

Indbydelse til Dan Camp 1 2024

Dato: 20. januar kl. 10:00-17:00 (**2010 og yngre**) (kan overnatte med forældre/trænere til søndag)

21. januar kl. 10:00-17:00 (**2009 og ældre**) (kan overnatte med forældre/trænere fra lørdag)

Adresse: Femhøje 5, 9800 Hjørring

Pris: 210 kr. per gymnast

Tilmelding: Gymnast skal have indløst en **national licens** for at kunne deltage og principielt kunne deltage i Dan Cup. Der skal tilmeldes **én træner for hver 4 springere**. Trænerens deltagelse er gratis. **Trænere skrives ind i dommermodulet og skal skrive i parentes hvilke(n) dag(e) de deltager i og om de overnatter.**

Tilmelding i række (Uanset alder):

D: 4-8 salti

C: 9 op til alle enkelt-salti

B: Simple dobbelt spring (8-1 o/<, 8--o/<)

A: avancerede dobbelt/trippelt spring (8-3o/<, 811o/< etc.)

Vi forventer at have plads til alle interesserede, men forbeholder os retten til at frasortere det nødvendige antal eller aflyse campen, ved for få tilmeldte. Dette vil naturligvis foregå i dialog med klubberne.

Trampolin: Til Dan Camp vil springerne blive placeret i faste træningsgrupper, hvor medlemmerne har ca. samme springmæssige og aldersmæssige niveau, for at alle får mest muligt udbytte af træningen. Der vil være fokus på den

Overnatning og forplejning: Alle deltager skal selv have madpakke til hele eftermiddagen. Der vil blive arrangeret selvbetalt aftensmad (100 kr.), morgenmad (50 kr.) og frokost (50 kr.) for overnattende trænere (gratis overnatning), lørdag aften og søndag. **Forældre og gymnaster kan også overnatte. Pris for mad som ovenforstående og 50 kr. for overnatning. Man skal selv medbringe liggeunderlag og søvepose. (skriv en samlet klubmail til Koordinatoren med antal personer excl. trænere, ingen tilmelding via GymDK betaling sker direkte til STN).**

For trænere/dommere: Udover at deltage i en eller begge Dan Camp dagene inviteres I, lørdag aften, til at deltage i en hyggelig aften med relevante oplæg og socialt samvær med andre trænere fra hele landet. Der vil være mulighed for overnatning for trænere, uanset om man deltager i en eller begge dage. **Man kan godt deltage i den faglige aften uden at deltage i lørdagens Dan Camp (skriv en mail til Koordinatoren, ingen tilmelding via GymDK).**

Aftenens Tema for trænere (ca. 19.30-21.30):

Et fagligt oplæg til og diskussion af indgangsvinkler til træning af baglænder med helskrue og/eller Rudolf. Vi går i dybden med mulige måder og forskellige faldgruber i træningen af se 2 spring.

Tilmeldingsfrist: 8. januar 2024 (Bliver ændret hertil på hjemmesiden)

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

Har klubberne / trænere spørgsmål, er I meget velkomne til at kontakte Dan Camp koordinator Kim Olavi kol@gymdanmark.dk

Med venlig hilsen, Konkurrencesektionen