

## Velkommen til treningsamling

Nedre Glomma Turn ønsker å invitere til treningsamling for de yngste jentene helgen 3 og 4 februar 2024. Treningsamlingen vil foregå på lørdag for aspiranter (8-10 år) og på søndag for rekrutter (11-12 år).

Fokus vil være på grunntrening, styrke, bevegelse og elementer (ikke øvelser).

Det er ingen nivåkrav, men fint hvis dere skriver litt om hva gymnastene behersker i de respektive apparatene, slik at de kan deles inn i grupper basert på sitt ferdighetsnivå og dermed få best utbytte av treningen.

Vi ønsker f.eks. å vite om de generelt er nybegynnere eller om de kan grunnleggende elementer som langkipp, sving, om de øver på vipper og kjempe i skranke, og/eller om de behersker voltserier på tumbling.

Vi har et tak på 100 gymnaster pr. klasse/dag. Da sikrer vi en effektiv trening. De som melder seg på først blir prioritert.

### Tidsplan lørdag 3 februar – Aspiranter (8-10 år)

- 10-30 – 13.00: Økt 1
- 13.00 – 13.30: Lunsj fra arrangør
- 13.30 – 15.30: Økt 2

### Tidsplan søndag 4 februar – Rekrutter (10-12 år)

- 10.30 – 13.00: Økt 1
- 13.00 – 13.30: Lunsj fra arrangør
- 13.30 – 15.30: Økt 2

### Sted:

- Nedre Glomma Turnforening, Tomteveien 25, 1618 Fredrikstad

**For trenere og gymnaster:**

- Deltagende klubber MÅ stille med egen trener (minimum 1 trener pr. 8 gymnaster).
- Det vil bli servert lunsj mellom øktene (gi beskjed om allergener i påmelding)
- Trenere vil ikke følge gruppene, men bli stående i de enkelte apparatene.
- Trenere kan ved påmelding ytre ønske om apparat(er). Vi vil forsøke å etterkomme disse ønskene best mulig. Vi avklarer arbeidsfordelingen i forkant slik at den enkelte trener har mulighet til å forberede seg dersom ønskelig.

**Økonomi:**

- Påmeldingsavgift kr. 350,- pr. gymnast.
- Faktura sendes fra Nedre Glomma Turnforening etter påmeldingsfristen

**Påmelding:**

- Påmeldingsfrist er søndag 28 januar 2024.
- Hver klubb sender samlet påmelding til: [pamelding@nedreglommaturn.no](mailto:pamelding@nedreglommaturn.no)
- Påmeldingen skal inneholde navn, alder og klubb på gymnastene, samt navn på trener(e). Eventuelle allergener oppgis også pr. gymnast/trener.  
Skriv også noe om ferdighetsnivået til gymnasten(e) enten samlet eller pr. gymnast.  
Fakturaadresse og epost er også viktig informasjon som må skrives på.

Vi ser frem til en fantastisk gjentakelse av fjorårets treningsamling!

Ved evt. spørsmål, ta kontakt med oss på epost: [pamelding@nedreglommaturn.no](mailto:pamelding@nedreglommaturn.no)