



INNBYDELSE TIL DOMMERKURS / REPETISJONSKURS LØRDAG 10. OG SØNDAG 11. Februar 2023 I OSLO

Styrkeløftregion Øst innbyr herved til **dommerkurs/repetisjonskurs** for Regionens dommere.

Tid Dommerkurs: Lørdag 10. Februar fra kl. 09.00 til ca. kl. 17.00 og Søndag 11. Februar fra kl. 10.00 til ca. kl. 16.00

Tid Repetisjonskurs: Lørdag 11. Februar fra kl. 09.00 til ca. kl. 16.00

Sted: Christiania Atletklubb, Crossfit Groruddalen, Haavard Martinsens vei 30, 0978 Oslo

Instruktør: Anita Stavik

Lørdag: Gjennomgang av reglement og praktisk med innveiling, utstyrskontroll og fargekoder + repkurs hele dagen.

Søndag: Repetisjon, lasting, øve praktisk med dommersignal og hva er godkjent/underkjent løft + teoretisk og praktisk prøve på søndag.

Det tas forbehold om endring av tidsplan, men ikke av datoene.

Kurset gjelder for tre kategorier dommere: Nye dommere, Regionsdommere som ønsker å bli Forbundsdommere og obligatorisk repetisjonskurs for dommere (hvert 4. år). For å bli Forbundsdommer er kravet følgende: Minst 2 års praksis som Regionsdommer og minst 90 poeng på ny teoriprøve, som avlegges sammen med ny praktisk prøve på søndag

Regionen oppfordrer spesielt klubbene til å melde på kvinnelige dommerkandidater.

Deltakerne bes melde seg på til Fredrik Søberg på e-post fredrik.sob@gmail.com innen søndag 4/2-2024.

Påmeldingen må inneholde navn, adresse, e-postadresse, tlf nr, og fødselsdato

Kursmateriellet er:

1. Forberedelsehefte [Forberedelsehefte Forberedelsehefte-til-dommerkurs.pdf \(styrkeloft.no\)](https://www.styrkeloft.no/forberedelsehefte-til-dommerkurs.pdf) (må gjøres før kurset)

2. NSF's lover [lover-12-Publ-3.2.22.pdf \(styrkeloft.no\)](#)
3. Nasjonale bestemmelser [NASJONALE BESTEMMELSER \(styrkeloft.no\)](#)
4. IPF's tekniske regler [IPFs-tekniske-regler-2023-norsk-versjon-1.2.pdf \(styrkeloft.no\)](#)
5. Godkjent personlig utstyr [Approved-List-2023-2026-Final 31-10-22.pdf \(styrkeloft.no\)](#)

Kursmateriellet finnes i dokumentarkivet på NSF's webside, <http://styrkeloft.no/dokumentarkiv> og det forutsettes at dere møter forberedt. Det kreves ikke deltakeravgift.

Ta med egen mat og drikke.

Med vennlig hilsen

Styrkeløftregion Øst

Fredrik Sjøberg

Dommeransvarlig Region Øst

fredrik.sob@gmail.com

Tlf: 94863634