

Til: * Alle lag med troppsgymnastikk

Kopi: * Kretsledere og kretskontorer
* Kurslærere og trenerpoolen
* Internasjonale dommere og forbundsdommere
* Mailingliste troppsgymnastikk
* Teknisk komité troppsgymnastikk
* Kontaktperson i styret
* Landslagssjef
* www.gymogturn.no

18. februar 2019

Invitasjon

Trenerseminar frittstående troppsgymnastikk 29.-30. juni 2019, Haslehallen, Oslo

1. Tid og sted

Lørdag 29. juni
Kl. 10:00 – 18:00.

Haslehallen
Haslehallen, Oslo (konkurransesal B).
Adresse: Eikenga 6, 0579 Oslo.

Søndag 30. juni
Kl. 09:30 – 15:30.



2. Bakgrunn og mål

Teknisk komité troppsgymnastikk (TKTR) ønsker å gjennomføre et seminar som kan bidra til å øke kompetansen innenfor frittstående. 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

Trenere på alle nivåer som ønsker mer kompetanse i frittstående.

4. 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/>

5. Mat

Lunsj lørdag og søndag er inkludert i deltakeravgiften. Annen mat ivaretas av hver enkelt.

6. Hovedansvarlig

Teknisk komité troppsgymnastikk.

7. Tidsplan (med forbehold om små endringer)**Lørdag 29. juni**

- Kl. 10:00-10:05 Velkommen og praktiske avklaringer.
- Kl. 10:05-11:00 Bli kjent med frittstående v/landslagssjef Henning Ottersen.
- Kl. 11:00-12:30 Reglement v/internasjonalt dommer Siw Zunder.
- Kl. 12:30-13:30 Lunsj, Oslo Tennisarena.
- Kl. 13:30-14:30 Frittstående i praksis – musikk, takt og tone v/Henning Ottersen.
- Kl. 14:30-16:30 Frittstående i praksis – rytmeoppvarming v/Henrik Moum.
- Kl. 16:30-18:00 Frittstående i praksis – basis bevegelser v/Henning Ottersen.

Søndag 30. juni

- Kl. 09:30-12:00 Hvordan lage frittstående v/Henning Ottersen.
- Kl. 12:00-13:00 Lunsj, Oslo Tennisarena.
- Kl. 13:00-15:30 Frittstående i praksis – sekvenser, innlevelse og vansker v/Odin Horne.

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.

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 seminaret (i august).

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

Hver enkelt må selv foreta påmeldingen direkte via www.gymogturn.no. Man mottar en bekreftelse på at man er påmeldt etter at man har gjennomført påmeldingen.

Påmeldingsfrist: Innen utgangen av 15. juni 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 1. august.

10. Annet

For de som ønsker det: Ta med treningstøy til deler med praksis.

Eventuelle spørsmål kan rettes til Hermod på forbundskontoret. Telefon: 95 18 92 11 eller på e-post: hermod.buttedah@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

Henning Ottersen
 Landslagssjef