

## Þjálfaranámskeið FSÍ

### Þjálfari 4A

Dagana 9.-10. nóvember verður haldið Þjálfaranámskeið 4A á vegum Fimleikasambandsins.

- **Fyrirlestrar í Canvas:**

- Sjálfstraust
- Uppbygging keppnistímabila - hópfimleikar
- Uppbygging keppnistímabila - áhaldafimleikar
- Anatómía

Ljúka þarf öllum fyrirlestrum og verkefnum áður en mætt er í verklega tíma. Sé það ekki gert má ekki mæta í verklega tímann.

- **Allar greinar saman:** Sjálfstraust - verkefnavinna
- **Áhaldafimleikar KK:** Öll áhöld
- **Áhaldafimleikar KVK:** Öll áhöld
- **Hópfimleikar:** Gólf, dýna og trampólín
  - Þjálfarar hafa val um að taka öll áhöld, bara gólf eða bara dýnu og trampólín.

Nánari dagskrá og staðsetning kemur þegar nær dregur.

Skráning er opin í þjónustugátt FSÍ til 31. október, skráning lokar kl.23:59 þann dag. **Skráið í dálkinn "Lýsing" hvaða grein þjálfari velur.**

Lágmarks skráning er 15 manns.

Námskeiðsgjald er 30.000 kr. fyrir þjálfara með gilt leyfi í leyfiskerfi FSÍ, 34.000 kr. fyrir þjálfara utan kerfis/ekki með gilt leyfi.