

Forsinket treningsoppstart

2009



2010

Gymsalen på  
fritom er stengt



## Gran IL Turngruppe

### Program for skoleåret 2009 - 2010



Trintom skole, gymsalen					
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
17.00	Nøster 3-4 år	Troppsgymnastikk	Gymnastikkhjul	Turn og lek 6-7 år	Gymnastikkhjul
17.30	17.00 – 17.50	Rekrutt (10-13 år)	viderekomne	17.00 – 18.00	nybegynnere
18.00	Nøster 4-5 år	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00	Turn og lek 8-9 år	17.00 – 19.00
18.30	18.00 – 18.50			18.00 – 19.00	
19.00		Troppsgymnastikk		Troppsgymnastikk	
19.30		Junior		Senior	
20.00		19.00 – 21.00		19.00 – 21.00	
20.30					

**NB!! Oppstart blir først i uke 41 (etter høstferien) på grunn av byggearbeider ved Trintom skole. Oppstart blir annonsert i Hadeland**

#### Nøster 3 - 5 år, gutter og jenter

Gymlek! Her legges det mest vekt på lek og moro, og det tas sikte på å drive med varierte øvelser. Det gis også et innblikk i hva gymnastikk og turn er. Nøstene deltar med oppvisning på lokale arrangementer 2 – 3 ganger i løpet av året.

*Treningsavgift kr. 300 pr. halvår. \**

#### Turn og lek, 6 - 7 år (1. og 2. klasse)

For gutter og jenter! Her legges det også vekt på mye lek og moro med varierte øvelser. Det blir litt mer gymnastikk og turn enn for nøstepartiene. Øvelser fra Idrettens Grunnstige introduseres. Partiet deltar med oppvisninger på lokale arrangementer 3 – 4 ganger i løpet av året, og på barnekretsturnstevnet i mai/juni.

*Treningsavgift kr. 400 pr. halvår. \**

#### Turn og lek, 8 - 9 år (3. og 4. klasse)

For gutter og jenter! Her trener vi på det aller meste. Hovedvekten vil ligge på gymnastikk og turn, med det vil også bli noe lek og moro. Vi fortsetter også med øvelser fra Idrettens Grunnstige. Partiet deltar med oppvisninger på lokale arrangementer 3 – 4 ganger i løpet av året, og på barnekretsturnstevnet i mai/juni.

*Treningsavgift kr. 400 pr. halvår. \**

#### Troppsgymnastikk, rekrutt, 10 - 13 år

Vi trener aktivt i trampett og tumbling/-matteøvelser, og prøver også enkelte øvelser i tradisjonelle turnapparater. Det legges vekt på mykhet, bevegelighet, styrke og spenst. Vi fortsetter med øvelser fra Idrettens Grunnstige. Vi deltar i konkurranser innen trampett og tumbling på krets nivå, lokale oppvisninger og på barnekretsturnstevnet i mai/juni.

*Treningsavgift kr 500 pr. halvår. \**

#### Troppsgymnastikk Junior/Senior, 13 år og eldre

Her spesialiseres det på trampett og tumbling. Vi deltar i konkurranser innen trampett og tumbling på krets nivå, samt lokale oppvisninger.

*Treningsavgift kr. 550 pr. halvår. \**

#### Gymnastikkhjul 12 år og eldre

Her gis det grunnleggende trening i øvelsen gymnastikkhjul, som gymnaster fra Gran IL har hevdet seg godt i på nasjonalt nivå. For nybegynnere kreves grunnleggende turnferdigheter, for viderekomne kreves kvalifisering.

*Treningsavgift kr. 500 pr. halvår. \**

*Alle våre partier er både for gutter og jenter*

\* Treningsavgift for høstsemesteret blir forholdsmessig redusert ut fra oppstartsdato

#### Annen informasjon

- På de større partiene vil det være begrenset antall plasser på grunn av tilgjengelig utstyr- og plass i gymsalen.
  - Medlemskap i Gran IL hører med for deltakelse i turngruppas aktiviteter. Det tilbys familiemedlemskap til kr. 300 pr. år, enkeltmedlem senior kr. 150 pr. år, enkeltmedlem junior kr. 100 pr år. Innmeldingsgiro er tilgjengelig på partiene.
  - Det er mulig å delta på et parti inntil tre ganger for å prøve det ut før treningsavgift må betales.
  - Turnforbundets utøverforsikring dekker alle som betaler treningsavgift.
  - Kvantumsrabatt: De som deltar på flere partier betaler full pris for dyreste parti, resten halv pris.
  - Søskenrabatt: Kr. 50 kan trekkes fra for hvert parti for alle søsken, men ikke når det betales halv pris.
  - Turngruppas web-sider på [www.gran-il.net](http://www.gran-il.net) er oppdatert!
  - Vil du på turngruppas e-postliste? Send din e-postadresse til [turngran@hebb.no](mailto:turngran@hebb.no)
- Rundskriv, beskjeder og invitasjoner rett i din e-postkasse