



## INNBYDELSE TIL DOMMERKURS / REPETISJONSKURS LØRDAG 14. OG SØNDAG 15. OKTOBER 2023 I SANDE

Styrkeløftregion Østafjell innbyr herved til **dommerkurs/repetisjonskurs** for regionens dommere.

**Tid Dommerkurs:** Lørdag 14. oktober fra kl. 09.00 til ca. kl. 16.00

Søndag 15. oktober fra kl. 09.00 til ca. kl. 14.30

**Tid Repetisjonskurs:** Søndag 15. oktober fra kl. 09.00 til ca. kl. 11.00

**Sted:** Sande Videregående Skole, Hans K. Evensensvei 53, 3076 Sande inngang A

**Instruktør:** Jan Sjø

Lørdag gjennomgås IPF's tekniske reglement og nasjonale bestemmelser, hvoretter det på søndag gis en kort repetisjon av disse regler og avlegges teori- og praktisk prøve for de som skal bli Regionsdommer eller Forbundsdommer. De som bare skal ha repetisjonskurs trenger kun å komme en av dagene.

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

**Alle klubber i Regionen må stille med dommer der de har deltagere.  
Regionen oppfordrer spesielt klubbene til å melde på kvinnelige dommerkandidater.**

Deltakerne bes melde seg på til Jan Sjø på e-post [jansjol@online.no](mailto:jansjol@online.no) innen **onsdag 4. oktober 2023**.

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

**Kursmateriellet er:**

1. **Forberedelsehefte** [Forberedelsehefte-til-dommerkurs.pdf \(styrkeloft.no\)](#)
2. **NSF's lover** [lover-12-Publ-3.2.22.pdf \(styrkeloft.no\)](#)
3. **Nasjonale bestemmelser** [SÆRNORSK REGLEMENT \(styrkeloft.no\)](#)
4. **IPF's tekniske regler** [IPFs-tekniske-regler-2023-norsk-versjon-1.2.pdf \(styrkeloft.no\)](#)
5. **Godkjent personlig utstyr** [Approved-List-2023-2026-Final31-10-22.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 Østafjell**

**Jan Sjø**

**Dommerinstruktør**

**Tlf 41634579**