

# SIKRINGSKURS 1 TRAMPETT

Kurset gjennomføres etter den nye trenerløypa, og retter seg mot alle som bruker trampett på trening, i konkurranser, eller i undervisning.

- Aldersgrense:** Man kan delta på sikringskurs 1 Trampett fra det året man fyller 16 år.
- Betaling:** Kurset blir fakturert av gymnastikk- og turnkretsen hvor kurset arrangeres. Faktura sendes ut i etterkant av kurset. For å få lisenspris, må trenerlisensen være betalt i forkant av kurset. Påmeldingen er bindende. Kun legeerklæring er gyldig for å unngå betaling av kursavgift etter at påmeldingsfristen er utløpt. Faktura vil bli sendt til klubben. Hvis faktura skal sendes et annet sted, send en epost til [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no)
- Påmelding:** **Personlig påmelding via [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no)**  
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. Kunne arbeide analytisk med øvelser ved å tenke forutsetninger, krav, arbeidsoppgaver, vanlige feil og konsekvenser. Vite hvilke sikkerhetsregler som gjelder for bruk av trampett. [Bestemmelser om bruk av trampett finner du her.](#)
- 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: [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no)

VEL MØTT TIL KURS!