



# Grundtränarutbildning A

Grundtränarutbildning A är en helt digital utbildning som utgör den första nivån i Svenska Styrklyftförbundets utbildningsstege för tränare. Utbildningen riktar sig till dig som är **ny inom styrkelyft och vill gå tränarutbildningar**. På grund av att det är en utbildning som riktar sig till **nya inom styrkelyft** så kan man ansöka om en kostnadsfri validering om man har verkat inom styrkelyft tidigare och vill gå tränarutbildningar.

För att gå nästa utbildningsnivå måste Grundtränarutbildning A vara antingen:

1. **Genomförd**  
*Eller*
2. **Validerad**

I utbildningsmaterialet för Grundtränarutbildning A ingår idrottsspecifikt material för Styrkelyft som innehåller information om Styrkelyft, gymsäkerhet, teknik och trygga lyftarmiljöer. Utbildningen kompletteras med SISU:s helt digitala "Introduktionsutbildning för tränare" som står för de idrottsövergripande ämnena så som ledarskap, idrottens organisation m.m. Utbildningen innehåller även en extern utbildning från GenerationPep och Frisk & Fri. Utbildningen bygger på digitala moment och en efterföljande digital examination. Examinationen bygger på central kunskap från utbildningen.

Utbildningen tar cirka 4 timmar att gå igenom.

Efter avslutad utbildning får varje deltagare tillgång till ett resursbibliotek. I resursbiblioteket finns lärgruppsmaterial som deltagaren kan använda för egen reflektion och i sin förening.

Deltagaravgiften är 300kr och betalas i samband med anmälan via kort eller swish.

**Anmälan och genomförande görs via Idrottens Utbildningsplattform (IUP)**

<https://utbildning.styrkelyft.se/>

**Validering görs enligt process nedan:**

1. *Personen som vill bli validerad skickar in sitt ifyllda CV till [utbildning@styrkelyft.se](mailto:utbildning@styrkelyft.se)  
CV hittas här: [CV Grundtränarutbildning A](#)*
2. *Valideringsgruppen gör en bedömning på personens CV enligt förbestämda riktlinjer.*
3. *Om bedömningen godkänns skickas personen till examinering via IUP.*
4. *Personen genomför examinering.*
5. *Godkänd examinering = validerad.*

Information om validering och mall för CV finns här: <https://www.styrkelyft.se/utbildning/iup>

Kontakta [utbildning@styrkelyft.se](mailto:utbildning@styrkelyft.se) vid frågor.