

Opkvalificering til A-dommer

Kære B-dommere

B-dommere, som har dømt regelmæssigt i mindst 2 år, kan tilmelde sig et A-dommerkursus. Det vil blive afviklet den 3. marts i **Thisted Vægttrænings Forening, Munkevej 7, 7700 Thisted**. Det er tænkeligt, at der vil blive afholdt et nyt kursus i slutningen af 2012, hvis der er deltagere til det.

Tidspunkt: lørdag den 3. marts 2012 kl. 10.00. Kursusleder: Klaus Brostrøm

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. 12.00 Deltagerne arbejder selv eller i grupper med en forprøve på, hvordan der kan stilles spørgsmål til en dommerprøve. Forprøven gennemgås til sidst.

Kl. 12.45 Der serveres sandwiches eller lignende og lidt at drikke.

Kl. 13.15 Praktisk gennemgang af de tre discipliner. Hvad skal man især holde øje med, når løftene bedømmes? Hvordan fortolkes reglerne i visse tilfælde? Diverse skemaer til dommerbrug gennemgås.

Kl. 13.45 Teoretisk A-dommerprøve. Der er afsat 90 minutter til prøven.

Ca. 15.30 Afslutning på dagens program, hvor I orienteres om prøvens resultat.

Bemærk venligst: Medbring blyant og viskelæder, så I kan ændre i det, I har skrevet undervejs.

Læs og lær det tekniske reglement. - Under prøven har I ingen hjælpemidler, men "opklarende" spørgsmål kan evt. stilles til den prøveansvarlige, som er undertegnede.

Regler for beståelse:

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 kan ske ugen efter i forbindelse med **DM-A**, 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. Hvis man er forhindret i at aflægge den praktiske prøve ved DM-A, aftales et andet stævne til dette formål.

Tilmelding til Klaus Brostrøm, Aabrinken 41, 7700 Thisted (tlf. 9792 4617 – 2724 5002) – mail: klausbrostrom@gmail.com **senest den 25. februar**, men jeg vil meget gerne høre tidligere fra jer.

På dommerudvalgets vegne
Klaus Brostrøm