45 - 14.00	Fortsettelse trampett - praksis (1 time, 15 min.)
Kl. 14.00 - 14.15	Pause med frukt
Kl. 14.15 - 15.00	Fortsettelse trampett - praksis (45 min.)
Kl. 15.00	Avslutning

7. Inngåelse av avtale med trenerne i trenerpoolen (på forhånd)

NB! Arrangerende lag/krets som søker må på forhånd inngå en foreløpig avtale med de aktuelle trenerne fra trenerpoolen i troppsgymnastikk. Dette for å sikre at de kan på den aktuelle datoen for samlingen.

Søknader hvor dette ikke er avklart på forhånd vil ikke bli behandlet.

8. Reise, overnatting, mat og drikke - trenerne fra trenerpoolen

Reise

Arrangøren er ansvarlig for å avklare reiseplan og bestilling av reise direkte med trenerne.

Overnatting

Arrangøren er også ansvarlig for å avklare overnatting med trenerne. Dette skal i utgangspunktet være hotell

inkl. frokost, om ikke annet avtales direkte med trenerne.

Mat og drikke

Arrangøren er ansvarlig for at trenerne får mat og drikke i løpet av treningssamlingen.



9. Rapport og faktura fra arrangør

Rapport fra arrangør

Arrangør skal sende inn en egen kort rapport til troppsutvalget innen 14 dager etter at samlingen er avholdt.

Faktura fra arrangør

Arrangør er ansvarlig for fakturering til foreningene samt å utbetale honorar og alle andre utgifter til trenerne fra trenerpoolen.

Med vennlig hilsen

Agder Gymnastikk- og Turnkrets

Troppsutvalget