



Innlandet Gymnastikk- og Turnkrets inviterer til **SIKRINGSKURS 1 TRAMPETT**

Sikringskurs 1 trampett arrangeres i samarbeid med Elverum Turn. Kursene gjennomføres etter den nye trenerløypa, og retter seg mot alle som bruker trampett på trening, i konkurranser, eller i undervisning.

Sted: Terningen Arena, Hamarvegen 112, 2411 Elverum

Tid: Søndag 26.04.20 kl. 10.00-18.00

Trenerutvikler: Sigurd Pettersen

Pris: Kr. 900,- for deltakere **med trenerlisens** fra NGTF.
Kr. 1300,- for deltakere **uten trenerlisens** fra NGTF.
[Her finner du mer informasjon om trenerlisens.](#)

Aldersgrense: Man kan delta på sikringskurs 1 Trampett fra det året man fyller 16 år.
[Her finner du NGTFs bestemmelser for bruk av trampett.](#)

Betaling: Kurset blir fakturert av Innlandet Gymnastikk- og Turnkrets i etterkant. Påmeldingen er bindende. Kun legeerklæring er gyldig for å unngå betaling av kursavgift etter at påmeldingsfristen er utløpt. Faktura sendes til klubben om ikke annet blir oppgitt.

Påmelding: **Personlig påmelding via www.minidrett.no**
Påmeldingsfrist er **onsdag 16. april 2020**. Det er plass til 20 deltakere på kurset. Førstemann til mølla gjelder. Hvis du har registrert telefonnummeret ditt i minidrett, vil du motta en melding når påmeldingen har blitt registrert.

Overnatting og mat: Mat inngår IKKE i kursprisen, alle må ta med seg det de ønsker å spise og drikke. Eventuell overnatting ordnes av den enkelte.

Kompetansemål:

- Å kunne drive forsvarlig instruksjon på trampett fra grunnleggende elementer og opp til salto med 180° skru uten hoppredskap, og overslag med hoppredskap.
- Kunne arbeide analytisk med øvelser ved å tenke forutsetninger, krav, arbeidsoppgaver, vanlige feil og konsekvenser.
- Vite hvilke sikkerhetsregler som gjelder for bruk av trampett

Godkjenning: Det kreves Minimum 80% aktiv deltakelse under kurset. Det vil bli foretatt en praktisk og teoretisk vurdering av deltakerne, dette for at NGTF trygt skal kunne stå inne for at deltakere kan praktisere aktuell kunnskap på en forsvarlig måte etter endt kurs. Ta med elektronisk enhet for gjennomføring av teoretisk vurdering. Teoretisk vurderingen vil bestå i å svare på noen spørsmål om det som er gjennomgått på kurset og praktisk vurdering vil bli gjennomført av trenerutvikler underveis på kurset.

Husk: **Elektronisk enhet for gjennomføring av teoretisk vurdering**, mat, drikke, skrivesaker og godt humør. Kurset krever aktiv deltakelse, så ha på treningstøy fra start.

Kontakt: Ved spørsmål, ta kontakt på epost: innlandetGTK@gymogturn.no

VEL MØTT TIL KURS!

Mvh

Innlandet Gymnastikk- og Turnkrets

JEG VIL
MELDE
MEG PÅ
KURS