

TVERRIDRETTLIG UNGDOMSSAMLING 13-16 ÅR

27.- 29. 10.17

PÅ CAMPUS STEINKJER



Særidrettene svømming, ski, friidrett, orientering, skiskyting, volleyball, kampsport og turn inviterer til tverridrettlig treningssamling for aldersgruppa 13-16 år (f. 2002 - 2005) helga 27.oktober – 29.oktober.

Arrangør av samlingen er Nord-Trøndelag Svømmekrets, Nord-Trøndelag Skikrets, Nord-Trøndelag Friidrettskrets, Nord-Trøndelag Orienteringskrets, Nord-Trøndelag Skiskytterkrets, NVBF Trøndelag, Kampsport/ Karate, Nord-Trøndelag Gym- og Turnkrets, i samarbeid med Nord-Trøndelag Idrettskrets og Steinkjer videregående skole.

Overnatting på flatseng i klasserom i Steinkjerhallen.

Mat serveres i kantina i Steinkjerhallen.

Program:

Fredag 27.oktober

17.00 - 18.00 Innkvartering i klasserommene i Steinkjerhallen.

Registrering i inngangshallen i 1.etasje
Romfordeling blir ordnet på forhånd.

18.00-19.30 Treningskunnskap for utøverne 2x40 min
V/ Kristin Gausen og Kenneth Myhre
Prosjektledere – Treningskunnskap for ungdom

Dialogmøte med foresatte:

18.00 - 19.00 Slik vil vi ha ungdomsidretten i Nord-Trøndelag – auditoriet Steinkjerhallen v/ Einar Lund NTIK

19.30 – 21.00 Basistrening, alle idretter sammen - utøverne deles i fire grupper.

Felles oppvarming i friidrettshallen ca. 20 min. stasjonstrening:

1. Basistrening med Kristin og Kenneth - turnhallen
2. Kampsport - friidrettshallen
3. Friidrett - friidrettshallen
4. Hinderløype Steinkjer vgs. – friidrettshallen

21.00 - 22.00 Kveldsmat

23.00 RO

Lørdag 29.10

07.30 - 09.00 Frokost

1.økt:

09.30 - 11.30 **Grensesifikke økter**

1. Friidrett – tekniske øvelser i friidrettshallen.
Ansv: Elever fra Steinkjer vgs.
2. Kampsport i gymsal – egne instruktører.
3. Skiskyting og langrenn – Rulleski skøyting ved Campus.
Teknikkfokus og hurtighet. Instruktører: Elever fra Steinkjer vgs.
4. Hopp, kombinert, alpint – Teknisk økt i turnhallen.
Ansv: Trenere fra NTS.
5. Volleyball i flerbrukshall – Instruktører NVBF Trøndelag.
6. Turn i turnhallen.

12.00 - 13.00 Lunsj i Origo, kantina til Steinkjer vgs.

13.00 - 14.30 Åpen hall – fri aktivitet

14.30-15.00 Mellommåltid – frukt og korn.

2.økt:

15.30 **Avmarsj til Dampsaga bad**

16.00-18.00 Dampsaga Bad – Svømmekretsen organiserer og stiller med trenere.

1. Vannpolo
2. Livredning
3. Svømmeteknikk

18.00-19.00 Vanndisco, pizza og brus.

19.30 Avgang fra Dampsaga Bad til Campus Steinkjer

20.00 – 21.30 Åpen hall – Fri aktivitet

22.00 Kveldsmat (Korn og melk)

23.00 – 07.15 RO

Søndag 30.oktober

07.30 - 09.00 Frokost

09.30 - 11.30 Grensespesifikke økter

1. Friidrett – Trening i friidrettshallen. Instruktører fra Steinkjer vgs.

2. Ski og skiskyting: Felles langtur i terrenget. Instruktører fra Steinkjer vgs.

3. Kampsport – Gymsal – egne instruktører.

4. Hopp, kombinert, alpint – Teknisk økt i turnhallen.

Ansvarlig: Trenere fra NTS.

5. Volleyball – Trening i flerbrukshall. Instruktører NVBF Trøndelag.

12.00 - 13.00 Lunsj

Opprydding og vel hjem ☺

Pris:

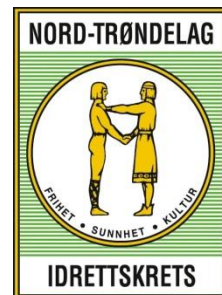
Kr. 500,- pr deltaker for samlinga. Prisen inkluderer treningsopplegg, overnatting, fullpensjon og t-skjorte fra fredag til søndag. Deltakeravgiften faktureres klubben i etterkant av samlingen. Påmelding er lik faktura.

Påmeldingslink - **Påmeldingsfrist innen søndag 22.oktober**

Kontaktperson: Mari Ann Landsem Melhus, mariann.melhus@idrettsforbundet.no

Mob: 91145664

BLI MED DA VEL, DETTE BLIR GØY ☺



NORD-TRØNDELAG
GYMNASTIKK- OG TURNKRETS



UTSTYRSLISTE:

Treningsklær for inne og utebruk

Vind/regnklær

Lue ,bøff og hansker

Innesko

Terrengsko

Rulleski skøyting

Staver og skisko

Drikkebelte

Refleksvest

Hjelm

Skigangstaver

Badedrakt/Badebukse

Dukkebriller

Toalettsaker

Håndduk.

Madrass, laken, sovepose/dyne