

NVWF REKRUTTLAG 2021



DET ER VI SOM ER FREMTIDEN I VANNSKI NORGE



NVWF REKRUTTLAG 2021



Magnus Berntsen Nereng (2007) U14



Martin Broen (2007) U14



Sivert Eliassen (2007) U14

NVWF REKRUTTLAG 2021



**Eira Skjelvik
(2007) u14**



Julie Borge (2007) U14



**Agathe Sektnan
Bakli (2007) U14**



**Sofie Amalie – Sørli
Grendel (2007) U14**

AKTIVITET OG SAMLINGER 2021

Jan/Feb – vindtunnel – utsatt fra 2020 – ingen egenandel

Mars, Klatring, egenandel per utøver 200 kr inkl mat.

25, april, oppstart vannski SIAP kl 10-14 – egenandel 200 kr

12 -13 juni samling SIAP, trick sjø 2, lørdag, hopp, slalom sjø 1, søndag inkl overnatting og mat. Egenandel 400 kr per utøver

Oktober Mars: Fjelltur/Leisa – kjøring/tur retur inkl. mat og overnatting hytte fredag – søndag :egenandel kr: 200 per utøver

November/desember – spinning – ingen egenandel

- **ENDRINGER KAN FOREKOMME, OG VI MÅ TA HENSYN TIL DE TIL EN HVER TID GJELDENE KORONARETNINGSLINJER, SÅ SAMLINGER «KAN» BLI AVLYST/ENDRET**

BUDSJETT NVWF REKRUTTLAG 2021

	Egenandel, total	Andel NVWF	Total
Jan/Feb – vindtunnel – utsatt fra 2020 – ingen egenandel	0	3 200	3 200
Mars, Klatring, egenandel per utøver <u>200 kr inkl mat.</u>	1 400	1 600	3 000
25, april, oppstart vannski SIAP kl 10-14 – <u>egenandel 200 kr</u>	1 400	6 600	8 000
12 -13 juni samling SIAP, trick sjø 2, lørdag, hopp, slalom sjø 1, søndag inkl overnatting og mat. <u>Egenandel 400 kr per utøver</u>	2 800	13 200	16 000
Oktober Mars: Fjelltur/Lejsa – kjøring/tur retur inkl. mat og overnatting hytte fredag – søndag : <u>egenandel kr: 200 per utøver</u>	1 400	2 000	3 400
November/desember – spinning – ingen egenandel		1 400	1 400
Totaler	7 000	28 000	35 000

Forbehold om endringer ift. koronabestemmelser

GENERELL INFO

- **OPPMØTE/DELTAGELSE PÅ AKTIVITETER OG SAMLINGER, VIL SIKKERT IKKE PASSE FOR ALLE ALLTID.**
- **DERFOR VIKTIG Å GI BESKJED, OM DERE IKKE KAN DELTA I FORKANT**
- **VED INGEN DELTAGELSE, SÅ FALLER MAN UT AV LAGET PÅFØLGENDE ÅR (2022). (MED UNNTAK AV LANGTIDSSYKDOM/SKADE).**

DE SOM ER MED PÅ REKRUTTLAGET

- **FOLKESKIKK ER HELT GRATIS, OG ER EN SELVFØLGE. DET BETYR, AT MAN SKAL HA RESPEKT FOR HVERANDRE, FREMSNAKKE OG STØTTE HVERANDRE. HUMOR OG GODT HUMØR ER VIKTIG.**
- **SKAL HA INNFRIDD ALLTID GJELDENE OPPTAKSKRAV FRA NVWF**
- **SKAL DELTA PÅ MINIMUM 2 HOMOLOGERTE KONKURRANSER I 2021, SAMT MINIMUM DELTA PÅ 4 AV 6 REKRUTTSAMLING ILA SESONGEN (SYKDOM/SKADE ER GYLDIG FRAVÆR)**
- **GJØRE DE MÅNEDLIGE TESTENE SOM SENDES INNEN DEN SISTE DAGEN I MND (OPPSTART OKTOBER)**
- **DET ER SELVSAGT VALGFRI TT Å VÆRE MED PÅ NVWF REKRUTTLAGET**

BREV SENDT UT TIL AKTUELLE UTØVERE



Rekruttlag

rt klipp XXXXX XXXXXX, du har kvalifisert deg til Norges Vannski & Wakeboard forbund sitt rekruttlag 2021

Om du ønsker plassen, så send en bekreftelse til e-post: bjornar@vannski.info, hvor du skriver: «jeg blir med på rekruttlaget», og legg ved kontakt info: fullt navn, adresse, telefon nummer, foresatte ol. **VIKTIG, trenger da din T-skjorte størrelse – Alle får 2 stk. T-skjorter med navn og logoer på. Ønsker også en bekreftelse fra foresatte, at vi kan ta bilder av deg (miljøbiler) for å legge ut på nettsidene våre.**

I 2021, har vi et mål om 6 samlinger i og utenfor vannskiarenaen. I tillegg skal du/dere sende inn treningstester innen utgangen av hver måned. Anbefaler deg å kjøre et enkelt treningsprogram noen ganger i uka. Vi offentliggjør ikke testresultatene, det er kun en måleparameter for deg. Basisøvelser er viktig for kjernemuskulatur – forebygger skader og bygger styrke. Eksempel på en 30-45 min. enkelt treningsprogram:

Lett jogg/oppvarming 10-15 min
Spenst hopp eller Knebøy u/vekt ned 90 grader 3 sett à x antall repetisjoner
Armhevinger 3 sett à x-antall repetisjoner
Sit ups 3 sett à x-antall repetisjoner
Planke 3 sett à x-tid(min)
Tøyninger

Det du trenger å sende inn (til: bjornar@vannski.info) samlet i slutten av hver måned er:

Armhevinger: antall, max	Stille lengde: meter, cm
	
Planke: tid. max	Løpe 2 km: tid
	

(Du behøver ikke gjøre alle testene på samme dag) – Oppstart november 2020:

Med vennlig hilsen for
NVWF rekruttlag

Bjørnar Grendel
Lagleder NVWF rekruttlag