

## Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets inviterer til

# SIKRINGSKURS 1 TRAMPETT og SIKRINGSKURS 1 TUMBLING/AIRTRACK

Sikringskurs 1 Trampett og Sikringskurs 1 Tumbling/Airtrack arrangeres i samarbeid med Viken og Oslo Gymnastikk og Turnkrets. Kursene gjennomføres etter den nye trenerløypa, og retter seg mot alle som bruker trampett, tumbling og airtrack på trening, i konkurranser, eller i undervisning.

- Sted:** Holmen Turnhall, Voggellund 28, 1394 Nesbru
- Tid:** Lørdag 21.11. kl. 10.00-18.00  
Søndag 22.11. kl. 10.00-18.00  
Endringer i timeplanen kan forekomme
- Trenerutvikler:** Kjartan Frafjord
- Pris pr kurs:** Kr. 900,- for deltakere **med trenerlisens** fra NGTF.  
Kr. 1300,- for deltakere **uten trenerlisens** fra NGTF.  
[Her finner du mer informasjon om trenerlisens](#)  
Reduksjon i pris om man deltar på begge kursdagene. Pris for hele helgen kr. 1500,- med lisens og kr. 1900,- uten trenerlisens.
- Aldersgrense:** Man kan delta på sikringskurs 1 Trampett og Tumbling fra det året man fyller 16 år.
- Betaling:** Kurset blir fakturert av Viken og Oslo 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](http://www.minidrett.no)**  
Påmeldingsfrist er **fredag 06.november**. Det er plass til 20 deltakere pr kurs. 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. NGTF har avtale med Nordic Choice. Om du ønsker å bruke denne avtalen, ligger rabatten inne ved å bruke denne koden:  
<https://www.nordicchoicehotels.no/kampanjer-og-tilbud/ngtf/>
- Kompetansemål:** Å kunne drive forsvarlig instruksjon på trampett fra grunnleggende elementer og opp til salto med 180° skru uten hoppredskap, og overslag med hoppredskap.  
Å kunne drive forsvarlig instruksjon på tumbling fra grunnleggende elementer og opptil stift forover og araber flikk flakk bakover.  
Kunne arbeide analytisk med øvelser ved å tenke forutsetninger, krav, arbeidsoppgaver, vanlige feil og konsekvenser. Vite hvilke sikkerhetsregler som gjelder for bruk av trampett og tumbling.
- Godkjenning:** Det kreves Minimum 80% aktiv deltakelse på kursene. 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. Dersom du har symptomer på luftveisinfeksjon/føler deg syk, må du holde deg hjemme. Trenerutvikler vil tilpasse kurset etter gjeldende smittevernregler.

**Kontakt:** Ved spørsmål, ta kontakt på epost: [pia.dangel@gymogturn.no](mailto:pia.dangel@gymogturn.no)

VEL MØTT TIL KURS!

Mvh

**Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets i samarbeid med Holmen Tropp og Turn**

JEG VIL  
MELDE  
MEG PÅ  
KURS

