****

**Til våre medlemsklubber**

**DOMMERKURS - INVITASJON**

**I samarbeid med Lørenskog Atletklubb har vi gleden av å invitere medlemmer av våre klubber til dommerkurs i Oslo.**

**Dato : Fredag 27. - søndag 29. januar 2017**

**Teorikurs : Osloidrettens hus, Ekebergveien 101, Oslo**

**Praksis : Lokalet til Lørenskog Atletklubb, Industriveien 12, 1473 Lørenskog**

**Instruktør : Reidar Christian Johnsen**

**Ansvarlig : Østlandet Vektløfterregion**

**PROGRAM**

**Fredag: Start kl. 18.00 – 21.00.**

* **NVFs lov og reglement 2016**
* **Oppgaver**

**Lørdag: Start kl. 09.00 - ca. kl. 18.00.**

* **IWFs tech. rules and regulations 2013 – 2016**
* **Oppgaver**

**Søndag: Start kl. 09.00 - slutt ca. kl. 16.00.**

* **Fortsettelse IWFs tech. rules and regulations 2013 – 2016**
* **Oppgaver/spørsmål/oppsummering**
* **Teoriprøve 1 time**
* **Praksis: Dømme 40 løft**

**PÅMELDING**

**Siste frist for påmelding er mandag 23. januar 2017.**

**Påmelding sendes til Hans Martin Arnesen,** [**h.m.arnesen@gmail.com**](mailto:h.m.arnesen@gmail.com)**.**

**KURSMATERIELL**

[**Her**](https://vektlofting.klubb.nif.no/dokumentarkiv/Sider/Lov-og-reglement.aspx) **kan dere finne både NVFs lov og IWFs tekniske reglement.**

**Det vil bli servert mat og drikke under kurset. Deltakerne dekker selv reisekostnader.**

**Vi ønsker velkommen til dommerkurs i Oslo!**

**Med vennlig hilsen**

**Østlandet Vektløfterregion og Lørenskog Atletklubb**

**Hans Martin Arnesen Hilde Næss**

**Web-side:** [**http://vektloftingost.no/**](http://vektloftingost.no/)

**Påmelding til dommerkurs  
27. – 29. januar 2017, Osloidrettens Hus, Ekebergveien 101, Oslo.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Klubb** |  |
| **Kontaktperson** |  |
| **Telefon** |  |
| **E-postadresse** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Deltakere** | | | |
| **Navn** | **Fødsels-dato** | **Adresse** | **E-postadresse** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |