



Til: \* [gymogturn.no](http://gymogturn.no)  
\* Nyhetsbrev

15. november 2023

## Invitasjon trenerseminar troppsgymnastikk, 20.-21. januar 2024, i Haslehallen, Oslo

### 1. Tid og sted

Trenerseminar		
Lørdag 20. januar: <b>Kl. 10.00 – 18.00.</b>	Haslehallen, Oslo. Adresse: Eikenga 6, 0579 Oslo.	
Søndag 21. januar: <b>Kl. 09.00 – 15.30.</b>	Haslehallen, Oslo. Adresse: Eikenga 6, 0579 Oslo.	

### 2. Bakgrunn og mål

Teknisk komité troppsgymnastikk (TKTG) ønsker å gjennomføre et seminar som kan bidra til å øke kompetansen innenfor aktuelle områder. Seminaret skal ha et godt og aktuelt faglig innhold slik at det er attraktivt å være deltaker. Deltakerne skal ha mulighet til å utvikle seg og bli motivert ved at de blir oppdatert og får ny kunnskap.

### 3. Målgrupper og krav for å kunne delta

Trenere på alle nivåer.

### 4. Reise og overnatting

All reise og overnatting ivaretas og betales av hver enkelt.

### 5. Mat

Lunsj lørdag og søndag samt frukt og kaffe/te er inkludert i deltakeravgiften. Annen mat ivaretas av hver enkelt.

### 7. Hovedansvarlige

Teknisk komité troppsgymnastikk ved Brian Carlsen og Patrick Vesth



## 8. Tidsplan

### Lørdag 22. januar – Haslehallen, Oslo turnforening

- Kl. 10:00-10:05 Velkommen og praktiske avklaringer.
- Kl. 10:05-11:00 **Trenerløypa: endringer og nyheter!**  
Brian Carlsen og co
- Kl. 11:00-12:30 **Alderstilpasset trening med kvalitet**  
Oliver Bay, Bara Fitness
- Kl. 12:45-14:00 **Lunsj i tennisarenaen.**
- Kl. 14:00-15:00 **Landslagene til EM**  
Landslagssjef Henning Ottersen
- Kl. 15:00-16:30 **Slik øker du utførelsen i frittstående**  
Julie Bjørnskov
- Kl. 16:30-16:45 **Pause**
- Kl. 16:45-18:00 **Praksis** (velg en av to)
1. Teknikk i styrkeøvelser/ Oliver Bay.
  2. Bli med på en dansk frittstående trening/ Julie Bjørnskov.

### Søndag 21. januar - i Haslehallen, Oslo turnforening

- Kl. 09:30-11:00 (velg en av tre):
- Praksis: **Få kraft og energi i baklengsseriene**  
Oliver Bay, Bara Fitness
  - Praksis: **Inspirasjon til din frittstående trening**  
Julie Bjørnskov, Gymnastic Academy
  - Praksis: **Trampett: Inspirasjon og progresjon**  
Jeppe Krogh
- Kl. 11:15-12:45 (velg en av tre):
- Praksis: **Få kraft og energi i baklengsseriene**  
Oliver Bay, Bara Fitness
  - Praksis: **Inspirasjon til din frittstående trening**  
Julie Bjørnskov, Gymnastic Academy
  - Praksis: **Trampett: Inspirasjon og progresjon**  
Jeppe Krogh
- Kl. 12:45-13:30 **Lunsj Oslo Tennisarena.**
- Kl. 13:30-14:30 **Åpen workshop**  
Oliver Bay, Julie Bjørnskov og Jeppe Krogh.
- 14:30 - Avslutning på årets trenerseminar

## 9. Økonomi – deltakeravgift - fakturering

Teknisk komité troppsgymnastikk har satt av midler i sitt budsjett som dekker deler av utgiftene ved seminaret. Gjennom det subsidierer komiteen deler av deltakeravgiften. For å dekke de totale utgiftene krever vi en deltakeravgift på kun kr. 1500,- pr. person. Deltakeravgiften inkluderer lunsj lørdag og søndag. Hver enkelt betaler all reise og overnatting selv.

NB! Vi oppfordrer aktuelle deltakere til å søke eget lag og/eller krets om dekning av deres utgifter i god tid på forhånd. Forbundskontoret sender faktura til respektive lag i etterkant av kurset (ikke til hver enkelt deltaker).

## 10. Påmelding og påmeldingsfrist

**Påmelding:** Hver enkelt må selv foreta påmeldingen direkte via [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)

**Påmeldingsfrist:** Innen utgangen av onsdag 12. januar 2024. 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 deltakeravgiften. Eventuell legeattest må sendes forbundskontoret senest 1. februar.

## 11. Annet

Eventuelle spørsmål kan rettes til Gabriel Negru på forbundskontoret. Telefon: 93 47 89 87 eller på e-post: [Gabriel.Negru@gymogturn.no](mailto:Gabriel.Negru@gymogturn.no). Se også forbundets internettside: [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)

Velkommen!

Med vennlig hilsen  
**Norges Gymnastikk- og Turnforbund**  
*Teknisk komité troppsgymnastikk*

Jan Magne Cederstrøm  
Leder  
(sign.)

Gabriel Negru  
Konkurransesekretær  
(sign.)

