

## Þjálfaranámskeið FSÍ

### Þjálfari 1A

Laugardaginn 13. janúar verður haldið þjálfaranámskeið 1A á vegum Fimleikasambandsins. Námskeiðið er ætlað þeim þjálfurum sem eru að stíga sín fyrstu skref í þjálfun undir handleiðslu reyndari þjálfara.

- **Fyrirlestrar í Canvas:**
  - Hlutverk aðstoðarþjálfara
  - Samskipti við börn
  - Fimleikagreinar
  - Fræðslukerfi FSÍ
  - Öryggisþættir í fimleikasal

**Ljúka þarf öllum fyrirlestrum áður en mætt er í verklega tíma.**

- **Verklegir tímar:**
  - Grunnstöður
  - Grunnæfingar á gólfi 1
  - Grunnæfingar á slá 1
  - Upphitun og leikir grunnhópa
  - Stórt trampólín 1

Nánari dagskrá og staðsetning kemur þegar nær dregur.

Skráning er opin í þjónustugátt FSÍ til 4. janúar, skráning lokar kl.23:59 þann dag.

Lágmarksskráning er 15 manns.

Námskeiðisgjald er 15.000 kr. fyrir þjálfara með gilt leyfi í leyfiskerfi FSÍ 2023-2024, 19.000 kr. fyrir þjálfara utan kerfis/ekki með gilt leyfi.

Fyrir hönd Fimleikasambandsins,  
Helga Svana Ólafsdóttir.