



Nedre Glomma turn

Velkommen til treningsamling

Nedre Glomma Turn ønsker å invitere til treningsamling for de yngste jentene helgen 1 og 2 februar 2025. Treningsamlingen vil foregå på lørdag for aspiranter (8-10 år) og på søndag for rekrutter (11-12 år).

Fokus vil være på grunntrening, styrke, bevegelighet 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 langkip, 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. Det er derfor 1 mann til mølla prinsippet som gjelder.

Tidsplan lørdag 1 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 2 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



Nedre Glomma turn

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.

Økonomi:

- Påmeldingsavgift kr. 400,- pr. gymnast. Betales til konto: 1638.23.12329 sammen med påmeldingen. Merk betalingen med klubb og samling februar.

Påmelding:

- Påmeldingsfrist er søndag 19 januar 2025.
- Hver klubb sender samlet påmelding til: 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 noe om ferdighetsnivået til gymnasten(e) enten samlet eller pr. gymnast. Fakturaadresse og epost er viktig informasjon som må fylles ut.

Foreldre:

- Lunsj kan kjøpes for 75,- i kafeteriaen begge dagene.
- Vi har et klatresenter på huset som kan benyttes mens barna trener.
- Vi har også et treningssenter på huset som kan benyttes. En drop-in time koster 150,-.

Vi ser frem til en fantastisk gjentakelse av fjorårets treningssamling!

Ved evt. spørsmål, ta kontakt med oss på epost: pamelding@nedreglommaturn.no

Med hilsen

Oss i Nedre Glomma Turnforening