



# HERNING GYMNASTIK FORENING

ATLETIK & MOTION - BASKET - GYMNASTIK - SVØMNING

HERNING GYMNASTIK FORENING ER TILSLUTTET D.I.F. OG D.G.I

## UDLANDSTURE

### For at kunne deltage og få klubtilskud skal du: Udtages af trænerne

Du skal være: Selvhjulpen (kunne klare dig selv)  
Stævnemoden (have deltaget i mange stævner)  
Du skal have: Et godt resultatniveau og træne min. 2-3 x pr. uge

Du skal i løbet af sommersæsonen mindst deltage i:  
Herning Games  
Landsturneringen for hold  
Vestdansk Ungdomsmesterskab  
DMU – hvis du er 14+  
Vestdansk Holdmesterskab

Du skal i løbet af vintersæsonen mindst deltage i:  
Et almindeligt indendørs stævne  
Vestdansk Ungdomsmesterskab  
DMU – hvis du er 14+

For at skaffe penge, skal du desuden deltage i:

Sponsorløbet: Timeløbet

Du selv og dine forældre skal hjælpe ved arrangementer og forældre evt. også ved servering

### Trænernes forberedelse hjemmefra:

#### Selve stævnet:

Sætte sig ind i foreløbig tidsplan og rådgive de aktive om øvelsesvalg.  
Medbringe endeligt tidsskema og sætte sig ind i hele stævnets opbygning.  
Hvilke øvelser er de aktive med i, hvornår indl. og hvornår finaler og evt. præmieoverrækkelse. Fordele coachingen af de aktive mellem sig

### Transport/Overnatning/Bespisning:

Opgaverne fordeles mellem trænere og evt. ledere.