



**Nmf Motorsport  
JENTER**

**Norges  
Motorsportforbund**

## Lære noe nytt? Utvikle deg selv?

Norges Motorsportforbund har et eget team for jenter mellom 13 og 18 år. Det tilbys en to-års opplæring i idrettssatsing til jentene i alle våre grener. I 2020 har vi **9** ledige plasser!



2 år, 8 samlinger

Ulike  
idretts  
tema

Vi skal gjennom bl.a. treningslære, kosthold, mentaltrening, målsetting etc.

Trene  
med  
andre

Vi vil trene sammen på alle samlingene, så du vil få masse motivasjon til å trene med andre

Lære  
Noe  
Nytt

Du vil lære mye som du kan ha glede av i idretten og livet ellers.

Nye  
Venner

Du vil få mange nye venner som har samme interesse som deg-  
**Motorsport!**

## -Hvordan kvalifiserer jeg?

-Du må være jente mellom 13 og 18 år

-Du må ha et ønske om å utvikle deg som utøver

-Du må være glad i å trene

-Du må ha en god og positiv holdning til idretten og det å være med i et team.

-Du vil kunne bli tatt ut til intervju basert på søknaden din.

## Hva kan vi tilby?

Det vil bli avholdt 8 samlinger, 4 samlinger pr år. 1 samling hvert år vil være sammen med alle som har vært med i teamet tidligere. Det vil bli forskjellig tema for hver samling både med trening og teori. Samlingene holdes i helgene fra lørdag til søndag. Det blir ikke kjøring på samlingene da det er deltagere fra forskjellige grener.

Teamet dekker overnatting, mat og kursmateriell, men deltagerne må selv komme seg til og fra samlingene. Samlingene vil primært bli holdt i østlandsområdet.

Alle jentene vil få egne teamklær og drikkeflaske.

UTTAK: Vi har maks 9 ledige plasser i 2020.

Det er krav om å møte på minst 3 samlinger pr år for å ikke miste plassen din. Det må være høy prioritet å være med i teamet.

Søknadsskjema og evt. spørsmål rettes til [m.agard@online.no](mailto:m.agard@online.no)

**Søknadsfrist 13.3.2020**