



## Beskrivelse av Introduksjonskurs til UNG instruktørutvikling og instruktørutviklingskurs i vektløfting

Kursene er for deltakere som ønsker å lære rykk og støt. Kurset har som formål at deltakerne selv skal kunne lære bort grunnleggende vektløfterteknikk til ungdom eller andre som vil lære vektløfting. Introduksjonskursene skiller seg fra de ordinære instruktørutviklingskursene ved at de varer i 10 timer og har relativt valgfritt innhold. Arrangøren kan selv velge om de ønsker å bruke noen av timene teoretisk eller om alle timene skal gjennomføres praktisk. Ta utgangspunkt i innholdet i ordinære instruktørutviklingskurs som inspirasjon til teori og praksis. Hvordan de 10 timene legges opp rent praktisk er også opp til arrangøren (kan f.eks. gjøres på en helg med 5 timer hver dag eller i løpet av 10 uker med en time per uke). Disse kursene er ment som et lavterskelalternativ til de ordinære instruktørutviklingskursene. Arrangøren mottar kr 500,- per deltaker som gjennomfører kurs (se rapportering).

Det stilles ikke krav til stevnedeltakelse for å generere midler fra NVF for deltakeren, men alle deltakere skal **meldes inn i klubben** for å motta støtte for deltakeren. Bakgrunnen for dette er at vektløfting skal være for alle – også de som ikke ønsker å konkurrere. Arrangørklubben velger selv om de vil ta en ekstra avgift og evt. størrelsen på denne avgiften fra deltakeren for kurset, men vi oppfordrer til at medlemsavgift bør inngå i denne prisen.

Det som skiller de to *introduksjonskursene* fra hverandre er aldersgruppen. *Introduksjon til UNG instruktørutvikling* er for deltakere under 14 år, mens *introduksjon til instruktørutviklingskurs* er for deltakere som er 14 år og eldre (dvs. fyller 14 år i kursåret). Disse to gruppene skal rapporteres på hvert sitt skjema.

### Rapportering av aktiviteten:

Umiddelbart etter gjennomført Post III-aktivitet skal det sendes inn en aktivitetsrapport til utdanningskonsulenten (nvfudanning@gmail.com). Dersom aktiviteten ikke rapporteres innen utgangen av kalenderåret kurset ble gjennomført vil ikke midler bli utbetalt for det gjeldende kurset. Rapporteringsmal for de fire instruktørutviklingskursene ligger på NVFs hjemmesider. Merk at det er viktig å skille mellom deltakere som er over og under 14 år, disse skal rapporteres i hvert sitt skjema.