



VÅGSBYGD TURN

INVITASJON TRENINGSSAMLING - TROPPSTURN

Vågsbygd turn ønsker å invitere til treningssamling for de mellomste utøverne i kretsen. Treningssamlingen foregår søndag for rekrutter (født 2012-2014). Det vil være fokus på apparat trening, og øve til nye øvelser.

Det er ingen nivåkrav, men skriv litt om hva gymnastene behersker i de respektive apparatene, slik at de kan deles i grupper basert på sitt ferdighetsnivå og dermed få best mulig utbytte av treningen. F.eks. ønsker vi å vite om de generelt er nybegynnere eller kan en del grunnleggende elementer: Om hva de kan på tumbling og trampett. Send gjerne en mail til stinaangelica1990@hotmail.com om dette 😊

Vi har et tak på 65-75 gymnaster på denne dagen for mest mulig effektiv trening. Det er første mann og melde seg på!

Denne samlingen er utgangspunkt for de mellomste, men hvis dette er positivt, kan vi få til flere treninger for flere utøvere fremover.

Tidsplan søndag finne 6. april - rekrutter.

10.00-10.30: Oppvarming.

10.30-13.00: Økt 1.

13.00-13.30: Lunsj pause.

13.30-14.00: Oppvarming.

14.00-16.00: Økt 2.

16.00-16.15: Frukt pause.

16.15-17.00: Økt 3.

17.00-18.00: Pizza og kos.

Sted

- Vågsbygd Turnforenings lokaler, tvers over veien for Karuss barne- og ungdomsskole.

- Adresse: Karussveien 15, 4621 Kristiansand

Utstyr i hallen

Utstyr i hallen er utstyrt med gymnova utstyr og eurogym.

- Trampoline 3 stk, 2 ut mot skumgrop.
- Tumblingbane til grop.
- Trampett til grop og vanlig landingsfelt, kan også sette ut til skumgrop.
- Basisstasjoner med ribbevegg, skranke m.m.
- Frittstående gulv - 2 stk.

For trenere og gymnaster

- Deltagende klubber må stille med egen trener (minimum en trener pr. 8 gymnaster).
- Det vil serveres frukt mellom øktene og et måltid på slutten av dagen (gi beskjed om allergener på forhånd, om det er nødvendig).
- Trenere vil ikke følge gruppene, men bli stående i de enkelte apparatene.
- Trenere kan ved påmelding ytre ønske om apparat(er). Vi vil prøve å etterkomme disse ønskene. Vi avklarer arbeidsfordeling i forkant over mail, slik at den enkelte trener har mulighet til å forberede seg dersom ønskelig. Gi beskjed hva slags sikringskurs dere har.

Økonomi

- Påmeldingsavgift 500 kroner per gymnast.
- Pizza og frukt til trenere 150 kroner per trener.
- Faktura vil bli sendt ut etter påmeldingsfristen, og må være betalt før treningssamlingen.

Påmelding

- Påmeldingsfrist søndag 16. mars.
- Påmelding skal inneholde navn, alder og klubb på gymnastene og navn på trener(e), samt eventuelle allergier.
- Benytt vedlagt påmeldingsskjema om ønskelig eller send direkte på mail.
- Send påmelding til denne linken:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScfLvub7UVzAjIGbEWLi0vaD20WgeR5e_OJOqqUoyl41Ho1w/viewform?usp=header.

Hilsen Vågsbygd turn