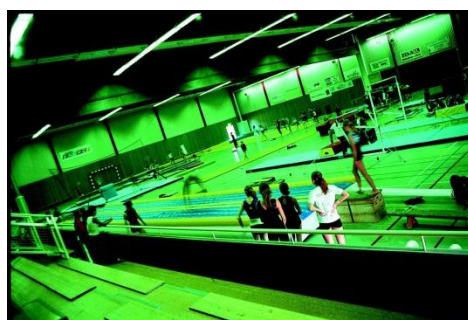


Gymnastikfabriken  
Tel: 0739 12 84 68  
e-post: info@gymnastikfabriken.se  
Webb: www.gymnastikfabriken.se



## Inbjudan



# **GYMNASTIKFABRIKEN SUMMERCAMP**

5-11/8 2013  
Lingvallen – Sverige

Gymnastikfabriken  
Tel: 0739 12 84 68  
e-post: info@gymnastikfabriken.se  
Webb: www.gymnastikfabriken.se



## Manligt & Kvinnligt Artistiskt Gymnastikläger för gymnaster och tränare

### Lingvallen 2013

---

2013 är det återigen dags att sätta Lingvallen på AG kartan. Det var mycket längesedan Lingvallen fick äran att ta emot Sveriges främsta AG gymnaster men främst av allt mycket länge sedan Sveriges AG gymnaster fick äran och möjligheten att träna på Lingvallen.

Summertime 2013 syftar till att förena Sveriges kvinnliga och manliga artistiska gymnaster genom att göra det vi är bäst på. Träna fokuserat, målinriktat och ta del av varandras kunskap samt umgås utanför träningshallen!

Lägret kommer att vara uppdelat i olika grupper utefter nivå och ålder, där en tanke är att yngre lär av att se sina äldre förebilder.

Eftersom Lingvallen inte bara erbjuder mycket bra träningsfaciliteter utan också en härlig miljö med närheten till havet och mysiga stugor att bo i kommer Gymnastikfabriken Summertime 2013 inte bli annat än en succé!

Hoppas på att få se just dig i sommar!

Eddie & David

Gymnastikfabriken  
Tel: 0739 12 84 68  
e-post: [info@gymnastikfabriken.se](mailto:info@gymnastikfabriken.se)  
Webb: [www.gymnastikfabriken.se](http://www.gymnastikfabriken.se)



## Plats & Datum

---

Lingvallen, Lingvägen 19, Skälderviken, Sverige

Start: 5 augusti 2013

Avslutning: 11 augusti 2013

## Logi & Kost

---

Boendet sker i stugor med sängar. Medtag sovsäck/sängkläder.

Frukost – lunch – middag – kvällsmat serveras i Lingvallens matsal. (måndag den 5/8 lunch – middag – kvällsmat, söndag den 11/8 frukost – lunch)

## Kostnad

---

SEK 3300.- per/gymnast, SEK 3000. – per/ledare (i priset inkluderas träningsavgifter, boende och måltider)

## Anmälan

---

Anmälan skickas till [info@gymnastikfabriken.se](mailto:info@gymnastikfabriken.se) senast den 5 april 2013 (använd bifogat dokument "anmälan-summercamp 2013")

## Nominativ anmälan och betalning

---

Nominativ anmälan skickas till [info@gymnastikfabriken.se](mailto:info@gymnastikfabriken.se) senast den 5 juni 2013 (använd bifogat dokument "nominativanmälan-summercamp 2013") Faktura skickas till er förening efter anmälan och ska vara betald innan den 5 juni 2013.

## Schema och program

---

Skickas ut efter den 5 juni 2013

## Olycksfall & sjukförsäkring

---

Alla deltagare måste ha en giltig träningslicens. En kopia på licensen måste visas upp vid träningslägrets start. Annars kommer gymnasten inte tillåtas delta på lägret.

## Tränarnas ansvar

---

Eftersom många av gymnasterna som deltar vid lägret är minderåriga är det viktig för oss att påpeka att tränarna som följer med på lägret ansvarar för gymnastens säkerhet och välmående. Därför kräver vi en tränare per fyra gymnaster.

Gymnastikfabriken  
Tel: 0739 12 84 68  
e-post: info@gymnastikfabriken.se  
Webb: www.gymnastikfabriken.se



## Träningsmängd & Grupper

### Manlig Artistisk Gymnastik:

| Grupp: | Måndag      | Tisdag      | Onsdag      | Torsdag     | Fredag      | Lördag      | Söndag      |
|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| X      | 1pass<br>2h | 1pass<br>2h | 1pass<br>2h | 1pass<br>3h | 1pass<br>3h | 1pass<br>2h | 1pass<br>2h |
| 1      | 2pass<br>3h | 2pass<br>5h | 1pass<br>3h | 2pass<br>5h | 2pass<br>2h | 2pass<br>5h | 1pass<br>2h |
| 2      | 1pass<br>4h | 2pass<br>6h | 2pass<br>6h | 1pass<br>3h | 2pass<br>6h | 2pass<br>6h | 1pass<br>3h |

### Grupp 1

MAG killar som tränar en ca 15-20h/vecka och är på väg mot utvecklingsgruppen eller redan är med i den. Ålder ca 8-12år, killarna ska kunna klara sig själva på lägret utan föräldrar, tillsammans med sin ledare.

Träningsmängd: 25h

Mål: Starta upp terminen på bästa sätt med målinriktad träning och fokus på styrka + grunder.

### Grupp 2

MAG killar som tillhör den svenska/nordiska eliten på U/J/S – nivå. Killarna tränar ca 18-25h/vecka i normal träning och har morgonpass på sitt veckoschema.

Träningsmängd: 33h

Mål: Uppstart på terminen med stort fokus på styrka, kondition och plocka upp övningar därifrån föregående termin slutade.

### Grupp x

MAG killar som vill få ett riktigt roligt, bra träningsläger och samtidigt kunna titta på sina förebilder. Ålder ca 8-12år, killarna ska kunna klara sig själva på lägret utan föräldrar, tillsammans med sin ledare. Lägre lämpar sig för de som tränar ca 8-15h/vecka.

Träningsmängd: 16h

Mål: Killarna ska ha ett roligt läger och motiveras av gympaatmosfären runt sig. De ska få med sig en bild av hur andra killar tränar och att de också kan.

Gymnastikfabriken  
Tel: 0739 12 84 68  
e-post: info@gymnastikfabriken.se  
Webb: www.gymnastikfabriken.se



### Kvinnlig Artistisk Gymnastik:

| Grupp: | Måndag      | Tisdag        | Onsdag        | Torsdag       | Fredag        | Lördag        | Söndag      |
|--------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 3      | 2pass<br>7h | 3pass<br>6,5h | 3pass<br>6,5h | 3pass<br>6,5h | 3pass<br>6,5h | 3pass<br>6,5h | 1pass<br>3h |
| 4      | 2pass<br>7h | 2pass<br>6h   | 2pass<br>6h   | 2pass<br>6h   | 2pass<br>6h   | 2pass<br>6h   | 1pass<br>3h |

Schemat ovan är 2 exempel på hur KvAG skulle kunna träna under veckan! Man kan tänka sig att bara träna ett pass el ta en dag ledigt under onsdagen, torsdagen el fredagen.

### Redskapsspecifikation

#### Gemensamt

- 5 x mattvåder för uppvärmning
- 1 x Jansen Fritzen 12x12 fristående golv
- 2 x trampoliner till grop
- 1 x tumbling golv ut i grop
- 1 x Jansen Fritzen hopphäst ut i kuddgrop

#### Herrar

##### Bygel:

- 1 x Jansen Fritzen tävlingsbygel
- 1x Spieth tävlingsbygel
- 1 x Jansen Fritzen juniorbygel
- 2 x spieth svampar
- 2 x låg svampar
- 1 x spieth kombinerad 1-2bygel låg/hög svamp
- 1 x låg bygelkropp

##### Ringar:

- 4 x takringar
- 1 x Jansen Fritzen tävlingsringar
- 3 x Ringkoppar

##### Hopp:

- 1 x Yurtchenko station  
(Gemensam Jansen Fritzen hopphäst ut i kuddgrop)

##### Barr:

- 2 x Jansen Fritzen tävlingsbarr

Gymnastikfabriken  
Tel: 0739 12 84 68  
e-post: [info@gymnastikfabriken.se](mailto:info@gymnastikfabriken.se)  
Webb: [www.gymnastikfabriken.se](http://www.gymnastikfabriken.se)



1 x Spieth lågbarr  
5 x golvbarrshandtag

Räck:

2 x låg räck (väggräck)  
2 x stroppräck (väggräck)  
1 x Jansen Fritzen tävlingsräck

**Damer**

Hopp:

1 x Gymnova hopphäst uppbyggt land  
1 x Yurtchenko station  
(Gemensam Jansen Fritzen hopphäst ut i kuddgrop)

Barr:

2 x Gymnova tävlingsbarr  
1 x enkelholme/stroppräck

Bom:

2 x Jansen Fritzen tävlingsbom  
1 x GES tävlingsbom  
1 x GES mellanbom  
1x Spieth mellanbom  
5 x lågbom  
1 x planka

Gymnastikfabriken  
Tel: 0739 12 84 68  
e-post: [info@gymnastikfabriken.se](mailto:info@gymnastikfabriken.se)  
Webb: [www.gymnastikfabriken.se](http://www.gymnastikfabriken.se)



## Kontaktuppgifter

---

### **Ansvarig MAG**

Eddie Olsson

0046 739 12 84 68

[info@gymnastikfabriken.se](mailto:info@gymnastikfabriken.se)

### **Ansvarig KvAG**

David Cederblad

0046 703 84 83 97

[david@gymnastikfabriken.se](mailto:david@gymnastikfabriken.se)