

Inbjudan

Utvecklingsgruppen

Kvinnlig artistisk gymnastik

Steg 7-10

Vi välkomnar alla gymnaster som deltagit på nationell tävling under 2022 på steg 7-10 att delta i Utvecklingsgruppen för våren 2023.

Denna termin fokuserar Utvecklingsgruppen på förberedelser inför tävlingar.

Vi kommer följa checkpoint-upplägg som liknar det som landslagets har gjort i flera år och fokuserar först på grunder/svårigheter, därefter halva serier innan vi sätter ihop hela serier för kommande säsong.

Datum

Träff 1: Checkpoint 1 som genomförs i hemmaförening/region i samråd med Harpa och Annzinita innan den 15 feb.

Lista kommer på vilka övningar gymnasterna ska genomföra på respektive serie. Detaljer skickas till anmälda föreningar.

Träff 2: 11-12 mars: Stockholm, Mälarhöjden.

En fysisk träff där gymnasterna under lördag em visar upp halva serier. Detaljer skickas till anmälda föreningar.

Träff 3: Prel datum 1-2 april. Östersund

En fysisk träff där hela serier visas.

Preliminära tider och schema (båda tillfällena)

Lördag:

Samling	09:45
Träning:	10:00-12:00
Lunch:	12:00-13:00
Träning/Checkpoint:	13:00-16:30
Middag:	17:30-18:30
Släckt på rummen	21:30

Söndag:

Frukost:	07:30-08:00	
Träning:	08:30-12:00	inkl fruktpaus
Lunch:	12:00-13:00	
Avslutning:	13:00	

Deltagare

Gymnaster med tävlingsresultat från en rikstävling på steg 7 eller högre från 2022 kan delta.

Tränare med gymnaster på steg 6 eller högre är välkomna.

Vi ser gärna att många tränare deltar på träffarna, eftersom vi vill öka samarbetet och kunskapsnivån. Dessa träffar är ett utmärkt tillfälle att lära av varandra så vi tillsammans kan höja nivån i Sverige.

Som tidigare gäller att en gymnast kan tillhöra en grupp hos gymnastikförbundet. Väljer en gymnast att delta i denna grupp måste hon avsäga sig sin plats i den andra gruppen (Aspiranterna, Juniorgruppen, Landslag).

Preliminär kostnad

Pris: Prel 1000: - per gymnast. Tränare betalar boende och mat. Anmälan är bindande. I avgiften ingår mat, frukt, träningsavgifter, boende.

Anmälan

Anmälan görs till **Gymnastikförbundet** via kvag@gymnastik.se, senast söndagen den 5 feb 2023. Anmälan ska innehålla gymnastens namn, förening, steg, ålder, T-shirt storlek och eventuella matpreferenser. Även tränarens namn, telefonnummer och mailadress och eventuella matpreferenser ska anges.

Gymnaster ska ha med minst 1st ledare/ansvarig (vuxen) från sin förening.

Kallelse

Kallelse med deltagarlista, ansvariga tränare och spikat träningsschema skickas ut efter anmälningstidens utgång.

Välkomna!

Hälsningar

Harpa och Annzinita via KTK