



Kurs i Ulsteinhallen 23-24/11

Møre og Romsdal Friidrettskrets inviterer til følgende kurs i Ulsteinhallen

<u>Friidrett for barn</u>	<u>Kurs elektronisk tidtaking</u>
Lørdag 15-17	Lørdag 10-11
Søndag 10-15	Praksis under stevne
	Noe teori etter stevnet

(kursbeskrivelser ligger nederst)

Deltageravgift trenerkurs kr 300,-

Kursholdere: Mauritz Kåshagen og Arve Hatløy/Stig Sæther

Påmelding trenerkurs innen 17/11 via «min idrett» - følg denne linken; [Friidrett for barn](#)

På forhånd må kursdeltagere trenerkurs ta 2 timer er e-læring om Barneidrettens verdigrunnlag <https://ekurs.nif.no/enrol/index.php?id=157>

Påmelding tidtakerkurs innen 19/11 sendes til mrfriidrett@friidrett.no

Samme helg er det stevne i Ulsteinhallen lørdag – og treningssamlinger søndag (egne innbydelser ligger på kretsen sine nettsider)

Mvh

Norsk Friidrett Møre og Romsdal

v/daglig leder Bente Krakeli

mrfriidrett@friidrett.no

909 26 225



Friidrett for barn - kurs for trenere av barn mellom seks og tolv år.

Kurset skal gjøre treneren i stand til å lede friidrettsaktivitet og trening (i løp, hopp, kast) som gjør at barna utvikler seg helhetlig (både sosial, psykisk, motorisk og fysisk).

Mål:

- Å rekruttere aktivitetsledere til friidrett gjennom teoretisk og praktisk skoling, idéutveksling og aktiv egeninnsats.
- Å gi kunnskaper, ferdigheter og inspirasjon til å skape gode aktivitetsmiljøer for barn og stimulere til utvikling og trivsel.

Treneren skal ved fullført kurs ha kunnskap om:

- Idrettens verdigrunnlag
 - Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barnefriidrett
 - Organisering av hensiktsmessig aktivitet i forhold til barn utvikling
-

Målgruppe

Alle som ønsker å trene eller trener barn i friidrett i alderen 6-12 år. Nedre aldersgrense for å delta på kurset er at man fyller 14 år kursåret.

Omfang og gjennomføring:

10 timer (en undervisningstime er 45 minutter)

- 8 timer er med kurslærer, der tre timer er teori og fem timer er praksis.

- 2 timer er e-læring om Barneidrettens verdigrunnlag

<https://kurs.idrett.no/enrol/index.php?id=15>

[Link til kursplanen her.](#)

Tidtakerkurs



Alle som skal arrangere friidrettsstemner på bane må bruke elektronisk tidtaking for å få tidene i løpsøvingane godkjent i statistikken.

Mange stadion har egne anlegg. Kretsen har også eit anlegg for utleige. Men det er ikkje så mange som kan å bruke desse anlegga. Vi har fått spørsmål frå klubbar om at dei kunne tenkt seg eit tidtakerkurs.

Vi prøver derfor å få til eit kurs i Ulsteinhallen i samband med Sparebanken Møre leikane 23. november. Det blir då eit kurs som består at litt teori og praksis.

Innhald:

- Oppsett og innstilling av kamera
- Nulltest
- Kort om reglene for tidtaking
- Integrasjon med Frires
- Praktisk del både med og utan integrasjon med Frires

Tidspunkt: Om det passer for kursdeltakarane tar vi den teoretiske delen samt oppsett av kamera fredag 22.november kl 19-21. (Ev. 18-20 og det passer betre for deltakarane). Den praktiske delen blir under stemnet laurdag 23. frå kl 12.

Kursledere: Arve Hatløy og Stig Sæther

Påmelding til Møre og Romsdal Friidrettskrets: mrfriidrett@friidrett.no

Frist: 19. november 2019
