

Til: * Alle lag med troppsgymnastikk
* Internasjonale dommere og forbundsdommere
* Kurslærere og trenerpoolen
* Mailingliste troppsgymnastikk

Kopi: * Kretsledere og kretskontorer
* Teknisk komité troppsgymnastikk
* Landslagssjef
* Fysioterapeut
* Mental trener
* Styret og genr.sekr.
* www.gymogturn.no

13. oktober 2017

Invitasjon dommer- og trenerseminar troppsgymnastikk 20.-21. januar 2018, Thon Hotell Opera og Haslehallen, Oslo

1. Tid og sted

Lørdag 20. januar:
Kl. 10:00 – 19:00.

Thon Hotell Opera.

Adresse: Dronning Eufemias gate 4 (rett ved siden av Oslo Sentral-banestasjon).

Søndag 21. januar:
Kl. 09:30 – 15:30.

<https://www.thonhotels.no/hoteller/land/norge/oslo/thon-hotel-opera/>

Haslehallen

Haslehallen, Oslo (konkurransesal B).

Adresse: Eikenga 6, 0579 Oslo.



2. Bakgrunn og mål

Teknisk komité troppsgymnastikk (TKTR) ønsker å gjennomføre et seminar som kan bidra til å øke kompetansen innenfor aktuelle områder. Seminaret skal ha et godt og aktuelt faglig innhold slik at det er attraktivt å være deltaker. Deltakerne skal ha mulighet til å utvikle seg og bli motivert ved at de blir oppdatert og får ny kunnskap.

3. Målgrupper

- A. Internasjonale dommere, forbundsdommere og kretsdommere.
- B. Trenere på alle nivåer.

4. Reise og overnatting

All reise og overnatting ivaretas og betales av hver enkelt. De som ønsker å booke rom på Thon Hotell Opera kan bruke koden TH87811 med passord «Norges Gymnastikk og Turnforbund». Telefon: 24 10 30 30, e-post mail: opera@thonhotels.no.

5. Mat

Lunsj lørdag og søndag samt noe pausemat og kaffe/te er inkludert i deltakeravgiften. Annen mat ivaretas av hver enkelt.

6. Hovedansvarlige

Teknisk komité troppsgymnastikk:

* Dommerdel Kjetil Folkvord, Tron Lunde og Brian Carlsen.

* Trenerdel Birgit Iversen, Jacob Bie-Hansen og Henning Ottersen (landslagssjef).

7. Tidsplan**Dommere (møterom Rigoletto)****Lørdag 20. januar**

Kl. 10:00-10:05 Velkommen og praktiske avklaringer.

Kl. 10:05-13:00 Gjennomgang av nytt reglement.

Kl. 13:00-14:00 Lunsj på hotellet.

Kl. 14:00-19:00 Praktisk dømming – frittstående.

Søndag 21. januar

Kl. 09:30-13:00 Gjennomgang av nytt reglement.

Kl. 13:00-14:00 Lunsj på hotellet.

Kl. 14:00-15:30 Praktisk dømming – tumbling og trampett.

Trenere (møterom La Boheme)**Lørdag 20. januar**

Kl. 10:00-10:05 Velkommen og praktiske avklaringer.

Kl. 10:05-11:00 Motivasjon og disiplin ved Jacob Bie-Hansen.

Kl. 11:00-13:00 Skadeforebygging i troppsgymnastikk ved Siri Sjetne Lund.

Kl. 13:00-14:00 Lunsj på hotellet.

Kl. 14:00-14:45 T-bane til Haslehallen (bane nr. 5).

Kl. 15:00-17:00 Praksis i Haslehallen (velg apparat).

- Frittstående: Nytt reglement i praksis.

- Tumbling: Back to basics: Fra flikk-flakk til trippel back.

- Trampett: Sats og skyv trampett/Pegasus.

Kl. 17:00-19:00 Praksis i Haslehallen (velg apparat).

- Frittstående: Nytt reglement i praksis.

- Tumbling: Back to basics: Fra flikk-flakk til trippel back.

- Trampett: Sats og skyv trampett/Pegasus.

Kl. 19:00-19:30 Tilbake til hotellet.

Søndag 21. januar

Kl. 09:30-11:30 Mental trening ved Linn Engdahl Lysvik.
«Hvordan komme tilbake når ting butter imot».

Kl. 11:30-11:45 Status landslag ved landslagssjef Henning Ottersen.

Kl. 11:45-13:00 Åpent forum.

Kl. 13:00-14:00 Lunsj på hotellet.

Kl. 14:00-15:30 Nytt reglement.

8. Økonomi – deltakeravgift - fakturering

Teknisk komité troppsgymnastikk har satt av midler i sitt budsjett som dekker deler av utgiftene ved seminaret. Gjennom det subsidierer komiteen deler av deltakeravgiften. For å dekke de totale utgiftene krever vi en deltakeravgift på kun kr. 800,- pr. person. Deltakeravgiften inkluderer lunsj lørdag og søndag samt noe pausemat og kaffe/te.

Hver enkelt betaler all reise og overnatting selv. NB! Vi oppfordrer aktuelle deltakere til å søke eget lag og/eller krets om dekning av deres utgifter i god tid før seminaret.

Forbundskontoret sender faktura direkte til hver enkelt deltaker i etterkant av kurset.

9. Påmelding og påmeldingsfrist m.m.**Påmelding:**

Hver enkelt må selv foreta påmeldingen direkte via www.gymogturn.no.

Påmeldingsfrist:**Innen utgangen av fredag 5. januar 2018.**

Det er bindende påmelding. Det er kun legeattest som godkjennes som gyldig dokumentasjon ved et eventuelt forfall, om man skal unngå å bli fakturert for deltakeravgiften. Eventuell legeattest må sendes forbundskontoret senest 1. februar.

10. Annet

- * Ta med treningstøy til praksis i Haslehallen lørdag.
- * Trenerne: Forbered gjerne temaer til åpent forum på søndag.

Eventuelle spørsmål kan rettes til Hermod på forbundskontoret. Telefon: 95 18 92 11 eller på e-post: hermod.buttedahl@gymogturn.no. Se også forbundets internettside: www.gymogturn.no og facebookside: <https://www.facebook.com/troppsgymnastikk/>

Velkommen til seminar!

Med vennlig hilsen
Norges Gymnastikk- og Turnforbund
Teknisk komité troppsgymnastikk

Kjetil Folkvord
Leder
(sign.)

Hermod Buttedahl
Utviklingskonsulent