



# Invitasjon til seniorsamling i teamgym

Trøndelag Gymnastikk- og Turnkrets i samarbeid med TeamGym Trøndelag inviterer til seniorsamling.

**Dato:** 02.-03.02.2024

**Sted:** Ørland

Samlingen er åpen for alle gymnaster i Trøndelag Gymnastikk- og Turnkrets som fyller 17 år inneværende år og eldre. Denne samlingen vil være for å trene i alle apparater i teamgym, ha det sosialt med andre senior gymnaster og skape et godt seniormiljø på tvers av klubbene i Trøndelag.

## Påmelding

Påmeldingen er bindende, det er kun legeattest som godkjennes som gyldig dokumentasjon ved et eventuelt forfall.

Påmelding via <https://app.rubic.no/Public/Events/18384>

Betaling skjer ved påmelding.

Påmeldingsavgift kr. 225,-

## Tidsplan

### Fredag

18.00 - 18.15 Oppmøte  
18.15 - 18.45 Oppvarming  
19.00 - 19.45 Teknikk  
20.00 - 20.45 Åpen hall  
21.00 Dusj og kveldsmat

### Lørdag

09.00 - 09.30 Frokost  
09.45 - 10.15 Oppvarming  
10.30 - 11.00 Pegasus/forover tumbling  
11.15 - 11.45 Forover tumbling/pegasus  
12.00 - 13.15 Lunsj  
13.30 - 14.00 Oppvarming  
14.15 - 15.00 Bakover tumbling/trampett  
15.15 - 16.00 Trampett/bakover tumbling  
16.15 Takk for denne gang

## Overnatting

Overnatting vil være på skole/gymsal så man må ha med seg sovepose, liggeunderlag og dusjesaker selv.

Ved eventuelle spørsmål kan rettes til [oliver.haugen1@hotmail.com](mailto:oliver.haugen1@hotmail.com) eller [mikkel.vitting@gmail.com](mailto:mikkel.vitting@gmail.com)