

**Til våre medlemsklubber**

**DOMMERKURS - INVITASJON**

**Vi har gleden av å invitere medlemmer av våre klubber til dommerkurs i Oslo.**

**Dato : Lørdag 25. - søndag 26. mai 2019**

**Sted : Osloidrettens Hus, rom 355**

**Instruktør : Eirik Mølmshaug**

**Ansvarlig : Asta Rønning Fjærli  
Kontakt :** [**post@vektloftingost.no**](mailto:post@vektloftingost.no)

**PROGRAM**

**Lørdag: Start kl. 09.00 - ca. kl. 17.00.**

* **NVFs lov og reglement 2017**
* **IWFs tech. rules and regulations 2018**
* **Oppgaver**

**Søndag: Start kl. 09.00 - slutt ca. kl. 17.00.**

* **Fortsettelse IWFs tech. rules and regulations 2018**
* **Oppgaver/spørsmål/oppsummering**
* **Teoriprøve 1 time**
* **Praksis: Praktisk dommerprøve**

**PÅMELDING**

**Siste frist for påmelding er lørdag 18. mai 2019.**

**Påmelding skjer via Min idrett. Søkeord: dommerkurs, vektløfting, NVF.  
Klikk** [**her**](https://www.youtube.com/watch?v=XigNKXFyjFA) **for instruksjonsvideo, og** [**her**](https://mi.nif.no/Event#2478445-010) **for påmelding i min idrett.  
Det er maksimalt 15 deltakere på kurset.**

**KURSMATERIELL**

[**Her**](https://vektlofting.klubb.nif.no/dokumentarkiv/Sider/Lov-og-reglement.aspx) **kan dere finne både NVFs lov og IWFs tekniske reglement.   
(OBS: IWFs reglement ble oppdatert i november 2018. Pass på at dere øver på riktige vektklasser og nytt reglement som finnes** [**her**](https://vektlofting.klubb.nif.no/kurs/Documents/IWF%20TCRR%2001012019%20(pensum%20dommerkurs).pdf)**.)**

**PRAKTISK:**

**Det vil bli servert mat og drikke under kurset.   
Deltakerne dekker selv reise- og overnattingskostnader.**

**Vi ønsker velkommen til dommerkurs!**

**Med vennlig hilsen**

**Østlandet Vektløfterregion**

**Eirik Mølmshaug**

**Dommerkursinstruktør**

**Asta Rønning Fjærli**

**Styremedlem og utdanningsansvarlig**