TROMSØ 18 62 TURNFORENING

APPARATTURN KVINNER

AKROBATIKK 2027

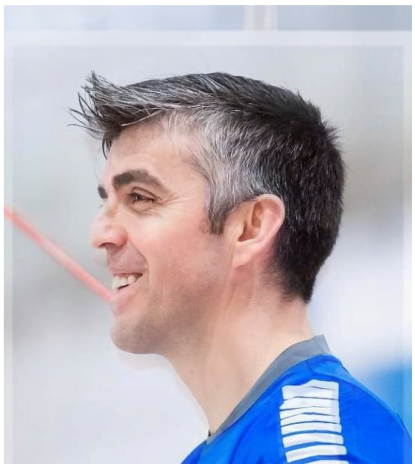
TRENINGSSAMLING

MED

VICENTIU ROMAN, IONUT TRANDABURU & JENN TRANDABURU

FOKUS
UTVIKLING
INSPIRASJON
FELLESSKAP

15.–17. JANUAR 2027 | TROMSØ TURNHALL



VICENTIU ROMAN

HOVEDTRENER ATK TROMSØ
ERFAREN TRENER PÅ HØYT NIVÅ
I NORGE OG INTERNASJONALT



IONUT TRANDABURU

DIRECTOR OF COACHING,
PEGASUS GYMNASTICS, UK
TRENER MED UTØVERE PÅ
OLYMPISK NIVÅ



JENN TRANDABURU

COACH, PECASUS GYMNASTICS, UK
TRENER FOR UTØVERE PÅ HØYT NIVÅ,
NASJONALT OG INTERNASJONALT.

Trening - Inspirasjon - Fellesskap - Utvikling

Vicentiu Roman	Ionut Trandaburu	Jenn Trandaburu
"Vince" er godt kjent for alle foreninger, både i Nord-Norge og nasjonalt. Han har lang erfaring som trener, i flere klubber i Norge og er vår eminente hovedtrener i ATK Tromsø. «Vince» har kjørt mange samlinger tidligere, og har lang erfaring med å skape gode samlinger og har også samarbeidet med Ionut og Jenn flere ganger på ulike samlinger i utlandet.	Ionut Trandaburu er en internasjonal elitetrener i turn med over 25 års erfaring. Han er hovedtrener for herrer og Director of Coaching i Pegasus GC, og har vært med på å lede britiske og engelske junior- og seniorlag i store mesterskap. Han er sertifisert som International Performance Coach (Level 6) i MAG og Level 3 i WAG. Ionut har ført turnere til 4. plass for lag og 8. plass i mangekamp i OL 2021, utviklet verdensmestere i frittstående og VM-bronse for lag, og har flere medaljer fra EM og Commonwealth Games. Han har spisskompetanse på tumbling, styrke og kondisjon, og lang erfaring med å arrangere samlinger både i inn- og utland.	Jenn Trandaburu er elitetrener i turn med over 25 års erfaring og spisskompetanse på junior WAG i alle apparater. Hun er hovedtrener for WAG og leder trenerteamene i Pegasus GC, og har i over 20 år vært kursholder (tutor) for British Gymnastics. Hun er sertifisert som High Performance Coach (Level 5) og har Level 3 i MAG. Jenn har trent fram nasjonale mestere og medaljevinnere, og en rekke regionale mestere, i både WAG og MAG. Hun har ledet regionale lag i nasjonale konkurranser og har sterk kompetanse på koreografi, individuell planlegging og styrketrening. Hun har også lang erfaring med å arrangere samlinger og konkurranser i inn- og utland.

INNHOLD FOR GYMNASTER

- 1 økt fredag kveld à 2 timer
- 2 økter lørdag à 3 timer, inkludert lunsj
- Pizza, lørdag kveld
- 1 økt søndag à 3 timer, inkludert lunsj

EKSTRA INNHOLD FOR TRENERE

- Trenermøte fredag kveld med informasjon om helgen og mulighet til spørsmål/veiledning av vår fantastiske trener Vicentiu Roman og gjestetrenerne Ionut og Jenn Trandaburu. Ionut og Jenn vil også holde et innlegg med fokus på akrobatikk i sporten.
- 1 egen økt med Vince, Ionut og Jenn med fokus på akrobatikk - teknikk, progresjoner og praktiske momenter, samt andre temaer.
- Veiledning underveis lørdag og søndag på «spotting» og gjennomføring av akrobatiske og andre momenter

Tromsø turnforening inviterer til treningssamling nr 1 i 2027, for jenter som turner apparatturn, og som er 9 år i 2027 eller eldre, samt deres trenere - som også får eget innhold i samlingen.

Det blir masse inspirasjon og veiledning og trening, både for turnere og trenere.

Det legges opp til gode økter for gymnastene og noe eget opplegg for trenerne. Under øktene får man veiledning og mulighet til å stille spørsmål til våre trenere og gjestetrenere. Vince er trener på høyt nivå i Norge og har trent turnere på landslagsnivå, og gjestetrenerne Ionut og Jenn Trandaburu er internasjonale

elitetrenere med over 25 års erfaring og resultater fra OL, VM, EM og nasjonale mesterskap.

Det forventes at foreningene stiller med 1 trener pr.7 gymnaster fra egen forening. Om det ikke er mulig, ta kontakt, så kan vi se hva vi kan få til!







FREDAG

- Kl.16-18 Fri trening i hallen
- Kl.18-19 Møte for deltakende trenere med vår trener Vince og gjestetrenerne Ionut og Jenn – informasjon, spørsmål/svar og planlegging; samt at Ionut og Jenn har et innlegg om akrobatikk i sporten.

LØRDAG

- Kl.09-10 Trenerøkt for deltakende trenere der Vince, Ionut og Jenn veileder i akrobatikk – teknikk, progresjoner og «spotting»
- Kl.10-13 Treningsøkt 1
- Kl.13-15 Lunsj
- Kl.15-18 Treningsøkt 2
- Kl.18-19 Pizza i Hallen

SØNDAG

- Kl.10-13 Treningsøkt
- Kl.13 Lunsj for gymnaster og trenere
- Kl.15 Vel hjem 😊

PRIS (pr.person)

1 500,- kr for gymnast, inkludert lunsj lørdag og søndag, samt Pizza lørdag
700,- kr for deltakende trener, inkludert lunsj lørdag og søndag, samt Pizza lørdag.

OVERNATTING

Dersom dere ønsker overnatting, skriv dette i påmeldingen. Vi kan ordne overnatting i turnhallen – til en pris av 450,-kr/person (inkludert kveldsmat fredag og frokost lørdag og søndag).

PÅMELDING

Påmelding skjer på følgende link: TRYKK HER!
Ved eventuelle spørsmål til samlingen, kan du/dere kontakte oss på mailadresse: atktromso@gmail.com

Påmeldingsfrist 20. desember
Påmeldingslinken beskriver hvilke opplysninger dere må oppgi ved påmelding, bl.a:

- Antall gymnaster som deltar, fra hvilken forening, samt informasjon om alder
- Antall i behov av overnatting
- Eventuelle allergier ift mat

Betaling gjøres i forbindelse med påmelding til kontonummer 4700.05.79862. Husk å merke betalingen med «Samling, navn/forening».

Vi har begrenset antall plasser! Så «først til mølla» gjelder 😊
Velkommen skal dere være!!

Vennlig hilsen, ATK, Tromsø turnforening