



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

26. september 2019

Invitasjon dommer- og trenerseminar troppsgymnastikk 25.-26. januar 2020, Clarion Hotel The Hub og Haslehallen, Oslo

1. Tid og sted

Dommere

Lørdag 25. januar: [Clarion Hotel The Hub](#)
Kl. 10:00 – 19:00. Adresse: Biskop Gunnerusgt. 3, Oslo



Søndag 26. januar:
Kl. 09:30 – 15:30.

Trenere

Lørdag 25. januar: [Clarion Hotel The Hub](#)
Kl. 10:00 – 19:00. Adresse: Biskop Gunnerusgt. 3, Oslo



Søndag 26. januar: [Haslehallen](#)
Kl. 09:30 – 15:30. Haslehallen, Oslo (konkurransesal B).
Adresse: Eikenga 6, 0579 Oslo.



2. 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.



3. Målgrupper

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

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

6. Tidsplan

Dommere

Lørdag 25. januar – på hotellet

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 26. 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.

Trenerne

Lørdag 25. januar – på hotellet

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

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

Kl. 13:00-14:00 Lunsj på hotellet.

Kl. 14:00-16:00 Skadeforebyggende og prestasjonsfremmende trening ved Patrick L. Vesth.

Kl. 16:00-18:00 Hvordan lage frittstående ved Odin Horne

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

Kl. 18:15-19:00 Åpent forum

Søndag 26. januar - i Haslehallen

Kl. 09:30-11:00 (velg en av tre):

- Teori: Sesongplanlegging ved (avklares senere)

- Praksis: Kreativ stasjonsoppbygning ved Morten N. Ormstrup.

- Trampett: Teknikk i hoppredskap ved Brian Carlsen.

Kl. 11:00-12:30 (velg en av tre):

- Teori: Sesongplanlegging ved (avklares senere)

- Praksis: Kreativ stasjonsoppbygning ved Morten N. Ormstrup.

- Trampett: Teknikk i hoppredskap ved Brian Carlsen.

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

Kl. 13:30-15:30 Frittstående – praksis ved Odin Horne



7. Hovedansvarlig

Teknisk komité troppsgymnastikk.

8. Økonomi – deltakeravgift - fakturering

Teknisk komité troppsgymnastikk har satt av midler i sitt budsjett som er med på å subsidiere deler av deltakeravgiften. For å dekke de totale utgiftene er deltakeravgiften kr. 1.000,- pr. person. Deltakeravgiften bidrar til å dekke utgifter til lokalleie, eksterne ressurspersoner, 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.

PS! Endring f.o.m. 2020: Forbundskontoret sender faktura til respektive lag i etterkant av kurset (ikke til hver enkelt deltaker).

9. Påmelding og påmeldingsfrist m.m.

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

Påmeldingsfrist: Innen utgangen av onsdag 8. januar 2020.

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.

10. Annet

- * Trenerne: Forbered gjerne temaer/spørsmål 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.buttedah@gyvogturn.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

