

Opkvalificering til A-dommer

Kære B-dommere

Hvis I har været aktive inden for de seneste to år og føler interesse for at dømme i de kommende år, er der mulighed for at komme til en A-prøve den 11. oktober 2013 i Rødby.

Tidspunkt: Fredag den 11. oktober 2013 kl. 18.00-ca. 22.30

Sted: Byskolevej 4, 4970 Rødby

Program:

- Kl. 18.00** Velkomst over en kop kaffe og en sandwich eller lignende og kort gennemgang af dagens program
- Kl. 18.15** 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. 19.30** Deltagerne arbejder selv eller i grupper med en forprøve på, hvordan der kan stilles spørgsmål til en dommerprøve. Forprøven gennemgås til sidst.
- Kl. 20.15** Praktisk gennemgang af de tre discipliner. Hvad skal man især holde øje med, når løftene bedømmes? Hvordan fortolkes reglerne i visse tilfælde? Kontrol af udstyr.
- Kl. 20.45** Teoretisk A-dommerprøve. Der er afsat 90 minutter til prøven.
- Kl. 22.15 Ca. Afslutning på dagens program.** Hvis tiden tillader det, vil I få resultatet af prøven på dette tidspunkt. Ellers sendes resultatet senest dagen efter.

Bemærk venligst: Medbring blyant og viskelæder, så deltagerne kan ændre i det skrevne undervejs. Læs det tekniske reglement. Til A-dommerprøven kan der stilles spørgsmål inden for hele IPF's regelsæt. Læs også tillægget om RAW, som også findes på hjemmesiden. Under prøven har du ingen hjælpemidler, men "opklarende" spørgsmål kan evt. stilles til den prøveansvarlige, som er undertegnede..

Regler for beståelse af en A-prøve:

Man skal opnå en beståelsesscore på 90 % eller mere både ved de skriftlige og praktiske eksaminationer. Den teoretiske prøve er udformet efter samme retningslinjer, som I kender fra B-prøven.

Praktisk prøve sker i forbindelse med et trekampstævne *, hvor de, der har bestået den teoretiske prøve, vil blive sat til at dømme, og hvor der vil ske en vurdering heraf. Dette aftales umiddelbart efter den teoretiske prøve. Der skal være 25 forsøg i squat, 15 i bænkpres og 15 i dødløft. I bænkpres og dødløft vurderes kandidaternes løft først fra 2. forsøgene.

Kurset koster kr. 200,-, som senest skal være betalt 1 uge før kursets start. Betal til DSF's kasserer, Peter Bøgh Toft, Reg.nr: 9570, Konto nr. 6498256 og skriv "A-dommerkursus". Visse kommuner dækker denne udgift.

Tilmelding til Klaus Brostrøm, Aabrinken 41, 7700 Thisted (tlf. 97 92 46 17 – 2724 5002) – mail: klausbrostrom@gmail.com **senest den 1. oktober.**

*Ved SM i trekamp den 12. oktober er det allerede aftalt, at Louise Villefrance Olsen, Alex Thorsen og Danny Bill Møller skal op til praktisk prøve. Om det er muligt af få flere op samme dag afhænger af deltagertallet ved SM. Ellers aftales et andet sted til den praktiske prøve for de andre deltagere.

På dommerudvalgets vegne
Klaus Brostrøm