

## SIKRINGSKURS 2A TRAMPOLINE

Sikringskurs 2A trampoline arrangeres av Grimstad Turn- og Idrettsforening, i samarbeid med Norges Gymnastikk- og Turnforbund. Kurset retter seg mot alle som bruker trampoline på trening, i konkurranser, eller i undervisning. Kurset er et krav for å drive med aktivitet på trampoline innenfor de kompetansemål som kurset dekker.

Sikringskurs 2A Trampoline er også en forutsetning for å gå videre til Sikringskurs 2B, som tar for seg doble saltoer.

**Sted:** Iglandhallen, Terje Løvås vei 121, 4879 Grimstad

**Tid:** Lørdag 4. september kl. 9.00-17.00  
Søndag 5. september kl. 9.00-17.00

Endringer i timeplanen kan forekomme

*NB! Trenerutvikler vil tilpasse kurset etter gjeldende smittevernregler. Dersom du har symptomer på luftveisinfeksjon/ føler deg syk, må du holde deg hjemme.*

**Trenerutvikler:** Frank Karlstrøm

**Aldersgrense:** Man kan delta på sikringskurs 2A trampoline fra det året man fyller 16 år. Det kreves minimum 12 måneders erfaring etter Sikringskurs 1a trampoline.

**Påmelding:** Personlig påmelding på epost til Grimstad Turn- og Idrettsforening v/ Jørgen Ødegaard-Jensen; [jorgen.odegaard-jensen@outlook.com](mailto:jorgen.odegaard-jensen@outlook.com)

Det er kun plass til 8 deltakere. Førstemann til mølla gjelder.  
Påmeldingsfrist 31.juli.

**Kursavgift:** Kr. 2.000,-

**Betaling:** Kurset blir fakturert av Grimstad Turn- og Idrettsforening. Faktura sendes ut i etterkant av kurset til e-postadresse oppgitt ved påmelding. Deltaker/ klubb må eventuelt oppgi alternativ fakturaadresse ved påmelding. Påmeldingen er bindende. Kun legeerklæring er gyldig for å unngå betaling av kursavgift etter at påmeldingsfristen er utløpt.

**Overnatting og mat:** Mat inngår IKKE i kursprisen, alle må ta med seg det de ønsker å spise og drikke. Eventuell reise og 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 (lørdag og søndag), på 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 med multiple skruer. Deltakerne skal kunne gi instruksjon og feilretting av alle elementene som inngår i kurset, med fokus på bevisstgjøring av trener på sats, svev, landing, rotasjon om aksene, skruteknikker, sikringsmetodikk, mental trening og tilpasning av innlæring til hver enkelt utøver.
- 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 kurs gir kompetansen Sikringskurs 2A 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.
- 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.
- Du finner mer informasjon om sikringskurs i trampoline under «Enkeltstående kurs» på våre nettsider for trenerutdanning:  
<https://gymogturn.no/kurs-og-utdanning/trenerutdanning/>
- Kontakt:** Ved spørsmål om Sikringskurs 2A trampoline i Grimstad, ta kontakt på epost: [jorgen.odegaard-jensen@outlook.com](mailto:jorgen.odegaard-jensen@outlook.com)
- For spørsmål om kurs generelt, ta kontakt på epost: [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no)

VEL MØTT TIL KURS!

