



FORBEREDELSESHEFTE

Dommerkurs, Styrkeløft

Krets og Forbundsdommere

Forord

Dommeroppgaven er en av de største utfordringer styrkeløftsporten kan gi. Av mange betraktes den som utakknemlig, fordi man utsettes for kommentarer både fra utøvere og tilskuere. Samtidig representerer dommeroppgaven en utfordring. Å løse oppgaven betyr å lede styrkeløftsporten på rett spor, å gjøre idretten ryddig samtidig som en ser fornøyde utøvere. Dette oppnår ikke uten å jobbe målrettet med seg selv.

I dette heftet vil det bli gitt litt kort info dommeroppgaven og øvelsesoppgaver som skal gjennomføres før du møter opp til dommerkurset du har meldt deg på. For å kunne gjennomføre øvelsene må du ha lest gjennom IPF's tekniske reglement og særnorsk reglement som kan lastes ned fra www.styrkeloft.no under dokumentarkiv. Ved å gå gjennom øvelsesoppgavene i dette heftet stiller du godt forberedt til dommerkurset og du vil ha større utbytte av kurset. Under dommerkurset blir det satt av tid til å diskutere oppgaver som du har hatt problemer med eller har tilleggsspørsmål til.

Lykke til med forberedelsene til dommerkurset!

Mvh

Norges Styrkeløftforbund

Innhold

	Side
Forord	1
Innhold	3
1 Dommeroppgaven	
Forholdet til deltakerne	4
Forholdet til publikum	4
Kvalifikasjoner	5
Dommerens grunnfilosofi	5
2 IPF's tekniske reglement	6
3 Særnorsk reglement	6
4 Øvelsesoppgaver	7

1 Dommeroppgaven

En dommers oppgave er å bedømme situasjonen og prestasjonene, samtidig som en skal holde konkurransen innenfor regelrammen med en så liten innblanding som mulig. Dette er det avgjørende grunnlaget for dommeroppgaven og for gode sportslige resultater.

Det perfekte forhold er når dommeren dømmer riktig og har en slik utstråling at hans/hennes nærvær får utøverne til å skjønne når de har gjort feil, samtidig som dommerens avgjørelse aksepteres uten personifisering og protester.

Innen styrkeløftsporten har dommeren en rimelig fastlåst posisjon og regelverket gir liten mulighet til personlig påvirkning (slik som f.eks. ballidretter). Utøveren må føle at dommeren behersker oppgaven han/hun er satt til å løse. Dommeren skal være konsekvent i sine avgjørelser og innse betydningen av regelverket.

En grunnregel er at når du har oppgave som dommer på et stevne skal du la dommerautoriteten gjøre seg gjeldende fra første øyeblikk du konfronteres med utøverne. Førsteintrykket endres sjelden, og din opptreden som dommer reflekteres øyeblikkelig på utøverne. Altså, vær konsekvent og myndig fra du er på innveiing/utstyrssjekk.

Forholdet til deltakerne

I noen idretter er dommeren nær begivenhetens sentrum, en del av spillet, og derfor i nær kontakt med deltakerne. I styrkeløft er dommeren en bedømmer og utenfor deltakernes rekkevidde rent fysisk. Likevel består kunsten i å være seg selv og la deltakerne forstå at dømmingen alltid foregår etter reglementet. Vi kan oppleve konfliktsituasjoner der det kan være nødvendig med avklaringer i pausene. I så tilfelle skal dommeren vise sikkerhet og skape den rette tiltro for sine avgjørelser.

Forholdet til publikum

Publikum er en viktig del av konkurranseidretten. Publikum ser løftingen fra andre vinkler enn dommeren. En vil derfor merke at det er uenighet i avgjørelser som tas fra lagledere, andre løftere og de 100 ”dommerne” i salen. Dette skal en ikke la seg påvirke av, fordi det er alltid du som dommer som har rett. Ikke la deg påvirke av publikum eller lagledere som kan virke forstyrrende.

Kvalifikasjoner

Kunsten å dømme er avhengig av menneskelige faktorer. Det gjelder å kjenne regelverket godt, og være trent i å observere, slik at dømmingen aldri blir overlatt til tilfeldighetene.

Vi har satt opp ti egenskaper en styrkeløftdommer bør inneha. Jo lenger ned en kommer på listen jo større mulighet har en til å kontrollere egenskapene.

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Reaksjonsevne | Ikke vent med å gi dommersignal |
| 2. Tillitskapende evne | Svar gjerne på spørsmål før og etter stevnet |
| 3. Ro | Ikke forlat plassen din unødvendig under dømmingen |
| 4. Fasthet og konsekvens | Ha en klar linje i dømmingen din |
| 5. Dømmekraft og skjønn | Ved tvilstilfeller skal en konsekvent la tvilen komme løfteren til gode |
| 6. Samarbeidsevner | Samarbeide med andre dommere er viktig |
| 7. Integritet | Ikke la personlig forhold påvirke dømmingen din |
| 8. Lojalitet og teknikk | Det er din plikt å følge regelverket uten å la personlige tolkninger få gjennomslag, likeledes er det viktig å ha en god teknikk når det gjelder stemmebruk og tegn |
| 9. Regelkjennskap | Dommeren må kjenne reglene til punkt og prikke |
| 10. Bekledning | Alle som dømmer skal ha en korrekt bekledning |

Dommerens grunnfilosofi

Dommeren må ha en klar oppfatning av sin egen posisjon som konkurransелеder. Det er dommeren som har ansvaret for at styrkeløftsporten følger et ønsket spor.

Vær sikker på at du har gjort alt som kan gjøres for å stille godt foreberedt til dommeroppgaven foran hvert stevne. Jobb med å utvikle din dommerteknikk slik at du blir trygg på oppgaven. Glem heller ikke å holde deg oppdatert på regelverket!

2 IPF's tekniske reglement

IPF's tekniske reglement inneholder blant annet regler om utførelse av løft, utstyrsspesifikasjoner, konkurransesystemet, vektklasser og alderskategorier.

IPF's tekniske reglement lastes ned fra www.styrkeloft.no under dokumentarkiv

Link: <http://styrkeloft.no/dokumentarkiv/>

3 Nasjonale bestemmelser

Særnorsk reglement inneholder særnorske avvik fra IPF's tekniske reglement som f.eks. regler for norske rekorder, norske mesterskap og kvalifiseringskrav til norske mesterskap.

Særnorsk reglement lastes ned fra www.styrkeloft.no under dokumentarkiv

Link: <http://styrkeloft.no/dokumentarkiv/>

4 Øvelsesoppgaver

I dette kapitlet er det gitt en del øvelsesoppgaver som skal gjennomføres før deltakelse på dommerkurset. Disse oppgavene skal gjøre deg bedre kjent med reglementet som ligger til grunn for styrkeløft som konkurranseidrett, og det er de reglene du som dommer skal forholde deg til.

Dersom det er noe som mer uklart i forbindelse med oppgavetekst eller utforming kan spørsmål tas opp på dommerkurset.

1. Skriv kort om dommerens generelle oppgave innen idretten?

2. Hvordan skal du forholde deg til deltakere og publikum?

3. Hvilke egenskaper synes du er viktigst for en styrkeløftdommer å inneha?

4. Hvilken rekkefølge skal hovedøvelsene alltid løftes i en konkurranse?

- 1 -----
- 2 -----
- 3 -----

5. Hvilken aldersinndeling har Norges Styrkeløftforbund?

Fra og med

Til og med

Åpen klasse: _____

Rekrutt 1: _____

Rekrutt 2: _____

Ungdom (U): _____

Junior (J): _____

Veteran 40-49 (YV): _____

Veteran 50-59 (EV): _____

Veteran 60-69 (SV): _____

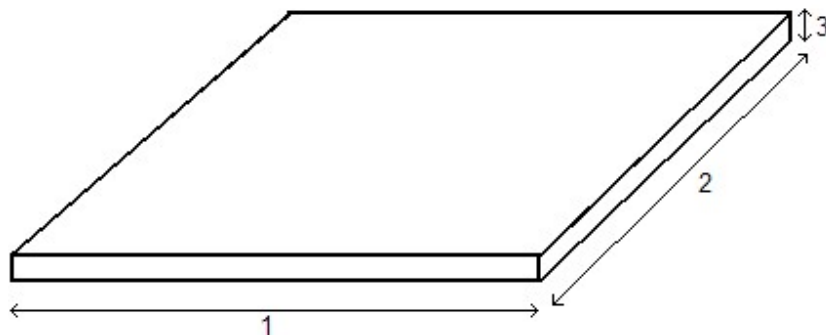
Veteran 70+: _____

6. Skriv ned vektklassene for menn og kvinner.

Menn:

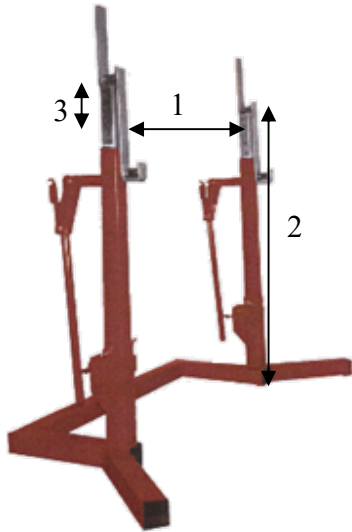
Kvinner:

7. Hvilke mål skal platingen ha? (se på figuren)



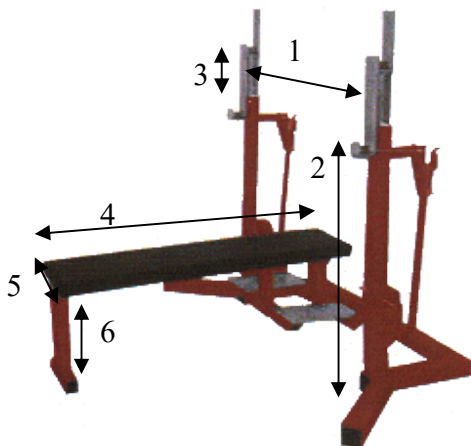
1: _____ 2: _____ 3: _____

8. Hvilke mål skal knebøystativet ha? (se på figuren)



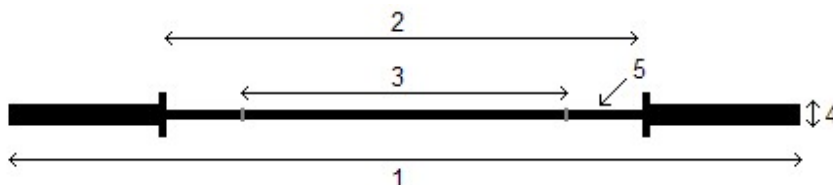
- 1. Bredde: -----
- 2. Høyde: -----
- 3. Høyderegulering: -----

9. Hvilke mål skal benkpresstativet ha? (se på figuren)



- 1. Stativbredde: -----
- 2. Høyde stativ: -----
- 3. Høyderegulering: -----
- 4. Lengde på benkplate: -----
- 5. Bredde på benkplate: -----
- 6. Høyde på benk -----

10. Hvilke mål skal styrkeløftstangen ha? (se på figuren)



- 1: -----
- 2: -----
- 3: -----
- 4: -----
- 5: -----

11. Hvilke mål skal vektskivene ha? (se på figuren)



1. Ytre diameter: -----

2. Diameter på hull: -----

12. Hva er minste høyning en løfter kan gjøre mellom hvert løft?

A) ved normal høyning: -----

B) ved rekordforsøk: -----

13. Hvilken fargekode har følgende vektskiver?

25 kg -----

20 kg -----

15 kg -----

10 kg -----

< 10 kg -----

14. Hva er største tillatte feil for vektskiver som skal brukes i konkurranse?

15. Hvor mye veier låsene som skal brukes i konkurranse?

16. I hvilken rekkefølge skal vektskivene lastes på stangen?

17. Skriv opp antall av hver vekt som kreves for å laste stangen med følgende vekter:

	25	20	15	10	5	2,5	1,25	lås
A) 42,5 kg								
B) 140 kg								
C) 285 kg								
D) 300 kg								
E) 350 kg								

18. Hvordan kan dommerlysene best mulig plasseres?

19. Hvilke krav må løftedrakten tilfredsstillere?

Lengden på bein: -----

Sømmer (bredde/tykkelse): -----

Farge: -----

Merke: -----

20. Hvilke krav må benkpressskjorta tilfredsstillere?

Lengde på armer: -----

Sømmer (bredde/tykkelse): -----

Farge: -----

Merke: -----

21. Hvilke krav må t-skjorte (under drakt i knebøy/markløft) tilfredsstillere?

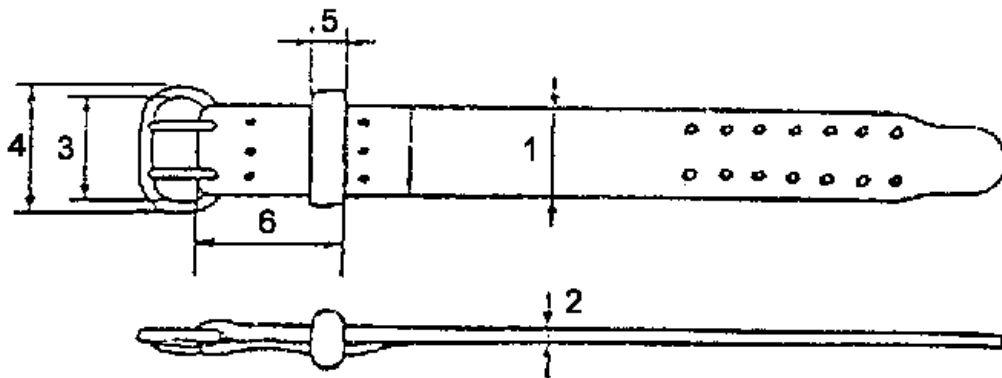
Lengde på armer: _____

Fasong/form: _____

Farge: _____

Merke på støtteskjorte: _____

22. Skriv opp korrekte mål på beltet:



1: _____ 2: _____ 3: _____

4: _____ 5: _____ 6: _____

23. Hva er korrekte mål på knebind?

Lengde: _____

Bredde: _____

Merke: _____

Maksimalt tildekket område under løfting: _____

24. Hva er korrekte mål på håndleddsbind?

Lengde: _____

Bredde: _____

Merke: _____

Maksimalt tildekket område under løfting: _____

25. Hva er det viktigste for innveilingen/innveingsprosedyren?

26. Hvordan skal utstyrskontrollen foregå?

27. Beskriv hvordan øvelsen knebøy skal utføres:

28. Skriv ned ulike grunner for å underkjenne knebøy:

29. Beskriv hvordan øvelsen benkpress skal utføres:

30. Skriv ned ulike grunner for å underkjenne benkpress:

31. Beskriv hvordan øvelsen markløft skal utføres:

32. Skriv ned ulike grunner for å underkjenne markløft:

33. Hva skjer dersom to løftere veier det samme og oppnår samme resultat i konkurransen?

34. Hvor mange løftere må det være i en pulje for at denne skal deles i to?

35. Hoveddommer er ansvarlig for å gi de nødvendige signaler i alle tre øvelser. Hvordan er signalene for:

	Start	Avslutning
Knebøy:	-----	-----
Benkpress:	-----	-----
Markløft:	-----	-----

36. Hvilke signaler skal sidedommere gi?

37. Hva skal dommerne forsikre seg om før konkurransen?

38. Kan en sette norsk rekord i knebøy uten å løfte markløft?

39. Hvilke regler gjelder for Norske rekorder i benkpress?

40. Hva er riktig prosedyre etter et rekordløft?

41. Hva er maksimalt antall skivepåsettere som kan være på plattingen under de ulike øvelsene:

Knebøy: -----

Benkpress: -----

Markløft: -----

42. Hva er det korrekte antrekket for en dommer?

43. Hvor lenge må en løfter være medlem i en klubb før hun/han kan være med på et stevne med NM-status?

44. Hva kreves for å gå opp til prøve som forbundsdommer?

45. Hvilken inndeling av stevner har vi i Norge?

46. Hvordan lyder Norges Styrkeløftforbunds formålsparagraf?

Kursdato:

Navn:

Klubb:

Fødselsdata:

Adresse: