

### Indbydelse til Dan Camp 1

**Dato:** 3. oktober kl. 10:00-18:00

**Adresse:** Haslev-Hallerne, Sofiendalsvej 42, 4690 Haslev

**Pris:** 230 kr. inkl. forplejning.

**Tilmelding:** Gymnaster skal have indløst en **national licens** for at kunne deltage. Der skal tilmeldes én træner for hver 5 springere. Træneres deltagelse er gratis og skal i tilmeldingen **TILMEDES SOM DOMMERE**.

**Corona:** Vi følger naturligvis alle retningslinjer og instruerer i dem ved ankomst.

Med det aktuelle forsamlingsforbud betyder det at uvedkommende ikke har adgang.

Vi håber at have plads til alle interesserede, men hvis der ved tilmeldingsfristens udløb viser sig at være for mange tilmeldte, forbeholder vi os retten til at frasortere det nødvendige antal. Dette vil naturligvis foregå i dialog med klubberne.

Til Dan Campen vil springerne blive placeret i faste træningsgrupper, hvor medlemmerne har ca. samme springmæssige niveau. I dannelsen af træningsgrupper tages der hensyn til alder, og evt. køn og andre forhold, der kan indvirke på, at alle får mest muligt udbytte af træningen.

Springerne vil sandsynligvis **ikke** blive trænet af sin klubtræner, men vil i stedet blive trænet af en anden klubtræner udpeget af arrangørerne til den pågældende træningsgruppe.

**Trampolin:** For at kunne tilmelde sig til DAN CAMP skal springeren som minimum have et springmæssigt niveau svarende til øvelseskravene til række C/D i Dan Cuppen. Det er klubtræneren der vurderer dette. Øvelsen skal ikke vises til DAN CAMPEN. Klubberne tilmelder deltagere i de rækker springerne plejer at stille op til Dan Cup konkurrence.

**For springere:** Under Dan Camp får springere trampolintræning med fokus på TOF, teknik forbedring, samt fokus på DM-krav.. Gymnasterne testes i styrketræning og smidighed (test findes i exel ark på siden).

**For trænere:** Trænere får en faglig sparring med plads til undrende spørgsmål. Der er planlagt Workshop med fokus på træning i baglæns afsæt og barani. Træneren skal have med: en kuglepen, et stopur og en cm måler

**Tilmeldingsfrist: 14. september**

Vi glæder os meget til at se en masse glade deltagere.

Har klubberne / trænerne spørgsmål, er I meget velkomne til at kontakte

Dan Camp koordinator Bo Zierau [gumnerup@gmail.com](mailto:gumnerup@gmail.com)

Med venlig hilsen, Konkurrencesektionen