



Turn kvinner

# Invitasjon til dommer- og trenerseminar

## 21.-22. januar 2023

Teknisk komite turn kvinner (TKTK) og landslagssjef Antonio Egri inviterer til dommer- og trenerseminar.

### Sted:

[Thon Hotel Arena Lillestrøm](#), Nesgata 1, 2004 Lillestrøm.

### Målgruppe:

Forbundsdommere, kretsdommere, trenere som ønsker å lære mer om bedømmingsreglement.

### Læringsmål:

Bedømmingsreglement turn kvinner (Code of Points, FIG-elite, Turnstigen). Artisteri. Mye praktisk dømming. Det vil bli sendt ut lenke til artisterivideo etter at påmeldingen er mottatt.

### Kursholdere:

Ann-Helen Bjørnstad (dommeransvarlig og medlem i TKTK) og Anne Torill Nordli (leder av TKTK)

### Overnatting:

Dersom du trenger overnatting, bestilles det direkte på Thon hotel. For å få sportspris - følg denne linken til avtalesiden på nett: [thonhotels.no](https://thonhotels.no), og fyll inn følgende informasjon: Firmanavn Norges Gymnastikk Og Turnforbund og avtalenummer TH87811.

### Felles middag lørdag kveld:

Gi beskjed i påmeldingen om du ønsker å være med på felles middag lørdag kveld, så bestiller vi enten på hotellet eller finner et sted i gangavstand til hotellet. Middag betales av den enkelte.

### Kursavgift:

Lørdag: 1000,- kr.

Lørdag og søndag: 1500,- kr.

Inkluderer lunsj og pausemat.

Faktura sendes til respektive klubb i etterkant av seminaret.

### Påmeldingsfrist:

Påmelding sendes til [camilla.borgan@gymogturn.no](mailto:camilla.borgan@gymogturn.no) innen 11. januar.


Påmeldingen er bindende. Det er kun legeattest som godkjennes som gyldig dokumentasjon ved et eventuelt forfall, om man skal unngå å bli fakturert for deltakeravgiften. Eventuell legeattest må sendes forbundskontoret senest 25. januar.




Norges Gymnastikk- og Turnforbund




 Sognsveien 73, 0840 Oslo

 [gymogturn@gymogturn.no](mailto:gymogturn@gymogturn.no)

 Org.nr.: 9702322796

 [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)

 [@norgesgymnastikkogturnforbund](https://www.facebook.com/norgesgymnastikkogturnforbund)

 [@gymogturn](https://www.instagram.com/gymogturn)

**Påmeldingen må inneholde:**

- Fullt navn
- Epost
- Klubbtilhørighet
- Om man vil delta lørdag/søndag eller begge dager
- Om man vil delta på felles middag lørdag

**Tidsplan****Lørdag 21. januar**

10.00-10.15	Velkommen v/ Anne Torill
10.15- 12.00	Visjoner og fremtidsplaner v/ landslagssjef Antonio Egri Presentasjon av landslagsmodell Gjennomgang av prinsipper FIG-elite v/ Ann-Helen Bjørnstad  Hvordan bruke FIG-elite til å lage selvvalgte øvelser? v/ Antonio Egri og landslagstrener Joanna Uracz
12.00-12.15	<i>Pause</i>
12.15-13.00	FIG - Artisteri i bom (lenke til artisterivideo bør ses på forhånd)
13.00-14.00	<i>Lunsj</i>
14.00-14.45	FIG - Artisteri frittstående (lenke til artisterivideo bør ses på forhånd) Eksempler på øvelser v/ Anne Torill Nordli
14.45- 18.00	Praktisk dømming, FIG-elite v/ Ann-Helen Bjørnstad  <i>Innlagte pauser ved behov.</i>

**Søndag 22. januar**

Dagen brukes til praktisk dømming av øvelser. Spørsmål og diskusjon underveis.

09.30-10.45	Frittstående
10.45-11.00	<i>Pause</i>
11.00-12.00	Bom
12.00-13.00	<i>Lunsj</i>
13.00-14.00	Skranke
14.00-14.15	<i>Pause</i>
14.15- 14.45	Hopp
14.45-15.00	Spørsmål Avrunding. Vel hjem.



Med vennlig hilsen  
**Norges Gymnastikk- og Turnforbund**

Anne Torill Nordli  
Leder teknisk komité turn kvinner

Ann Helen Bjørnstad  
Dommeransvarlig teknisk komité turn kvinner

