

1. ATT VARA MEDLEM I GF ÖREBRO

TRÄNINGSGYMNASTIK

Välkommen till Örebros största barn- och ungdomsförening!

Träningsgymnastiken är stommen i vår verksamhet.

Vi tränar på gymnastikens grundövningar och vänder oss till barn 3–15 år.

Utvecklingsmodellen - illustrerar Svensk Gymnastik och hur vi tillsammans kan arbeta för att utvecklas och bli ännu bättre. Stadierna beskriver hur vi kan välja vår träning och utveckla oss som ledare och aktiv. Därför är alla föreningens gymnastikgrupper uppdelade efter färg som beskriver vilket stadie gruppen tillhör och hur du som aktiv ska förhålla dig till gruppen.

Våra träningsgrupper har färgerna **Ljusgrön, Grön, Blå & Gul**

Ni kan läsa om de olika färgerna [här](#).

Anmäl och återanmäl er till grupperna på vår bokningssida inför varje ny termin. Platserna förlängs inte automatiskt.

KRAV & FÖRVÄNTNINGAR

Gymnasten

- tränar på grundmotoriska former och följer föreningens ABC modell
- tränar i träningskläder alternativt gymnastikdräkt
- sätter upp håret om det är långt
- tar av alla stora smycken
- har vattenflaska med vatten i
- vill utvecklas och lära sig mer samt vågar prova nya övningar
- är på träningarna av egen fri vilja
- gör alltid sitt bästa
- lyssnar på ledaren
- hälsar på alla kompisar när ni kommer till hallen
- är en bra kompis & respekterar alla i gruppen
- har en positiv inställning. Glädje smittar av sig på kompisar!

KOSTNADER

- Utöver terminsavgifter tillkommer inga kostnader



2. ATT VARA MEDLEM I GF ÖREBRO

FÖRFLYTTNINGAR

- Gymnasten börjar träna på A nivå
- Ni följer med i gruppens utveckling och ska få utmanas på er nivå i befintlig grupp
- Ledare fyller i grupprekommendationer eller nivårekommendationer som syns på bokningssidan
- Byte av grupp och nivå görs inför ny termin på bokningssidan under hänvisade datum och i mån av plats

ÖVRIGT

- Föreningskläder köps via Neh
- Läger anordnas varje lov. Ni anmäler er till dem via bokningssidan
- Träningsgrupper får ställa upp på KM och delta på föreningsuppvisning. Det är frivilligt för gymnasten att delta

Ladda ner sportadmins app för att ta del av kallelser, se kontaktuppgifter och annan info.

MEDLEMSAVGIFT

- 200kr/år om du är ledare och aktiv
- 50kr/år om du är ledare

TRÄNINGSAVGIFT

- Betalas en gång per termin. Du kan välja att dela upp fakturan via Qvickly

LICENSAVGIFT

- 50kr/år - Försäkringen är personlig och tecknas av föreningen hos Tydliga.
- Försäkringen är obligatorisk för alla aktiva från A-nivå.

VÅRTERMIN

Terminsstart - Vecka 4
Terminsavslut - Vecka 18
Lov - Sportlov & Påsklov

HÖSTTERMIN

Terminsstart - Vecka 36
Terminsavslut - Vecka 59
Uppvisning - Vecka 48-51
Lov - Höstlov

INTRESSEANMÄLAN TÄVLINGSGRUPP

- Tävlingsgrupper finns från 8år.
- Önskar du börja i en tävlingsgrupp gör du
- en intresseanmälan på hemsidan.
Du blir kontaktad för provträning om det finns lediga platser.

KONTAKTA KANSLIET

 info@gforebro.se

 019 - 17 55 45
Telefontid 13-16

 Karlsgatan 28
703 41 Örebro

 Kansliets öppettider
Måndag - Fredag

