



INVITASJON TIL DOMMERKURS

30. - 31. JULI | OSLO IDRETTENS HUS

Invitasjon til dommerkurs

Velkommen til dommerkurs i Oslo 30. - 31. juli 2022



Hvor: Ullevål stadion, Sognsveien 73, 0854 Oslo

Kursinstruktør: Nicolai Roness |
.nicolai.roness@gmail.com

Tlf: 95836159

Tid: 10.00 - 15.00 , begge dager

Lunsj: 12.00 (kan forekomme endringer)

Det blir servert lunsj.

Dommerkurset består av 20 timer teoretisk og praktisk undervisning som avsluttes med en teoretisk avkrysningsprøve og en praktisk dommerprøve.



Du får utdelt grad basert på oppnådd poengsum på den teoretiske prøven.

Regionsdommer: **75/100**

Forbundsdommer: **85/100**

Før kurset:

Som deltaker på kurset skal du ha gått gjennom Lov og reglement for NVF og IWF

Kursets innhold:

Lov for NVF

Reglement for NVF

IWFs tekniske reglement

- Antidopingbestemmelser
- Vanlige feil under utførelsen av løftene
- Rekkefølgen for opprop av løftere
- Dommerens ansvar
- Tekniske kontrollør sin rolle
- Chief Marshalls sin rolle
- Teoretisk prøve
- Praktisk prøve
- Evaluering

Etter kurset:

Deltakerne skal etter endt kurs kunne bedømme øvelsesmomentene (rykk og støt) i tråd med nasjonale og internasjonale regler i en konkurransesituasjon. De være i stand å praktisere som rettferdige dommere ved vektløfterkonkurranser.

[Klikk her for påmelding som gjøres i **Min Idrett](#)**



Vennlig hilsen

Asta Rønning Fjærli – utdanningsansvarlig
vektloftingost@gmail.com

Ingen dommer = ingen løfting. Bli dommer!