

Møre og Romsdal gymnastikk- og turnkrets i samarbeid med Tomrefjord Turn inviterer til

# TRENER 1 GYMNASTIKK OG TURN

13.-15. november og 20.-22. november 2020

<b>Tid:</b>	<b>Kurshelg 1:</b>		
	Fredag	13. november	kl. 18:00-21:00
	Lørdag	14. november	kl. 09:00-18:00
	Søndag	15. november	kl. 09:00-16:00
	<b>Kurshelg 2:</b>		
	Fredag	20. november	kl. 18:00-21:00
Lørdag	21. november	kl. 09:00-18:00	
Søndag	22. november	kl. 09:00-17:00	

*Endringer i timeplanen kan forekomme.*

*Trenerutvikler vil tilpasse kurset etter gjeldende smitteverntregler.*

*Dersom du har symptomer på luftveisinfeksjon må du holde deg hjemme!*

**Sted:** Tomrefjord Idrettshall **Adresse:** 6393 Tomrefjord

**Trenerutvikler:** Elise Dahl-Hansen

**Pris:** Uten trenerlisens gjennom NGTF: kr. 2.900,-  
Med trenerlisens gjennom NGTF: kr. 2.500,- *Lisens må være betalt innen siste kursdag*

*Kursavgift inkluderer kursmateriell. Kurset vil bli fakturert i etterkant.*

*Husk å avtale deltakelse med din klubb før du melder deg på kurs.*

**Innhold:** Trener 1-kurset er felles for alle grener/aktiviteter og alle aldersgrupper i NGTF. Det blir undervisning i sal og i teorirom.

#### Følgende emner blir berørt:

- Elementer i gymnastikk og turn
- Trenerrollen/Den coachende treneren
- Vekst og utvikling/ Kroppens ABC og Idrettens ABC
- Musikk og rytme
- Organisasjon
- Idrett uten skader
- Treningsplanlegging
- Idrettens verdigrunnlag
- Gym og turn – alle med!

Kurset er på 45 timer, hvorav 34 timer foregår med trenerutvikler. I tillegg må deltakerne gjennomføre noe av pensum som e-kurs (oppgaver på internett), samt 45 timer praksis.

<b>E-kurs:</b>	<b>Følgende e-kurs skal gjennomføres før første kurshelg:</b>	<b>Følgende e-kurs skal gjennomføres før andre kurshelg:</b>
	1. Aldersrelatert trening 1	1. Trenerrollen Trener 1
	2. Idrett uten skader	2. Barneidrettens verdigrunnlag
	3. Paraidrett	

E-kursene finner du her: <https://ekurs.nif.no> med samme brukernavn og passord som på <https://minidrett.nif.no/>. **Start tidlig, e-kursene tar en god del tid å fullføre!**

Ved tekniske problemer, kontakt NIF-IT: [support@idrettsforbundet.no](mailto:support@idrettsforbundet.no)

NB! Fullførte e-kurs registreres automatisk på din idretts-CV, som du kan laste ned og skrive ut fra din profil på <https://minidrett.nif.no/>. Idretts-CV skal fremvises til kurslærer ved ankomst fredag de respektive helgene (utskrift eller bilde). Kursdeltakere må fullføre alle fem e-kurs for å få godkjent Trener 1-kompetanse.



**Praksis:** Deltakere på Trener 1-kurs må oppfylle et praksiskrav på 45 timer før Trener 1-kompetanse tildeles. En time defineres som 60 minutter. Praksistimer kan loggføres fra og med den datoen kursdeltakeren har registrert seg som kursdeltaker. Bruk vedlagte skjema. Etter at 45 timer er loggført sendes skjema til kompetanseavdelingen i NGTF: [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no)

**Følgende kan føres opp som praksis:**

- Gymnastikk og turn-treninger/-øker som trener, hovedtrener og/eller hjelpetrener
- Forberedelser til og planlegging av treningsøkta
- Evaluering av og refleksjon over treningsøkta i etterkant
- Observasjon av andre trenere under deres treningsøkt
- Konkurranser, oppvisninger, stevner og andre gymnastikk- og turnrelaterte arrangementer hvor kursdeltakerens gymnaster deltar (ikke inkl. tid til reise, venting o.l.)
- Arbeid med langtidsplanlegging (sesong-/årsplan) samt evaluering av og refleksjon over disse i etterkant

**Kursmaterieill:** Pensumbok, Mini-Anne og hefte om «Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett» vil bli delt ut på kurset.

**Målgruppe:** Alle som ønsker å bli hovedtrener eller å utvikle seg som trener for alle aldersgrupper. Kurset er utformet slik at det passer trenere på alle nivåer og i alle grener/aktiviteter. Trener 1-kurs er et krav for videre trenerutdanning i Trenerløypa (Trener 2 til 4). Alle grupper i klubbene skal ha en trener med minimum Trener 1 kompetanse.

**Aldersgrense:** Deltakere må fylle 16 år samme kalenderår som kurset påbegynnes.  
For deltakere som er 15 år vil Trener 1-kompetansen være gyldig fra fylte 16 år.

**Godkjenning:** For å få godkjent Trener 1-kurset må deltakerne være tilstede ALLE seks kursdager, og ha deltatt på 80% av undervisningstimene. Kurshelgen krever aktiv deltakelse gjennom hele kurset. Deltakerne må fullføre og fremlegge kursbevis for alle fem e-kurs til kurslærer, samt registrere 45 timer praksis og levere øktplan.

**Overnatting og mat:** Overnatting, transport, mat og drikke ivaretas av den enkelte deltaker. Det er et hotel i Tomrefjord, Vestnes Fjordhotell. Sjøgata 12, 6390 Vestnes, Norge  
Telefon: 71 188999  
<https://www.booking.com/hotel/no/vestnes-fjordhotell.no>.

Molde ligger 17 km fra hotellet. Nærmeste flyplass er Molde lufthavn, Årø, som du finner 21 km fra Vestnes Fjordhotell.

**Påmelding:** Påmelding gjøres på <https://minidrett.nif.no/>  
**Påmeldingsfrist 23.oktober 2020**

**NB!** Kurset går over to helger. Begge kurshelgene er obligatoriske og skal tas sammen. Kurset har begrenset med plasser. Det er bindende personlig påmelding til kurset og påmeldingen er bindende for begge helgene. Det er ikke mulig for en deltaker å ta en kurshelg ved dette kurset og den andre kurshelgen senere.

**Avmelding** gjøres via <https://minidrett.nif.no/>. Avmeldingsfrist er samtidig med påmeldingsfrist. Kun legeerklæring er gyldig for å slippe å betale kursavgift etter at avmeldingsfristen er utløpt. Av hensyn til påmeldte som allerede står på venteliste, har vi ikke anledning til å bytte deltakernavn dersom en deltaker melder seg av kurset. Ved avmelding går plassen automatisk til den som står øverst på venteliste.

**Kontaktpersoner:**

**Kompetanseavdeling  
Trenerutvikler**

Gill Johannessen  
Elise Dahl-Hansen

E-post: [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no)  
E-post: [elisemdh@gmail.com](mailto:elisemdh@gmail.com)

Tlf.: 976 83 976  
Tlf.: 410 31 678

[Invitasjonen finner du også på våre hjemmesider.](#)

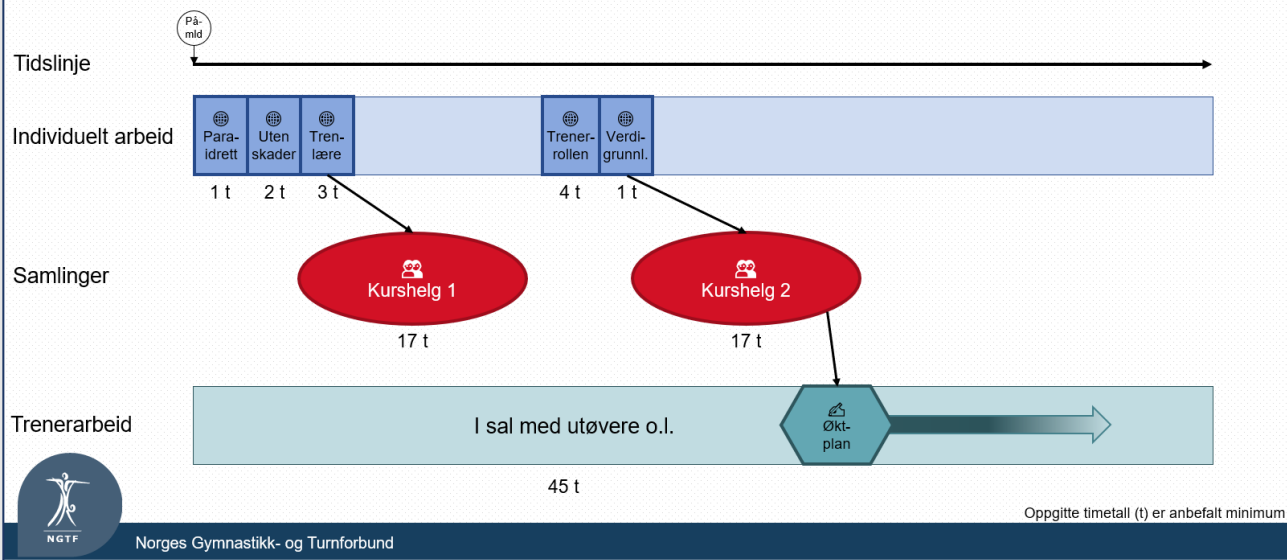
**HUSK!**

Kursbevis for fullførte e-kurs, treningstøy, skrivesaker, mat/drikke og godt humør

MELD  
DEG  
PÅ!



# Trener 1 gymnastikk & turn



**NB!** Totalt timetall for Trenerløypa er definert av NIF, og er anbefalt minimum. E-kursene har også et beregnet timeantall for gjennomføring, men av erfaring kan varighet på disse variere veldig fra individ til individ.

**Velkommen til kurs** 😊

Med vennlig hilsen

Norges Gymnastikk- og Turnforbund, kompetanseavdelingen