

SIKRINGSKURS 1 TRAMPOLINE

Sikringskurs 1 trampoline 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 1 trampoline fra det året man fyller 16 år. Det kreves ingen forkunnskaper, men det er en fordel med litt erfaring med trampoline.
- Betaling:** Faktura sendes ut i etterkant av kurset. Påmeldingen er bindende. Dersom lisensrabatt er mulig, må trenerlisensen være betalt i forkant av kurset, for å få lisenspris.
- Kurs som arrangeres av kretsen blir fakturert av gymnastikk- og turnkretsen hvor kurset arrangeres. Faktura vil bli sendt til deltakers klubb, eller registrert e-post i Min idrett dersom klubb ikke er oppgitt. Skal faktura sendes et annet sted, må deltaker oppgi fakturaadresse på epost til kompetanse@gymogturn.no. Kun legeerklæring er gyldig for å unngå betaling av kursavgift etter at påmeldingsfristen er utløpt.
- For kurs som arrangeres lokalt i klubb, kan arrangørklubb be om tilsvarende kursavgift som krets fra eksterne deltakere. Dersom påmelding gjennomføres via Min idrett, gjelder samme retningslinjer og priser som når kretsen arrangerer. Dersom klubben selv tar inn påmeldinger, avklares eventuell kursavgift direkte med klubb. I så tilfelle er maks kursavgift kr 2400,- for NGTF-medlemmer, og kr. 2900,- for ikke-medlemmer.
- Deltakere på lokale kurs må oppgi klubb/firma, privat e-postadresse og fakturaadresse til kompetanse@gymogturn.no og/eller ved ankomst på kurset.** Uten oppgitt fakturaadresse vil faktura sendes basert på kontaktinfo som er registrert på den enkelte.
- Påmelding:** **Personlig bindende påmelding via www.minidrett.no** for kurs som arrangeres av kretsen, og for enkelte lokale kurs som utlyses på våre nettsider. Det er i utgangspunktet plass til maks 6-8 deltakere pr. trampoline, pr. kurs. Førstemann til mølla gjelder. Når kurset er fullt blir du satt på venteliste, og rykker automatisk opp om det blir ledig plass. Har du registrert riktig e-post/ telefonnummer i minidrett, vil du motta en melding når påmeldingen har blitt registrert, og om du rykker opp fra venteliste.
- For kurs som arrangeres lokalt i klubb sendes påmelding til e-post oppgitt i invitasjon.
- Mat:** Mat inngår ikke i kursprisen. Alle deltakere må ta med seg det de ønsker å spise og drikke.
- Reise/ overnatting:** Reise og overnatting ordnes av den enkelte. Du kan se hvilke avtaler NGTF har med ulike samarbeidspartnere her: <https://gymogturn.no/om-ngtf/samarbeidspartnere/>

Kompetansemål: Kurset gjennomføres på 16 timer over en helg. Det blir gjennomgått noe teori, men består mest av praktisk arbeid med gjennomgang av de ulike øvelsene.

Deltakerne skal blant annet:

- Lære de viktigste sikkerhetsreglene for bruk av trampoline.
- Kunne gi forsvarlig undervisning og veiledning i grunnleggende hopp på trampoline samt veilede og vise sikkert mottak av elementer som inngår i kurset.
- Forstå hvilke mekaniske prinsipper som gjelder under hopping på trampoline.
- Beherske mottak ved bevegelsesaktivitet både oppi og ut av trampolinen.
- Vite riktig montering, plassering og nedrigging av trampoline.
- Kunne noe om uhell og skader ved bruk av trampoline.

Godkjenning: Det kreves 100% aktiv deltakelse på kursene. Deltakerne skal underveis i kurset kunne vise at de kan praktisere aktuell kunnskap på en forsvarlig måte etter endt kurs.

Husk:

- ✓ Mat og drikke til eget behov
- ✓ Skrivesaker
- ✓ Kursmateriell nedlastet på ekstern enhet som PC, mobil eller pad. Eventuell utskrift av kursmaterialet må deltakerne ordne selv.
- ✓ Kurset krever aktiv deltakelse, spesielt med tanke på sikrings og mottak, så ha på treningstøy fra start
- ✓ Godt humør 😊

Kontakt: Ved spørsmål, ta kontakt på epost: kompetanse@gymogturn.no

VEL MØTT TIL KURS!