

# Invitasjon –Sikringskurs 1 kurs trampett

## MOLDE 14. -15. Mars 2020

Retningslinjene for bruk av trampett gir klare krav om hva slags kompetanse en trener skal inneha for å virke som trener i trampett. Retningslinjene skal bevisstgjøre ansvarlige tillitsvalgte og trenere om faren ved bruk av trampett. Som en følge av det skal retningslinjene være et preventivt tiltak for å redusere antall alvorlige ulykker med trampett i framtiden.

### 1. Tid

- \* Lørdag 14. mars kl. 10:00-18:00
- \* Søndag 6. mars kl. 10:00-14:00

### 2. Sted

Moldehallen, Verftsgata 10. 6416 Molde  
5 etg. Inngang C

### 3. Målgrupper og krav for å kunne delta

Alle som bruker trampett på trening, i konkurranse og/eller i undervisning på skole e.a. Man kan delta på kurset det året man fyller 16 år. Man må være fylt 16 år for å kunne praktisere/instruere.

### 4. Mål med kurset

Etter endt kurs skal deltakerne kunne:

- A.** Drive forsvarlig instruksjon på trampett fra og med grunnsprang til og med salto med 540 graders skru.
- B.** Bestemmelser for bruk av trampett og prinsipper for mottak
- C.** Kjenne til de viktigste reglene som gjelder i forbindelse med konkurranser
- D.** Vite om sprangets faser og hvilke krav som stilles i forbindelse med disse
- E.** Arbeide analytisk med øvelser ved å tenke forutsetninger, krav, arbeidsoppgaver, vanlige feil og konsekvenser.
- F.** Vite hva idrettsskader er, hvordan de oppstår, samt forebygge og etterbehandle.

### 5. Kurslærere

Mats Thomsen

### 6. Innhold

Kurset inngår i trener 1 utdanningen i troppsgymnastikk. Kurset består av 3 moduler a 4 skoletimer.

### 7. Litteratur

Obligatorisk litteratur:

- A.** Trener 1 og 2 heftet i troppsgymnastikk (utgitt av NGTF).  
Heftet koster kr 220,- + porto og eksp.gebyr (heftet er ikke inkludert i kursavgiften).  
Hver enkelt må selv bestille heftet via [www.idrettsbutikken.no](http://www.idrettsbutikken.no) i god tid før kurset.

- B.** Reglement Troppsgymnastikk

A bestilles via [www.idrettsbutikken.no](http://www.idrettsbutikken.no)

B lastes ned fra NGTFs internettside [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)

## 8. Tidsplan

### Lørdag 14. mars:

Kl. 09:00 – 13:00

Kl. 13:00 – 14:00 Lunsj.

Kl. 14:00 – 18:00

### Søndag 15. mars:

Kl. 09:00 – 15:00

Med forbehold om endringer.

## 9. Eksamen/godkjenning

Det er ingen teoretisk eller praktisk eksamen. For å få godkjent kurset må man ha minimum 80% frammøte og være aktiv på alle modulene. Det er ikke anledning til å bare sitte og observere. Kurslærer(ene) foretar en vurdering og eventuell godkjenning av hver enkelt deltaker.

## 10. Reise

Må ivaretas og dekkes av hver enkelt deltaker.

## 11. Overnatting – bestilling og betaling

Ivaretas og betales av hver enkelt deltaker. Vi kan anbefale:

<https://www.thonhotels.no/hoteller/norge/molde/thon-hotel-moldefjord/>

<https://www.scandichotels.no/hotell/norge/molde/scandic-alexandra-molde>

## 12. Mat

Enkelt fruktmåltid

**Mat utover dette ivaretas av hver enkelt.**

## 13. Hovedansvarlig

Møre og Romsdal Gymnastikk- og turnkrets

E-post til kretskontoret; [gillhelen.johannessen@gymogturn.no](mailto:gillhelen.johannessen@gymogturn.no)

## 14. Deltakeravgift og fakturering

*Deltakeravgift kroner 1400 per pers, fratrukk på kroner 400 for de med trenerlisens.*

Faktura sendes til klubb, om ikke annet er avtalt, i etterkant av kurset.

## 15. Påmelding og påmeldingsfrist m.m.

Påmelding gjøres via internett på [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no) Søk på: *Sikringskurs 1 trampett*. Påmeldingsfristen er **innen utgangen av 21.februar** Det er begrenset antall plasser (maksimalt 20), så prinsippet "først til mølla" gjelder.

NB! Det er bindende påmelding. Det betyr at det kun er legeattest som godkjennes som gyldig dokumentasjon ved et eventuelt forfall, om man skal unngå å bli fakturert for deltakeravgiften. Fristen for avmelding er **innen utgangen av 21. februar**.

## **16. Annet**

Ta med skrivesaker og treningstøy - kurset krever aktiv deltakelse.  
Eventuelle spørsmål kan rettes til:

Christina Indset [indset93@hotmail.com](mailto:indset93@hotmail.com) 93642137

Kari Frisvold [kari@moldeturn.com](mailto:kari@moldeturn.com) 90944004

Se også forbundets internettside: [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no).

Velkommen til kurs!