

SIKRINGSKURS 1 TRAMPOLINE

Kurset gjennomføres etter den nye trenerløypa, og retter seg mot alle som bruker trampoline på trening, i konkurranser, eller i undervisning. Kurset er en forutsetning for å gå videre til Sikringskurs 2 Trampoline, del A, som tar for seg salto med skru.

- Aldersgrense:** Man kan delta på sikringskurs 1a trampoline fra det året man fyller 16 år. Det kreves ingen forkunnskaper, men det er en fordel med litt erfaring med hopping på trampoline.
- 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
- Påmelding:** **Personlig påmelding via www.minidrett.no**
Det er plass til maks 6 deltakere pr. trampoline, 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:** Kurset gjennomføres over 1 helg, 20 timer à 45 minutter. Noe teori, men mest praktisk arbeid med gjennomgang av de ulike hoppene. Deltakerne skal lære grunnleggende sikkerhet og hvilke mekaniske prinsipper som gjelder under hopping på trampoline, til og med enkel salto forover og bakover uten skru. De skal kunne gi instruksjon og feilretting av alle elementene som inngår i kurset.
- Emner:
- Ansvar som trener på trampoline
 - Opprigging og nedrigging av utstyr
 - Sikkerhetsregler, typiske uhell på trampoline
 - Mottaking
 - Treningsmetoder og treningsprinsipper
 - Gjennomgang av elementer
 - Mekanikk

- Godkjenning:** Det kreves 100% 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. Vurdering vil bli gjennomført av trenerutvikler underveis i kurset. Bestått teoretisk og praktisk eksamen, i tillegg til aktiv deltakelse på 100% av kurset, gir kompetansen Sikringskurs 1a trampoline.
- Husk:** 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.
- Viktig informasjon:** Det er viktig å påpeke at sikringskursene i trampoline pr. 31.05.2021 ikke gjennomgår sikring av aktivitet som har bevegelsesbane ut av trampolinen. NGTF er av den oppfatning at alle trenere som skal bruke trampoline på denne måten skal inneha både sikringskurs i stortrampoline og trampett på relevant nivå for den aktiviteten som utøverne skal gjennomføre.
- Vær likevel oppmerksom på at NGTF Kompetanse, i samarbeid med arbeidsgruppe for trampolinekurs, er i ferd med å revidere kurset i 2020/2021. Den nye versjonen vil inkludere sikring av elementer ut av trampolinen, og vil forhåpentligvis være ferdig til utprøving høsten 2021. Det kan dermed tenkes at akkurat DITT kurs vil bli brukt som pilotkurs for den nyutviklede versjonen.
- NGTF viser enn så lenge til vedtak om krav til autorisasjon ved bruk av trampoline FS-sak 95/08-10: *"Ved all bruk av trampoline skal det være en autorisert trener som leder aktiviteten. Med autorisert menes at treneren har bestått trampolinekurs på det nivået som kurset omfatter."*
- NGTF er av den formening at «all bruk av trampoline» gjelder ALL bruk av trampoline. Dette betyr at ALL bruk av trampoline skal ledes av en trener som er sertifisert for den aktiviteten som utøverne skal gjennomføre, uavhengig om aktiviteten benytter (nedfelt) trampoline ut i grop eller ikke.
- Kontakt:** Ved spørsmål, ta kontakt på epost: kompetanse@gymogturn.no

VEL MØTT TIL KURS!