



Dommerprøve A og B under DSF

Tilmelding til **Dommeruddannelse – Niveau A og B** er nu åben.

Da der fortsat er et behov for flere kvalificerede dommere, som kan hjælpe til både i klub- og forbundsregi, kommer nu muligheden for at blive uddannet National A- eller B-dommer.

Formål og forudsætninger

Formålet med uddannelsen er at give deltagerne kompetencer til at dømme ved alle nationale stævner. VI MINDER I DEN FORBINDELSE OM REGLER FOR PÅSÆTTELSE AF DOMMERE VED NATIONALE STÆVNER.

Klubberne kan indstille et eller flere af deres medlemmer til en A- eller B-dommeruddannelse. Forudsætningen er, at dommerkandidaten i et stykke tid har haft kendskab til styrkeløft, vil sætte sig ind i de tekniske regler inden kurset og efter bestået dommerprøve vil stille sig til rådighed som dommer for DSF samt anskaffe sig korrekt dommerbeklædning.

Efter gennemført uddannelse udleveres bevis på bestået dommerprøve og deltageren registreres i DSF's dommerdatabase

Indhold

Uddannelsen består af en teoretisk og praktisk del, som begge afsluttes med en eksamen.

Teoretiske emner:

- Gennemgang af de tekniske regler
- Gennemgang af stævneskemaer
- Kontrol af udstyr

Praktiske emner:

- Praktisk gennemgang af discipliner
- Bedømmelse af øvelser

Eksamen

Samlet eksamenstid er ca. 1 time med udgangspunkt i uddannelsens teori og praksis.



Tid og sted

Uddannelsen afvikles lørdag d. 7/11-2026 i Aarhus Atlet Klub, Janesvej 2 8220 Brabrand.

Deltagergebyr

Prisen er 200,- kr.

Der serveres en sandwich og lidt at drikke i forbindelse med kurset.

Vi opfordrer klubberne til at betale for deres deltagere på kurset.

Refusion af deltagergebyret til dommeruddannelse

I kan benytte jer af, at jeres klub muligvis kan få refunderet nogle af omkostningerne ved at sende jer på uddannelse. Det varierer fra kommune til kommune, hvor stort tilskuddet er og nogle kommuner giver desværre intet tilskud. Tjek derfor på den enkelte kommunes hjemmeside eller kontakt kommunen direkte for at høre, hvilke muligheder I har.

Tilmelding og betaling

Tilmelding skal ske på mail til udviklingskonsulent Peter Andersen (petera@styrke.dk). SU: 30/10-26

KLUBBER BEDES LAVE SAMLET OG PRIORITERET TILMELDING.
INDSTILLING TIL A-DOMMER GODKENDES AF DOMMERUDVALGET.
GENERELT PRIORITERES A-DOMMERE OG ANTALLET AF
TILGÆNGELIGE PLADSER SAMT EFTERSPØRGSLEN AFGØR ANTALLET
AF TILDELTE PLADSER TIL DEN ENKELTE KLUB.

Ved tilmelding bedes du angive følgende oplysninger:

Navn:

Mobilnummer:

E-mail:

Klub:

Betaling

Betaling skal finde sted, når tilmelding er bekræftet. Tilmelding er først endegyldig gældende, når betaling er registreret.

Betaling af tilmeldingsgebyr sker ved indbetaling til forbundets konto, reg.nr. 9570 konto nr.: 6498256. Ved indbetaling påføres følgende ved enkeltmandstilmelding "navn+dom AAK" og ved samlet klubtilmelding "klub+antal+dom AAK".



Program for dagen

- Kl. 10.00 Velkomst over en kop kaffe og kort gennemgang af dagens program
- Kl. 10.15 De tekniske regler gennemgås sammen med praktisk forståelse af stævneudstyr. 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 frokost 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? Diverse stævneskemaer til dommerbrug gennemgås. Kontrol af udstyr.
- Kl. 13.30 Teoretisk dommerprøve. Der er afsat 60 minutter til prøven.
- Kl. 14.30 Praktisk bedømmelse B-prøve. Deltagerne skal bedømme et antal løft i de 3 discipliner. A-dommerne får rettet prøver og modtager resultaterne. **A-dommer har praktisk prøve ved et stævne.**
- Kl. 15.45 Afslutning på dagens program. Beviset på bestået dommerprøve udleveres til alle, der har bestået. Tak for i dag 😊

Bemærk venligst:

Den teoretiske dommerprøve er en online-test. I skal derfor medbringe computer samt telefon med WIFI-hotspot.

Læs grundigt det tekniske reglement. Der vil dog ikke blive stillet spørgsmål i kapitlet "Juryen og Den tekniske Komité" i B-prøven, som dog forventes læst. Under prøven har du ingen hjælpemidler, men "opklarende" spørgsmål kan evt. stilles til den prøveansvarlige.

Det forventes endvidere, at alle deltagere på uddannelsen på forhånd har sat sig grundigt ind i de tekniske regler, som ligger på forbundets hjemmeside. Selv om meget af stoffet gennemgås inden prøven, er det nødvendigt på forhånd at have læst reglerne grundigt igennem. Lær mål og diverse specifikationer på udstyr, ligesom du kan være sikker på, at der er spørgsmål i diskvalificeringsgrundene i de tre discipliner. Dette er udenadslære.