



# Norges Gymnastikk- og Turnforbund

0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 75 L, Tlf. 21 02 90 00 Fax: 21 02 96 11 www.gymogturn.no  
Bankgiro: 5134.06.05.075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

---

NGTF

## Morgendagens gymnaster (12- 13 år)

Gruppen består av de antatt beste 12 og 13-åringene i landet. Dette utgjør 23 gymnaster, elleve 12-åringer og tolv 13-åringer.

### Kriterier for uttak:

Den nasjonale rekruttkonkurransen ble benyttet som hovedkriterium (10 beste i hver klasse). Gymnaster, som grunnet skade eller sykdom, ikke deltok her, men hevdet seg godt i Norges cup konkurranser samme året, ble tatt med i vurderingen.

### Hensikt og målsettinger med gruppa: Bedre samarbeid og økt kvalitet

Et overordnet mål med samlingene er å utvikle de beste gymnastene og skape en felles plattform for landslagsklubber og gymnaster i forhold til videre satsning. For både involverte gymnaster og trenere håper vi samlingene kan bidra positivt for miljøet på tvers av klubber og kretser. Dette både når det kommer til den sosiale biten, samt at man kan lære av hverandre gjennom utveksling av ferdigheter og kunnskap.

For gymnastene håper vi at samlingene kan fungere som en ekstra motivasjonsfaktor ved siden av trening i klubben. Dette både gjennom å bli plukket ut, som kan virke motiverende i seg selv, samt at det og møte andre på samme nivå som en selv forhåpentligvis kan bidra til økt motivasjonen for videre trening. Gymnastene utgjør aktuelle landslagsgymnaster for fremtiden. Å etablere et miljø for denne gruppen, tidligere enn landslagsalder, kan tjene positivt i forhold til å beholde gymnastene lengre.

Samlingene som ble arrangert i 2010 viste at disse målsettingene i stor grad ble innfridd. Både unge og eldre trenere deltok og var engasjerte på samlingene. Involverte trenere og gymnaster stilte seg positive til opplegget. Vi håper at samlingene i 2011 vil bli like vellykkede.

### Innhold på samlinger (grove trekk):

- Muligens benytte øvelser fra et nytt oppvarming/basisopplegg (utviklet av Antti Palkola), fokus på riktige holdninger, posisjoner, grunnteknikker, m.m. (om dette er oppe og går før samlingene avholdes)



**Grunnlaget legges i Gym og Turn!**

- Styrke-, bevegighets-, og basistester (hver samling)
- Apparatting:
 

Med fokus på teknikk og utførelse i grunnleggende elementer, som for eksempel skipper, vipper, sving, kjemper, araber, stift, flikk flakker, saltoer, gymnastiske elementer ++. Dette også med hensyn til nivået hos den enkelte gymnast.
- Mulighet for gjennomgang av øvelser. Oppbygning og gjennomføring, tips angående reglement om dette er ønskelig fra trenere.

### **Morgendagens gymnaster:**

#### **12 år:**

Signy Rut Astvaldsdottir	Siddis TT
Malene R. Gundersen	Holmen TT
Thea Mille Nygaard	Holmen TT
Martine Skregel	Asker TF
Solveig M. Berg	Asker TF
Elle Sømme	Stavanger TF
Katarina Schilling	Asker TF
Andrea Ekørud	Holmen TT
Line Bjørklund	Asker TF
Thea U. Kjølø	HSIL Turn
Åse Viktoria Pedersen	Trøgstad TF

#### **13 år:**

Katarina Rønbeck	Oslo TF
Sofie Skåttum	Oslo TF
Rakel Helene Ødegaard	Holmen TT
Dina Nygård	Kristiansand TF
Anna Bekken Worpvik	Oslo TF
Frida Viken	Holmen TT
Kristina Eiken Fosse	Hødd
Björg Øymo	Holmen TF
Ivana Kowalevski	Trøgstad TF
Katinka Vaag Prestøy	Nedre Glomma
Anna Fjeld	Nøtterøy
Harriet Stendahl	Stavanger TF

Med vennlig hilsen

### **Norges Gymnastikk- og Turnforbund**

*Teknisk komité turn kvinner*

Liliana Buer

Ansvar for Morgendagens gymnaster  
(sign.)

Bente S. Stensrud  
Konsulent