



NGTF

Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Postboks 5000, 0840 OSLO

Besøksadresse: Sognsvn. 73, Tlf. 21 02 90 00, www.gymogturn.no

Bankgiro: 5134.06.05075 Bankgiro lisenser: 1503 33 50799 Org.nr.: 970 232 796

Til: * Alle lag med troppsgymnastikk
* Internasjonale dommere og forbundsdommere

Kopi: * Kretsledere og kretskontorer
* Kurslærere og trenerpoolen
* Mailingliste troppsgymnastikk
* Teknisk komité troppsgymnastikk
* Kontaktperson i styret
* Landslagssjef
* Fysioterapeut og mental trener
* www.gymogturn.no

20. november 2018

Invitasjon dommerseminar troppsgymnastikk 19.-20. og 26.-27. januar 2019, Clarion Collection Hotel Gabelshus, Oslo

og

trenerseminar troppsgymnastikk 19.-20. januar 2019, Clarion Collection Hotel Gabelshus og Haslehallen, Oslo

Det avholdes to like dommerseminarer i 2019 siden de vil gjelde som nødvendige oppdatering av nåværende forbunds- og kretsdommere iht. revideringen av reglementet, og vi ønsker at flest mulig skal ha muligheten til å delta. Det avholdes i tillegg et trenerseminar.

1. Tid og sted dommerseminarene

Lørdag 19. januar: Clarion Collection Hotel Gabelshus.
Kl. 10:00 – 19:00.

Adresse: Gabels gt. 16, 0272 Oslo.
<https://www.nordicchoicehotels.no/hotel/norge/oslo/clarion-collection-hotel-gabelshus/>

Søndag 20. januar:
Kl. 09:30 – 15:30.

OG

Lørdag 26. januar: Clarion Collection Hotel Gabelshus.
Kl. 10:00 – 19:00.

Adresse: Gabels gt. 16, 0272 Oslo.
<https://www.nordicchoicehotels.no/hotel/norge/oslo/clarion-collection-hotel-gabelshus/>

Søndag 27. januar:
Kl. 09:30 – 15:30.



2. Tid og sted trenerseminaret

Lørdag 19. januar: Clarion Collection Hotel Gabelshus.
Kl. 10:00 – 19:00.

Adresse: Gabels gt. 16, 0272 Oslo.
<https://www.nordicchoicehotels.no/hotel/norge/oslo/clarion-collection-hotel-gabelshus/>

Søndag 20. januar: Haslehallen
Kl. 09:30 – 15:30.
Haslehallen, Oslo (konkurransesal B).
Adresse: Eikenga 6, 0579 Oslo.



3. Bakgrunn og mål

Teknisk komité troppsgymnastikk (TKTR) ønsker å gjennomføre 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.

4. Målgrupper

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

5. Reise og overnatting

All reise og overnatting ivaretas og betales av hver enkelt.

De som ønsker å booke rom på et Clarion-hotell kan gjøre det via denne linken hvor forbundets rabatt er lagt inn på forhånd: <https://www.nordicchoicehotels.no/kampanjer-og-tilbud/ngtf/>

6. Mat

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

7. Hovedansvarlig

Teknisk komité troppsgymnastikk.

8. Tidsplan**Dommere****Lørdag 19. januar OG lørdag 26. januar**

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

Kl. 10:05-13:00 Oppdateringer i reglementet.

Kl. 13:00-14:00 Lunsj på hotellet.

Kl. 14:00-19:00 Praktisk dømming.

Søndag 20. januar OG søndag 27. januar på hotellet)

Kl. 09:30-13:00 Praktisk dømming.

Kl. 13:00-14:00 Lunsj på hotellet.

Kl. 14:00-15:30 Praktisk dømming.

Trenere**Lørdag 19. januar**

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

Kl. 10:05-13:00 Reglementet, oppdateringer, spørsmål og svar, tips og triks.

Kl. 13:00-14:00 Lunsj på hotellet.

Kl. 14:00-16:00 Skadeforebyggende og prestasjonsfremmende trening i troppsgymnastikk v/Siri Sjetne Lund.

Kl. 16:00-18:00 Hvordan lage frittstående v/Henning Ottersen.

Kl. 18:00-18:15 Status landslag ved landslagssjef Henning Ottersen.

Kl. 18:15-19:00 Åpent forum

Søndag 20. januar i Haslehallen

Kl. 09:30-11:00 (velg apparat).

- Teori: Faseoppdeling og hvordan bruke det v/Nicolai Meredith.
- Tumbling: Whipbacks v/Knut Skogeng.
- Tumbling: Forover v/Mike Andersen.

Kl. 11:00-12:30 (velg apparat).

- Teori: Faseoppdeling og hvordan bruke det v/Nicolai Meredith.
- Tumbling: Whipbacks v/Knut Skogeng.
- Tumbling: Forover v/Mike Andersen.

Kl. 12:30-13:30 Lunsj Oslo Tennisarena.

Kl. 13:30-15:30 Frittstående – praksis v/landslagssjef Henning Ottersen og senior menn troppen som deltok i EM 2018.

9. 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.

10. Påmelding og påmeldingsfrist m.m.

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

Påmeldingsfrist: Innen utgangen av torsdag 10. januar 2019.

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 15. februar.

11. Annet

- * Trenerne: Forbered gjerne temaer til åpent forum på lørdag.
- * For de som ønsker det: Ta med treningstøy til praksis i Haslehallen 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