

Invitation til GymDanmarks MIG Talent og Elite Udviklingssamling (Santa Camp)

**Hvem: 2005 og ældre + 1 træner per klub SKAL deltage som ansvarlig træner**

CoP gymnaster (Træner på alle CR på alle redskaber)

**Hvornår**: 11-12. December 2020

**Hvor**: Gefion Gymnastikforening, Grøndal Centret, Hvidkildevej 64, 2400 KBH

**Indhold**: Opstart og forberedelse til 2021. Fokus på junior gymnaster, men senior gymnaster er velkommen og vi udfordrer dem at deltage både for inspiration til de ungere gymnaster, samt giver landstrænerne chancen at lave en benchmark før den 2021 sæson starter.

**Tilmelding**: Tilmelding af gymnaster **senest 2. december 2020**

**Pris**: 200 kr. (gymnaster og trænere)

**Transport**: Transport for egen regning og initiativ

**Ansvar**: Marian Rizan og Anders Rydberg

**Program:**

Fredag: kl. 18:00-20:30 4 redskaber (bensving, ringe, barre, reck)

Lørdag: kl. 10:00-15:00 Alle redskaber (let frokost og snacks inkluderet)

 kl. 15:30-17:30 Aftensmad\*\* (inkluderet) + Teamudvikling

Værdimæssige gymnast krav(forudsætninger)

* Forbillede for dansk gymnastik
* Træningsseriøsitet
* Fokus på egen præstation og bidrage til helhed
* God fysisk status på udtagelsestidspunktet (ikke skadet)
* Træningsplan mod mesterskab (fysisk, teknisk, mentalt, taktisk)
* Work Life balance

\*\* Aftensmad menu er:

* Karrysild, m. æg, løg og kapers
* Panerede fiskefilet, m. remoulade, citron og dild
* Æg med rejer, tomat, mayo og purløg
* Lun delle, m. rødbede og agurksalat
* Lun flæskesteg, m. jule rødkål, surt og appelsin
* Lun Mørbradbød, m. bløde løg og agurksalat
* Hønsesalat, m. bacon og ristede champion
* Groft rugbrød franskbrød og smør