

# SIKRINGSKURS 1 TUMBLING OG SIKRINGSKURS 1 TRAMPETT



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

**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 salto 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.

[Bestemmelser om bruk av trampett finner du her.](#)

**Aldersgrense:** Man kan delta på sikringskurs 1 tumbling og 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 du ikke deltar i regi av en klubb, send en e-post 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.

**Avmelding:** Eventuell avmelding gjøres i minidrett. Avmeldingsfristen er samtidig som påmeldingsfristen. Det vil ikke være mulig å melde seg av kurset i minidrett etter at avmeldingsfristen har utløpt. Hvis det oppstår noe som gjør at man må melde seg av etter at avmeldingsfristen er utløpt, må man sende en epost til [kompetanse@gymogturn.no](mailto:kompetanse@gymogturn.no). Legeerklæring må fremvises for å slippe å betale kursavgift.

**Kurs ID:** Benytt ID på kurset ved alle henvendelser. ID finner du under arrangementet på våre nettsider.

**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 Thon Hotels. Bestilling kan gjøres her: <https://www.thonhotels.no/firmaavtale/> Firmanavn: Norges Gymnastikk og Turnforbund, avtalekode: TH87811.

**Kursmateriell:** Lenke til kursmateriell sendes ut til påmeldte deltakere i forkant av kurset.

**Forarbeid:** Alle deltakere må forberede seg ved å gjennomgå utsendt kursmateriell. Som en del av godkjenningen av kurset, må alle deltakere gjennomføre en elektronisk forprøve, informasjon om dette sendes ut til påmeldte deltakere i forkant av kurset.

Hvis du ikke allerede har tatt [Trenerattesten](#) anbefales det at denne gjennomføres før kursstart. Idrettinget har vedtatt at Trenerattesten skal være obligatorisk for alle som skal være trenere i norsk barne- og ungdomsidrett. Trenerattesten tar deg gjennom de viktigste oppgavene og forventningene som stilles til deg som trener.

**Godkjenning:** Det kreves Minimum 80% **aktiv deltakelse** på kursene. Det vil bli foretatt en praktisk vurdering av deltakerne underveis i kurset, i tillegg må alle deltakere få godkjent en

teoretiske forprøve, dette for at NGTF trygt skal kunne stå inne for at deltakere kan praktisere aktuell kunnskap på en forsvarlig måte etter endt kurs.

**Husk:** Mat, drikke, skrivesaker og godt humør. Kurset krever aktiv deltakelse, så ha på treningstøy fra start.

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

VEL MØTT TIL KURS!