



Invitasjon til

# TRENER 2-KURS PISTOL OG RIFLE

Norges Skytterforbund inviterer til trenerkurs Trener 2 Pistol og Rifle. Trener 2 bygger på kunnskaper og praksis fra Trener 1, men det er også lagt til nye momenter. Trener 2 er for trenere som ønsker å utvikle seg selv og sine utøvere videre. Deltakerne må ha bestått Trener 1 (levert trenerlogg og bestått praksis) og bør være minst 16 år. Kurset har ingen eksamen.

Etter bestått kurs og gjennomført praksis utstedes kursbevis (idretts-CVen) og Trener 2-merke.

## GENERELL INFORMASJON

Arrangør: Norges Skytterforbund  
Kursansvarlig: Varja Røhmer / Helene Rønningen  
Instruktører: Christer Magnusson (pistol) og Andrea Wick (rifle).

## PROGRAM

### KURSHELG 1 PISTOL

Kurssted Scandic Helsfyr (fredag) og Ekeberghallen (lørdag og søndag)  
Fredag 06.11.2020 kl. 16:30 – 21:00  
Lørdag 07.11.2020 kl. 09:00 – 18:00  
Søndag 08.11.2020 kl. 09:00 – 18:00

### KURSHELG 1 RIFLE

Kurssted Scandic Helsfyr (fredag) og Alfhallen (lørdag og søndag)  
Fredag 20.11.2020 kl. 16:30 – 21:00  
Lørdag 21.11.2020 kl. 09:00 – 18:00  
Søndag 22.11.2020 kl. 09:00 – 18:00

### KURSHELG 2 (Felles med presisjonsidrettene)

Kurssted Idrettens Hus (fredag) og Thon hotell Linne (lørdag og søndag)  
Fredag 12.02.2021 kl. 17:30 – 21:00  
Lørdag 13.02.2021 kl. 09:00 – 19:00  
Søndag 14.02.2021 kl. 09:00 – 17:00



## PÅMELDING

Frist 11.10.2020

Sendes til: [varja.rohmer@skyting.no](mailto:varja.rohmer@skyting.no)

Følgende opplysninger må oppgis ved påmelding: deltakers navn, nøyaktig adresse, fødselsdato, mobilnummer, e-postadresse og klubbtilhørighet.

Vennligst spesifiser om du ønsker påmelding med/uten overnatting og evt. flyreise.

## DELTAKERAVGIFT

Beløp (inkl. begge helger):

- **Med overnatting og alle måltider – kr 5500,-**
  - o Inkluderer også kursmateriale og tøymerke (ved bestått kurs)
  - o Om deltakeren må reise med fly reduseres deltakeravgiften med kr 500,- per kurshelg
- **Uten overnatting – kr 3500**
  - o Inkluderer også kursmateriale og tøymerke (ved bestått kurs)
  - o Måltider inkludert i kurshelg 1
    - Enkel bespisning ved ankomst fredag
    - Middag fredag
    - Lunsj lørdag og søndag
  - o Om deltakeren må reise med fly reduseres deltakeravgiften med kr 500,- per kurshelg

Betales til: Faktura vil bli sendt til deltakerens klubb, om ikke annet er avtalt.

## HVA MÅ JEG GJØRE FOR Å BESTÅ KURSET?

- Kravet til oppmøte på kurset er 80 %
- Gjennomføre E-læring
- Fullføre innleveringsoppgave og sende til idrettskonsulent i NSF
- Gjennomføre praksis og levere inn trenerlogg til idrettskonsulent i NSF.



## KURSMATERIALE

Når påmeldingsfristen til kurset er ute vil du få tilsendt en pakke med boken «Den Coachende Treneren 2 – om å coache viderekommende» i posten. Ta med deg denne på kurset.

Resten av kursmateriale finner du på <https://ekurs.nif.no/>, logg deg inn med samme innlogging som Min Idrett og velg «Særforbund» i toppmenyen, da får du opp en liste hvor du finner «Norges Skytterforbund», velg deretter «Trenerkurs Trener 2 Presisjonsidrett». På denne siden finner du kursmateriale som du kan laste ned.

## HVORDAN GJENNOMFØRE E-LÆRING

Alle deltakere må gjennomføre e-læring i løpet (i forkant og underveis) av kurset. Disse modulene finner du på <https://ekurs.nif.no/>, logg deg inn med samme innlogging som Min Idrett. Velg deretter «Trenerløypa» i toppmenyen og gjennomfør følgende moduler:

- Om spiseforstyrrelser
- Idrettsernæring
- Aldersrelatert trening 2
- Ren Utøver

**OBS!** Deltakerne trenger ikke sende inn bevis på at e-læringen er gjennomført. Dette kontrolleres av idrettskonsulent i NSF før man får godkjent trenerkurset.

## INNLEVERINGSOPPGAVE

Innleveringsoppgaven får deltakerne tilsendt på e-post i forkant av kursstart. Oppgaven vil bli gjennomgått på kurshelg 2 med de andre presisjonsidrettene.

## TRENERLOGG

Deltakerne må dokumentere 75 timer praksis som trenere, enten i egen klubb eller andre steder. Du får tilsendt loggen som skal benyttes.

Du kan begynne å logge timer etter første kurshelg.

## MED VENNLIG HILSEN

Norges Skytterforbund

Ved spørsmål, ta kontakt med idrettskonsulenten: [varja.rohmer@skyting.no](mailto:varja.rohmer@skyting.no) eller 967 49 280