

# FRS Kungsbacka Sommarläger

Här hittar ni all information ni behöver veta för lägret och lite till för sommaren 2020. Om det skulle vara några frågetecken trots allt är ni varmt välkomna att kontakta oss via mail eller via vår facebook sida. **Anmälan finns på sista sidan!**

## Info

**Ålder:** För att gå på lägret behöver man vara **8 år och uppåt**

För att anmäla sig till Försättningsgruppen behöver man vara **10 år och uppåt**

**Var:** Lägret kommer äga rum i vår egen parkour hall som ligger på **energigatan 23** i Kungsbacka. Eventuellt utomhus om vädret är bra!

## När

Det kommer finnas tre stycken läger att anmäla sig till där alla lägren håller på i tre dagar. Datumen är:

Datum	Tid
<b>v.25 15 - 17 Juni</b>	9 - 12 och 13-16 (Alla dagar)
<b>v.26 22 - 24 Juni</b>	9 - 12 och 13-16 (Alla dagar)
<b>v.33 10 - 12 Augusti</b>	9 - 12 och 13-16 (Alla dagar)

## Hur funkar det?

Man anmäler sig till ett läger i taget. Självklart går det bra att anmäla sig till flera av lägren om intresse finns.

Ett läger består av två grupper. En grupp för nybörjare som har tiden 9 -12 alla dagar och en för fortsättare som har sin tid 13 -16 alla dagar. För att veta vilken grupp som passar bäst för ålder och sin egen förmåga kan ni läsa detta längre ner. Träningarna kommer nämligen vara anpassade för gruppen.

På lägret kommer det finnas möjligheten att träna parkour i inom och utomhusmiljö. Alla kommer kunna träna efter sin egen nivå och förmåga. Under träningen kommer det att finnas utbildade ledare som hjälper till med att instruera, inspirera och peppa.

Innan ett läger startar skall alla aktiva befinna sig på nedervåningen tills en huvudansvarig ledare kommer och hämtar än.

På grund av Covid - 19 kommer det finnas vissa begränsningar och regler under alla sommarlägren. Innan varje träningsdag skall samtliga tvätta händerna. Föräldrar skall hämta och lämna de aktiva vid ingången/utanför. Detta för att minimera antalet personer i våran träningsanläggning. Mer finns att läsa under denna länk:

<http://www.frskungsbacka.se/docs/970/23836/Energihallen%20-%20smittspridning.pdf>

## Kostnad

För alla tre dagarna kommer det att kosta **600 kr**. Om man inte kan vara med alla dagarna är man välkommen att vara med två dagar som går på samma pris. Om man inte är med i föreningen sedan innan kommer det att tillkomma en avgift (Medlemsavgift, giltigt 1 år) på 150 kr vilket gör att man blir försäkrad.

## Val av grupp

Här kan ni hitta vilken grupp som passar bäst för den egna förmågan och ålder.

Nybörjare ( 8 år och uppåt):

Denna gruppen behöver man inte ha några förkunskaper i.

Fortsättning (10 år och uppåt, om man inte hållit på innan):

Denna gruppen är till för oss som har hållit på lite innan och känner till lite om sporten.

Nedan finns riktningsmål av saker som man behöver kunna (eller är nära att kunna).

Observera att man behöver vara 10 år och uppåt om man inte hållit på innan.

- Diveroll Kong (höjd: utövarens navelhöjd)
- Speed (-"-)
- Dasch (-"-)
- Lazy (-"-)
- Wall Popp up
- Hopp till cat leap
- Swing press 1m
- Precision jump (längd: utövarens längd mellan två klossar/murrar)
- Sparka upp till handstående med rygg mot vägg o stå där i 10s, Händer 10cm från väggen

En video på kraven finns via denna länken:

<https://youtu.be/d2LrRc084aU>

## Annat viktigt info

Observera i anmälan att det finns ett begränsat antal platser. Anmälningarna behandlas i den ordning de kommer in, vilket innebär att det kan vara fullt även om anmälan har inkommit en vecka innan startdatum. Om platserna är slut syns detta när man går in på länken för anmälan. Så skynda er att anmäla! Sista anmälningens dag är en dag innan start.

Ett meddelande erhålls via mejl när anmälan har kommit in. Lägeravgiften skall betalas in senast en vecka efter bokningsbekräftelsen har erhållits. Det är först då avgiften har inkommit som platsen är garanterad. Om betalning uteblir går platsen till en annan deltagare i kön.

Om någon av lägren blir för få deltagare kommer det bli inställt. Vi hänvisar i detta fall de anmälda till att byta vecka eller få pengarna tillbaka.

**Anmälan öppnar den 22 Maj**

## **Anmälan**

Anmäl er här: [Länk](#)

eller gå direkt till FRS hemsida [www.frskungsbacka.se](http://www.frskungsbacka.se) och tryck på **TRÄNINGSANMÄLAN** under fliken "VÅRA GUPPER"

**Välkommen med eran Anmälan och ha det så kul!!**

### **Kontaktinfo**

Mail: [frskungsbacka@gmail.com](mailto:frskungsbacka@gmail.com)



**FRS Kungsbacka Parkour**



**frskungsbacka**



**The Starfalls**