

Invitation til dommerprøve B under D.S.F

Dommerudvalget under Dansk Styrkeløft Forbund inviterer hermed til B-dommerprøve -
lørdag den 28. januar 2012 fra kl. 10.00.

Sted: ER Equipment Powerlifting Team, Roskildevej 14, 2620 Albertslund

Tidspunkt. Programmet starter kl. 10.00 og forventes afsluttet kl. ca. 16.30

Program:

- Kl. 10.00** Velkomst over en kop kaffe og kort gennemgang af dagens program
- Kl. 10.15** Regelgennemgang. Deltagerne medbringer selv de tekniske regler, som kan udskrives fra forbundets hjemmeside, og deltagerne forventes at have læst reglementet grundigt igennem inden kurset.
- Kl. 11.45** Deltagerne arbejder selv eller i grupper med en forprøve på, hvordan der kan stilles spørgsmål til en dommerprøve. Forprøven gennemgås til sidst.
- Kl. 12.30** Der serveres sandwiches eller lignende og lidt at drikke.
- Kl. 13.00** Praktisk gennemgang af de tre discipliner. Hvad skal man især holde øje med, når løftene bedømmes? Hvordan fortolkes reglerne i visse tilfælde?
- Kl. 13.30** Gennemgang af diverse udstyr. Herunder eksempler på hvad, der ikke må godkendes. Diverse skemaer til dommerbrug gennemgås.
- Kl. 14.00** Teoretisk B-dommerprøve. Der er afsat 90 minutter til prøven.
- Kl. 15.30** Praktisk B-dommerprøve. Deltagerne skal bedømme et antal løft i de 3 discipliner.
- Ca. 16.30** **Afslutning på dagens program.** Beviser på bestået dommerprøve udleveres til alle, der har bestået.

Bemærk venligst: Medbring blyant og viskelæder, så deltagerne kan ændre i prøven undervejs. Læs og lær det tekniske reglement. Der vil dog ikke blive stillet spørgsmål i kapitlet "Juryen og Den tekniske Komité". Under prøven har du ingen hjælpemidler, men "opklarende" spørgsmål kan evt. stilles til den prøveansvarlige.

Tilmelding Til Horst Diter på forbundskontoret eller Klaus Brostrøm, Aabrinken 41, 7700 Thisted (tlf. 9792 4617 – 2724 5002 – mail: klausbrostrom@gmail.com senest den 23. januar.

På dommerudvalgets vegne

Klaus Brostrøm