

Norges Svømmeforbund inviterer til

Synkronhelga



2019

Vi har gleden av å invitere til den femte Synkronhelga!

Synkronhelga er en trenings- og kompetansesamling for alle som driver med synkron i Norge. Det er fokus på kompetanseheving, mestring og glede.

Når: 8. – 10.. november 2018

Hvor: Ankerskogen på Hamar

Tidspunkt: Fredag kl. 19.00 – søndag kl. 13.00. Ekstra til 16:00

For hvem: Utøvere på nybegynnernivå, videregåendenivå og høyere nivåer som mentor, trenere og foreldre

Årets program

Overnatting blir i tennishallen på Ankerskogen. Frokost og lunch blir laget i SFO lokaler, og middag serveres i Ankerskogen kafeteria. Treningen vil foregå i Ankerskogen svømmehall og i tennishallen.

Innhold

I år er det hovedfokus på synkronskolen, med vekt på grunnleggende teknikk og landtrening. Det vil også være treninger for de eldre med 13-15 figurer, og barracuda, spins og tekniske elementer.

Foreldre og yngre barn

Vi ønsker at barn på 10år og yngre har med en foresatt.

Deltakeravgift

Utøvere: 900kr

Trenere: 600kr

Foreldre: gratis – må bidra på dugnad

NSF og Synkronutvalget dekker ca. 50 % av alle utgifter.

Prisen inkluderer:

- Overnatting
- Mat
- Leie av haller
- Eksterne trenere

Foreldre og dugnad

Vi er avhengig av hjelp fra foreldre til nattevakter og annet for å holde prisene nede, og for å få gjennomført helgen.

Påmelding og mer info finner du på svomming.no

Påmeldingsfrist: 27. oktober kl. 23.59

Spørsmål: Ta kontakt med Utviklingskonsulent i Norges Svømmeforbund, Cathrine Aa Dalen, cathrine@svomming.no



**NORGES
SVØMMEFORBUND**

