



# Invitasjon til åpen nasjonal treningsamling gymnastikkhjul

NGTFs arbeidsgruppe gymnastikkhjul inviterer til åpen nasjonal treningsamling for utøvere på alle nivåer.

<b>Tid:</b>	Lørdag 13. januar kl. 10.00 – 16.30 Søndag 14. januar kl. 09.00 – 15.00
<b>Sted:</b>	Spydeberghallen, Fjellheim Adresse: Stasjonsgaten 35, 1820 Spydeberg
<b>Bakgrunn og mål for samlingen:</b>	Treningsamlingen legges opp slik at den skal gi et tilbud både til nye utøvere, gymnaster som ønsker å fokusere på oppvisninger og for konkurranseutøvere. Klubbtrenerne bør delta på samlingen
<b>Målgruppe:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Basisgruppe – fokus på rekrutteringsstigen (se <a href="http://www.gymogturn.no">www.gymogturn.no</a>). Gruppen passer for gymnaster på alle nivåer som ønsker å øve på basisferdigheter i hjulet</li><li>2. Konkurransesgruppe – for gymnaster som ønsker å fokusere på utvikling av sine konkurranseøvelser. Utøverne i denne gruppen må ha erfaring med gymnastikkhjul fra før.</li></ol>
<b>Instruktører:</b>	Marvin Persch, Dina Sofie R. Harridsleff og Nina Sølvberg
<b>Reise:</b>	Ivaretas av den enkelte.
<b>Deltakeravgift – fakturering</b>	Deltakeravgift kr 700,- pr. person. Deltakeravgiften inkluderer lunsj og frukt begge dager.  Forbundskontoret fakturerer klubben i etterkant av treningsamlingen. Hver enkelt betaler reise selv.
<b>Overnatting</b>	Mulighet for overnatting fra lørdag til søndag i hallen for kr 300,- pr.person. Sovepose og madrass må medbringes. Det kjøpes inn til enkel frokost og kveldsmat. Det oppfordres til at overnattende klubber har med minst en voksenperson.
<b>Påmelding:</b>	Påmeldingen må inneholde navn, adresse, klubb, e-postadresse og hjulstørrelse. Påmeldingen sendes til: <a href="mailto:henrik.alvaer@gymogturn.no">henrik.alvaer@gymogturn.no</a>  <b>Påmeldingsfrist: innen torsdag 4. januar.</b> Det er bindende påmelding. Det er kun legeattest som godkjennes som gyldig dokumentasjon ved et eventuelt forfall, om man skal unngå å bli fakturert for deltageravgiften. Eventuell legeattest må sendes til forbundskontoret.

Ved eventuelle spørsmål – ta kontakt via e-postadressen ovenfor.



## Velkommen til samling!

Med vennlig hilsen

### Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Heidi Kaugerud Voilås  
Leder arbeidsgruppa gymnastikkhjul  
(sign.)

Henrik Alvær  
Konkurranssekonsulent Gymnastikkhjul

