



# Norges Gymnastikk- og Turnforbund

0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)  
Bankgiro: 5134.06.05.075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

---

## **INVITASJON TIL TRENER- og DOMMERSEMINAR RYTMISK GYMNASTIKK**

Velkommen alle RG-venner til årets seminar. Dette er en fin mulighet for oss å være sammen om å utvikle idretten vår i Norge. Vi håper flest mulig finner tid til å delta.

Merk at alle har anledning til å sende inn spørsmål eller temaer de ønsker å ta opp. Seminaret er en god anledning til å gå dypere inn i temaer som opptar dommere og trenere.

Vi har også en ekstern foreleser som vi tror kan være til inspirasjon for oss alle.

**MÅLGRUPPE:** Trenere og dommere RG

**STED:** Ullevål Stadion, VIF salen  
Sognsveien 75 A, Oslo  
T-bane linje 4 og 6 til Ullevål Stadion stasjon.

Njårdhallen  
Sørkedalsveien 106, Oslo  
T-bane linje 5, til Makrellbekken stasjon.

**TID:** 31.oktober 2015 kl.09.00-17.00  
1.november 2015 kl.10.00-13.15



# Norges Gymnastikk- og Turnforbund

0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)  
Bankgiro: 5134.06.05.075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

---

## LØRDAG 31.oktober:

Kl.09.00-12.00 Ullevål Stadion, VIF salen

Praktisk informasjon

Internasjonalt reglement: Oppdateringer og presiseringer

- Hva skal til for maksimal uttelling for innholdet i et program

- Hvordan unngå typiske feil på programskjema

Rekruttreglement: gjennomgang av endringer for 2016

Nasjonal klasse: oppfriskning av siste nyheter

Kl.12.00-13.00 Lunsj (inkludert)

Kl.13.00-14.15 Ullevål Stadion, VIF salen

Dommere og bedømming: 2016 og fremover

- Dommerordning for 2016

- Informasjon om ny syklus 2017-20

- Reglementer 2017-20

- Spørsmål/tema/diskusjon

Kl.14.15-15.30 Ullevål Stadion, VIF salen

**Glede og motivasjon ved trening – hva er treningsglede og hvordan skaper vi den.** Foredrag med Soroush Jozani



Soroush Jozani har jobbet som trener i fem år og har i løpet av de årene gått mange kurs innenfor trening og bevegelse. Utover dette har han også skapt egne kurs og workshops for å utvikle andre trenere.

Han holder seg konstant oppdatert i en bransje som er under stadig utvikling. Ved siden av jobben som ansvarlig for Personlige trenere på Asker treningssenter og foredragsholder, jobber han også som foreleser for AFPT (Akademiet for personlig trening) Soroush er en energibunt som gir masse inspirasjon!

Kl.15.30-16.30 Ullevål Stadion, VIF salen

Fokus på tropp: hvordan dømmer vi utførelse (praksis)

Kl.16.30-17.00 Ullevål Stadion, VIF salen

Evaluering og avslutning

## SØNDAG 1.november:

Kl.10.00-13.15 Njårdhallen

- Grundig gjennomgang av de nye trinn 1-3 rekrutt frittstående obligatoriske program. Møt i treningstøy.



# Norges Gymnastikk- og Turnforbund

0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsveien 73, Tlf. 21 02 90 00 [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)  
Bankgiro: 5134.06.05.075 Bankgiro lisenser: 5010 05 18489 Org.nr.: 970 232 796

---

## PÅMELDING:

Det er mulighet for å kun delta en av dagene, dette MÅ spesifiseres i påmeldingen, sammen med navn og klubbtilhørighet.  
Sendes på mail til: [Siv.kleiberg@nif.idrett.no](mailto:Siv.kleiberg@nif.idrett.no)

Ønske om tema eller spørsmål vedrørende dommer/trenergjeringen sendes inn sammen med påmeldingen innen fristen 18.oktober.

## PÅMELDINGSFRIST: 18.oktober 2015

## BETALING:

Lørdag 150,-kr pr person (inkl.lunsj)  
Søndag gratis

Faktura sendes den enkelte.  
(klubben gir beskjed dersom faktura skal sendes samlet til klubb.)

## OVERNATTING:

Den enkelte organiserer selv overnatting. Det er ikke reservert rom, men for de som trenger overnatting anbefaler vi:

Thon Hotell Ullevål, Sognsveien 77C tlf.:22028000  
[www.thonhotels.no](http://www.thonhotels.no), for å få sportspris logg inn med  
kundenr.: TH87811

firmanavn: Norges Gymnastikk og Turnforbund

Ved telefonbestilling bruk koden FFAGYM for å få de samme tilbudene, eller oppgi at du kommer fra Norges Gymnastikk- og Turnforbund ved bestilling.

Hotellet ligger i tilknytning til Idrettens Hus, Ullevål Stadion. Flybuss og T-bane stopper i umiddelbar nærhet.

Olympiatoppen Sportshotell:

[www.olympiatoppen.no/forutovere/sportshotellet/page750.html](http://www.olympiatoppen.no/forutovere/sportshotellet/page750.html)

Den enkelte organiserer selv bestilling av hotell.

Med vennlig hilsen  
**Norges Gymnastikk og Turnforbund TKRG**  
Tina Carlsen /s/  
Leder TKRG

Siv Kleiberg  
Konsulent RG