

Invitasjon til Sikringskurs 1 trampett

For hvem?

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.

Nyeste reglement for troppsgymnastikk, dommerskjema, symbolreglement og vanskeskjema kan lastes ned av hver enkelt deltaker. Dette hentes fra:

<http://www.gymogturn.no/medlemmer/aktiviteter/reglement-bestemmelser/#1467024772446-7bd05825-f7b7>

Har du spørsmål om dette, spør du kurslærer første kurskveld.

Ta med mat/drikke, treningstøy og noe å notere på.

Sted: Fjogstad-Hus Turnarena, Sola
Dato: 13. – 14. mars 2020
Antall plasser: 20 plasser
Klokkeslett: Fredag 18:00 - 21:00
Lørdag 10:00 – 18:00
Trenerutvikler: Michael Frahm Jensen Vu

Påmelding skjer til: www.minidrett.no

NB! Ikke til Kretskontoret!

Når du har logget deg inn velger du «påmelding» og «kurs», eller du går direkte til lenken: <https://minidrett.nif.no/Event#3338165-010>

Ved problem, så ta kontakt med kretskonsulenten:

Anne-Kristin.Sollid@gymogturn.no

Pris: 1200,- inkl. kursmateriell for lisensierte trenere.*
1600,- inkl. kursmateriell for ikke lisensierte trenere.*

Betaling: Kurset blir fakturert i etterkant. **Påmeldingen er bindende.** Kun legeerklæring er gyldig for å slippe å betale kursavgift etter at påmeldingsfristen er utløpt. Faktura sendes til foreningen om ikke annet blir oppgitt. Sørg derfor for at foreningen din gir deg tillatelse til å delta før du melder deg på.

Frist for påmelding: 28. februar

* Inkludert kursmateriell: Troppsgymnastikk Trener 1 og Trener 2



Målet med kurset:

- A. Drive forsvarlig instruksjon fra og med grunnsprang til og med salto med 540° 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.

Krav til frammøte

Det er ingen teoretisk eller praktisk eksamen. For å få godkjent kurset må man ha minimum 80 % frammøte og være aktiv på alle delene. Det er ikke anledning til bare å sitte og observere.

Mat

Hver enkelt deltaker må ta med egen mat.

Kontaktperson

Kretskonsulent: Anne-Kristin Sollid

Telefon: 46 95 35 86

E-mail: anne-kristin.sollid@gymogturn.no

Hilsen Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets