



Rogaland Gymnastikk og Turnkrets

Invitasjon til Sikringskurs 1 trampett

For hvem?

Alle som bruker trampett på trening, i konkurranse og/eller i undervisning på skole e.a. Man kan delta på kurset det året man fyller 16 år. Man må være fylt 16 år for å kunne praktisere/instruere.

Nyeste reglement for troppsgymnastikk, dommerskjema, symbolreglement og vanskeskjema kan lastes ned og tas med av hver enkelt deltaker. Dette kan hentes fra: <https://www.gymogturn.no/medlemmer/aktiviteter/reglement-bestemmelser/#1467024772446-7bd05825-f7b7>

Ta med mat/drikke, treningstøy og noe å notere på.

Sted:	Sandneshallen (Asheimveien 45 – friidrettshallen på Sandved)
Dato:	5. – 6. januar 2019
Antall plasser:	20 plasser
Klokkeslett:	Lørdag 09:00 – 16:00 NB! Korrigert Søndag 10:00 - 15:00
Pris:	1200,- inkl. kursmateriell for lisensierte trenere.* 1600,- inkl. kursmateriell for <u>ikke</u> lisensierte trenere.*
Trenerutvikler:	Stian Syvertsen

Påmelding skjer til: www.minidrett.no

NB! Ikke til Kretskontoret!

Når du har logget deg inn, velger du «påmelding» og «kurs», eller går direkte til linken:

<https://mi.nif.no/Event#2090720-010>

Ved problem, så ta kontakt med kretskonsulenten:
Anne-Kristin.Sollid@gymogturn.no

Pris:	1200,- inkl. kursmateriell for lisensierte trenere.* 1600,- inkl. kursmateriell for <u>ikke</u> lisensierte trenere.*
--------------	--

Betaling: Kurset blir fakturert i etterkant. **Påmeldingen er bindende.** Kun legeerklæring er gyldig for å slippe å betale kursavgift etter at påmeldingsfristen er utløpt. Faktura sendes til

foreningen om ikke annet blir oppgitt. Sørg derfor for at foreningen din gir deg tillatelse til å delta før du melder deg på

Frist for påmelding: 20. desember

* Inkludert kursmateriell: Troppsgymnastikk Trener 1 og Trener 2

Målet med kurset:

- A. Drive forsvarlig instruksjon fra og med grunnsprang til og med salto med 540° skru.
- B. Bestemmelser for bruk av trampett og prinsipper for mottak.
- C. Kjenne til de viktigste reglene som gjelder i forbindelse med konkurranser.
- D. Vite om sprangets faser og hvilke krav som stilles i forbindelse med disse.
- E. Arbeide analytisk med øvelser ved å tenke forutsetninger, krav, arbeidsoppgaver, vanlige feil og konsekvenser.
- F. Vite hva idrettsskader er, hvordan de oppstår, samt forebygge og etterbehandle.

Krav til frammøte

Det er ingen teoretisk eller praktisk eksamen. For å få godkjent kurset må man ha minimum 80 % frammøte og være aktiv på alle delene. Det er ikke anledning til bare å sitte og observere.

Mat

Hver enkelt deltaker må ta med egen mat.

Kontaktperson

Kretskonsulent: Anne-Kristin Sollid

Telefon: 46 95 35 86

E-mail: anne-kristin.sollid@gymogturn.no

Fakturering

Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets sender faktura til foreningen til den enkelte deltaker i etterkant av kurset.

Hilsen Rogaland Gymnastikk- og Turnkrets