

## Agenda vid distriktsdomarutbildning 2007-04-21–22 samt fortbildning domare 2007-04-22 i Borlänge

### Lördag 21 april (OBS! Enbart distriktsdomarkurs)

- 08.30 – 08.45 Samling vid Maserhallen för gemensam avresa till Forssaklack skolan.  
09.00 – 09.30 Samling och fika på skolan.  
09.30 – 11.30 Domarstegen och tävlingsbestämmelser  
11.30 – 12.30 Lunch  
12.30 – 14.30 Tävlingsregler  
14.30 – 15.00 Kaffe  
15.00 – 17.00 Tävlingsregler forts.  
17.00 – 18.00 Middag  
18.00 – 20.00 Tävlingsregler forts.

### Söndag 22 april (Distriktsdomare samt fortbildning domare)

- 08.00 – 10.00 Psykologi. Etik och moral. Uppträdande och klädsel. Vad kan vi kräva av domaren. Skyldigheter och rättigheter.  
10.00 – 10.30 Kaffe  
10.30 – 12.00 Distriktsdomarkursen: Teoretiskt prov  
Övriga: Nya tävlingsregler. HD:s uppgift. Signaler och pondus (teori).  
12.00 – 13.00 Lunch  
13.00 – 13.30 Fortsättning, nya tävlingsregler (**Alla deltar**).  
13.30 – 16.00 Distriktsdomarkurs: Praktik prov.  
Övriga: Rollspel och praktisk fortbildning. HD:s uppgifter, Signaler och pondus. Viktiga regler att tänka på.  
*Allmänt*: Domarnas placering, SD:s signaler.  
*Knäböj*: Djupet, start- och slutställning  
*Bänkprens*: Fortförflyttning, var slutar bröstet?  
*Marklyft*: Slutställning, skjuta under knän.  
Ca 16.00 Avslutning och examination