



Domarutbildning i Södra Norrland

Helgen 4-5 september 2021 anordnas en utbildning för nya distriktsdomare i styrkelyft i Hofors.

Vi kommer att hålla till hos Hofors Lyftarklubb, Hantverkargatan 28 i Hofors.

Handledare blir Anett S Langva (cat 1 domare) och Peter Karlsson (cat 2 domare).

Hur anmäler jag mig?

Anmälan görs i två steg:

1. Mail till Anett Langva via mail: utbildning@styrkelyft.se från aktuell klubbledare/styrelse med följande information:

- Namn på den/de som önskar gå utbildningen
- Ålder
- Förening
- Distrikt
- Mailadress till den/de som önskar gå utbildningen
- Telefonnummer till den/de som önskar gå utbildningen

Märk mail med "Anmälan domarutbildning Södra Norrland"

2. Du som individ går själv går in och anmäler dig till utbildningen via [IdrottOnline här](#).

Sista dag för anmälan är **13 augusti**.

Observera! Alla föreningar, oavsett distrikt, är välkomna att anmäla deltagare men på grund av olika behov i distrikten samt de restriktioner som finns i förhållande till pågående pandemi (under aktuell tidpunkt) prioriteras deltagare följande:

1. Deltagare från föreningar tillhörande Södra Norrlands SF.
2. Deltagare från övriga distrikt med akut behov av domare.
3. Deltagare från alla andra distrikt.

Denna prioritering kommer ske i dialog med domaransvariga i de olika distrikt som har deltagare anmälda.

Maxantal för denna utbildning är 12 deltagare.



När anmälningstiden gått ut:

Efter anmälningstiden gått ut kommer alla anmälda få besked om de är antagna till kursen eller ej.

Ett förberedelseshäfte kommer skickas ut till den mailadress som uppges i anmälan för de antagna och man kommer få länk till ett förberedande digitalt möte 19 augusti kl 18:30-21:00. Det är frivilligt att delta på mötet där syftet är att ge deltagarna en möjlighet att ställa regelfrågor till handledarna, diskutera svåra situationer etc.

Alla deltagare **SKA** ha läst genom regelboken innan utbildningen startar. Se länk nedan.

Exakta tider för start och slut lördag och söndag kommer meddelas deltagarna via mail i god tid.

Kostnad

Kostnad för domarutbildningen är **500 kr/deltagare** och då ingår lunch och fika båda dagar! Detta betalas in till Södra Norrlands SF och kontonummer skickas direkt till aktuella föreningar efter anmälningstiden har gått ut och antagningsprocessen är klar.

För deltagare från föreningar tillhörande Södra Norrland SF kommer distriktet täcka kostnader för kurs. För frågor angående detta kan man kontakta SNSF:s domaransvariga Yngve Gustafsson: yngve.yngve@telia.com

Frågor som gäller själva utbildningen kan skickas till: utbildning@styrkelyft.se

Du som deltagare ansvarar för att ha med egen dator/surfplatta/mobil för att genomföra teoriprovet.

Vid behov av boende rekommenderas <http://www.hotellbergsmannen.se/>

Välkommen!



Tips inför utbildning:

[Länk till regelbok svenska](#) (Ska läsas genom innan utbildning).

[Länk till regelbok engelska](#) (Bläddra gärna lite i denna och använd som ett komplement till den svenska. Om något känns oklart i den svenska boken kanske man lättare förstår förklaringen i denna.)

[Länk till Svenska Styrkelyftförbundets tävlingsbestämmelser](#) (Ska läsas genom innan utbildning).

[Länk till IPF:s approved list](#) (En lista över all godkänd utrustning. Denna bör kollas genom innan utbildningen. Man behöver ej memorera dessa, men förstå hur den används.)

[Länk till den visuella approved list](#) (Visar bild på alla godkända **loggor** som finns med på IPF:s approved list samt ett urval av utrustning från varje företag. **Notera!** Sponsorloggor som svenska föreningar har fått godkänt nationellt finns ej med här.)

[Länk till Svenska Styrkelyftförbundets domarstege](#) (Här får du veta vilka krav som ställs till alla domarkategorier etc.)

Använd sedan det reflektionshäfte du får via mail och var väl förberedd när du kommer till utbildningen. Detta för att säkerställa att både du och alla andra deltagare får mest möjligt ut av den tid vi har tillsammans innan det är dags för prov.

Ha regelverket i tankarna när du rör dig i träningslokalen. Fråga gärna om du får kolla på vänners lyft och bedöma de utifrån regelverket. Tänk på att inte alla sätter pris på att få kommentarer om sina lyft om de ej har frågat efter det själva.

Har du möjlighet att diskutera regelverk och/eller få feedback på hur du bedömer ett lyft av en redan befintlig domare så ta gärna denna möjlighet, det är utvecklande för er båda.

När man läser regelboken kan det vara väderfullt relatera texten till situationer du varit med om, eller kan föreställa dig, för att lättare förstå och komma ihåg vilka beslut som tas och varför.