



INVITASJON TIL DOMMERKURS

24. - 25 SEPTEMBER 2022 | GYM THONERUD,
SPYDEBERGHALLEN

Invitasjon til dommerkurs

Velkommen til dommerkurs i Spydeberg 24. - 25 september 2022



Hvor: Spydeberg Atletlubb, Gym Thonerud
(Spydeberghallen), Snarveien 1, 1820 Spydeberg.

Kursinstruktør: Christian Lysenstøen |
holoveien70@gmail.com

Tlf: 482 53 070

Tid: 09.00 - 15.00 , begge dager

Lunsj: ca. 12.00. 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



Vennlig hilsen

Asta Rønning Fjærli – utdanningsansvarlig
vektloftingost@gmail.com

Ingen dommer = ingen løfting. Bli dommer!