



# Domarstegen

# 1 Från distriktsdomare till internationell domare.

## 1.1 Distriktsdomarutbildning.

Planläggs och genomförs av respektive distriktsförbund. Se punkt 1.8 för de ekonomiska villkoren. Instruktören ska vara domarinstruktör (1.9).

Kursen omfattar ca.16 timmar och avslutas med ett praktiskt (**först**) och teoretiskt (**sist**) prov. För att godkännas som distriktsdomare krävs 105 poäng av 120 möjliga i slutprov (teori + praktik), varav minst 50 av 60 möjliga fordras i såväl det teoretiska som praktiska provet. Deltagare som ej uppnår 105 poäng, äger rätt att delta i nytt prov. Detta skall ske senast tre månader efter det ursprungliga kursdatumet, dock ej på samma dag som det ursprungliga provet. Kom väl förberedd! Kursdeltagarna uppmanas att läsa på Domarstegen och Tävlingsbestämmelserna innan kursen startar.

### Behörighet.

Distriktsdomare får döma alla tävlingar i Sverige utom internationella och svenska mästerskap.

### Åldersgräns.

Rätt att utbilda sig till domare har den som under det aktuella kalenderåret fyller 18 år.

### Domaruppdrag.

Med begreppen ”domaruppdrag” eller ”uppdrag” menas tävlingsledare, domare, chief marshal, teknisk kontrollant, tidtagare och speaker.

### Mall för distriktsdomarkurs.

<b>Dag 1</b>	
Ca 45 minuter.	Kursöppning, innehåll, mål, förväntningar.
Ca 40 minuter.	Vad är tyngdlyftning (vid behov)?
Ca 40 minuter.	Domarstegen kap. 1.
Ca 1 timme.	Domarstegen kap. 2, 3, 4.
Ca 1 timme.	Lunch/paus.
3-5 timmar	Tävlingsbestämmelserna kap. 1, 2, 4, 6, 7. Appendix. PowerPoints från IWF. Filmvisning med bedömning och diskussioner.
<b>Dag 2</b>	
Ca 40 minuter.	Frågor, grupparbeten, repetition av dag 1.
1-2 timmar.	Praktiskt prov.
Ca 1 timme.	Lunch/paus.
Ca 1,5 timme.	Teoretiskt prov, rättning av praktiskt prov.
Ca 40 minuter.	Gruppdiskussioner, frågor, rättning av teoriprov.
Ca 30 minuter.	Övrig information, utvärdering, avslutning, kursintyg.

## 1.2 **Krav på aktivitet.**

För att behålla behörigheten som distriktsdomare krävs minst fyra (4) uppdrag per verksamhetsår.

Vid för låg aktivitet vidtas följande åtgärder:

1. Efter ett år med för låg aktivitet erhåller domaren en varning.
2. Efter två år i följd med för låg aktivitet avstängs domaren och måste genomgå ny domarkurs för att återfå behörigheten.
3. Se också punkt 1.7 (Fortbildning).

## 1.3 **Minimikrav för att bli förbundsdomare.**

Distriktsdomare med minst två års praktik och som dessutom dömt minst tio tävlingar de senaste två åren kan bli förbundsdomare.

För all uppgradering, från distriktsdomare till förbundsdomare, från förbundsdomare till internationell domare kategori två samt från internationell domare kategori två till kategori ett gäller dessutom kravet att domaren inom det senaste året skall ha genomgått STF:s domarfortbildning. Detta gäller också för att bli uttagen till något av de svenska mästerskapen.

Ansökan om förbundsdomarbehörighet skall göras på fastställt formulär och insändas till Domar- och regelkommitténs administratör, Magnus Lindqvist (magnus.lindqvist@tyngdlyftning.org), som ser till att sökanden uppfyller de formella kraven. Ansökan ska vara förbundet tillhanda senast en månad före den aktuella tävlingen. Ett besked skickas sedan till den sökande samt STF:s kansli. Examination sker i första hand på DM-tävlingar.

### **Behörighet.**

Förbundsdomare får döma alla tävlingar i Sverige utom internationella tävlingar.

### **Förbundsdomarprov.**

Examination till förbundsdomare kan handläggas av en förbundsdomare eller en internationell domare. Domar- och regelkommittén utser examinator.

Provet omfattar ett praktiskt och ett teoretiskt prov. Proven skall göras i denna turordning. För godkänt krävs 87 % rätt (på minst 100 avslutade lyft) på det praktiska provet och 26 rätt av 30 möjliga på det teoretiska provet. Proven skall göras vid samma tillfälle. Vid misslyckat praktiskt prov görs inget teoretiskt. Möjlighet finns att göra ett nytt praktiskt prov, dock tidigast efter ett år. Vid misslyckat teoretiskt prov gäller bestämmelserna för distriktsdomare.

Se punkt 1.8 för ekonomiska villkor vid förbundsdomarprov.

## 1.4 **Krav på aktivitet.**

För att behålla behörigheten skall förbundsdomare redovisa minst fem (5) uppdrag per verksamhetsår. Vid för låg aktivitet vidtas samma åtgärder som för distriktsdomare med för låg aktivitet. Dock, om förbundsdomaren uppfyller aktivitetskravet för distriktsdomare kan domaren erhålla licens som distriktsdomare i stället för att bli avstängd.

## 1.5 **Krav för internationell behörighet.**

För att få internationell behörighet kategori två ska följande uppfyllas:

1. Att ha varit förbundsdomare i minst 3 år.
2. Att som förbundsdomare dömt minst 15 tävlingar.
3. Att som förbundsdomare dömt minst tre tävlingar med SM-status.
4. Att ha genomgått domarfortbildning under det senaste året.
5. Att man har goda kunskaper i engelska språket.

Ansökan om internationell behörighet kategori två skall göras på fastställt formulär och insändas till Domar- och Regelkommitténs administratör, Magnus Lindqvist (magnus.lindqvist@tyngdlyftning.org), som ser till att sökanden uppfyller de formella kraven.

Förbundsstyrelsen avgör om den ansökande är lämplig att inneha internationell behörighet och Domar- och regelkommittén avgör när och var examinationen kan äga rum. Examinationen sker enligt IWF:s regler.

## 1.6 **Krav på aktivitet.**

För att få behålla sin nationella och internationella behörighet, skall internationella domare redovisa minst fem (5) uppdrag per verksamhetsår.

Vid för låg aktivitet vidtas samma åtgärder som stadgas för distriktsdomare och förbundsdomare med för låg aktivitet. Vad gäller den internationella licensen hänskjuts frågan om åtgärd till Domar- och regelkommitté för beslut.

### **Nomineringar till internationella tävlingar**

För att få internationella uppdrag måste man vara aktiv, visa upp en bra och jämn bedömningsnivå, visa vilja att förkovra sig samt vara beredd/lämplig att representera förbundet vid möten, kongresser, seminarier och motsvarande i internationella sammanhang. Beslut om nomineringar till internationella uppdrag görs av förbundets arbetsutskott, efter förslag från Domar- och regelkommittén. Om domare sedan blir uttagna beslutas av EWF/IWF.

### **Behörighet.**

Kategori II får döma alla tävlingar utom OS och VM (dock ej sitta i en jury).

Kategori I får döma alla tävlingar samt tjänstgöra i en jury.

### **Krav för att bli internationell domare kategori ett.**

1. Innehäft internationell behörighet kategori två i minst två år.
2. God aktivitet.

Ansökan om internationell behörighet kategori ett skall göras på fastställt formulär och insändas till Domar- och Regelkommitténs administratör, Magnus Lindqvist (magnus.lindqvist@tyngdlyftning.org), som ser till att sökanden uppfyller de formella kraven. Förbundsstyrelsen avgör om den ansökande är lämplig att inneha internationell behörighet kategori ett och Domar- och regelkommittén föreslår när och var examinationen kan äga rum.

Vid examination till internationell domare kategori ett ska examinationen ske på en internationell tävling, exempelvis ett nordiskt mästerskap. Examinationen sker enligt IWF:s regler.

### **Redovisning av utförda uppdrag.**

Domarboken skall i slutet av varje verksamhetsår, via den egna föreningen eller distriktet, skickas till Domar- och regelkommitténs administratör för redovisning.

Endast uppdrag som antecknats och bestyrkts i domarboken beaktas som giltiga. Godkänd bok utgör automatiskt förnyad licens när licensavgiften är betald. Innan redovisning enligt ovan skett, kan ny licens inte erhållas.

## **1.7**

### **Fortbildning.**

Fortbildning av alla domare genomförs regelbundet. Syftet med fortbildningen är att sprida kännedom om nyheter/ändringar som berör domarna. Som instruktörer vid fortbildningar fungerar domarinstruktörer (1.9).

Fortbildningar anordnas av distriktsförbunden. En domare måste ha genomgått fortbildning minst vart annat år för att behålla sin behörighet (distriktsdomare mister sin domarlicens medan domare i högre kategorier blir degraderade ett steg). Se punkt 1.8 för ekonomiska villkor.

Med fortbildning menas i första hand domarfortbildningar i STF regi, men också fortbildningar/kurser/möten organiserade av IWF, EWF och NTF som domarkommittén bedömer som likvärdiga.

### **Mall för fortbildningskurs (fet text är obligatorisk).**

- ❖ *Presentation av kursinnehåll, deltagare, förväntningar och kursmål.*
- ❖ *Domaruniformen.*
- ❖ *Lyftarens utrustning.*
- ❖ *Nyheter och nya regler från IWF, EWF, NTF och STF.*
- ❖ *De vanligaste felen/misstagen som förekommer under en tävling.*
- ❖ *Viktigt att tänka på som tävlingsledare, speaker, tidtagare, chief marshal och teknisk kontrollant.*
- ❖ Vad är och vilka ingår i Domar- och regelkommittén?
- ❖ Vilka arbetsuppgifter har kommittén?
- ❖ Olika domarkategorier. Vad gäller för att behålla sin domarlicens samt för att uppgradera den?
- ❖ Tjänstgöra på svenskt mästerskap.
- ❖ Enskilt eller gemensamt genomförande av distriktsdomarprov alternativt förbundsdomarprov med diskussioner kring frågorna.
- ❖ Frågesport med ja/nej-svar och/eller filmvisning med bedömning och samtal kring lyften.
- ❖ *Frågor och synpunkter från kursdeltagarna.*

## **1.8**

### **Ekonomiska villkor.**

Vid kurser och fortbildningar mm tar det arrangerande distriktet ut en anmälningsavgift per deltagare som skall täcka distriktets omkostnader i

samband med kursen/fortbildningen. Avgiften bekostas av deltagarnas föreningar. Det bör ingå mat och/eller fika i avgiften.

- ❖ Vid distriktsdomarkurs betalar arrangören följande till instruktören: 4000 kr i arvode som kan betalas ut via förbundets kansli samt ersättning för resor och logi.
- ❖ Vid examination till förbundsdomare samt fortbildningar betalar arrangören eller den testade domarens förening följande till instruktören/examinatorn: 800 kr i arvode samt ersättning för resor och logi.
- ❖ Vid examination till internationell domare står den testade domaren (eller domarens förening) endast för sina egna omkostnader.
- ❖ Svenska mästerskap: Vid SM för ungdomar, juniorer, seniorer och veteraner står förbundet för de tjänstgörande domarnas kostnader för resor och logi (dubbelrum) samt middagsersättning på upp till 150 kr per övernattningsdag (middagsersättningen gäller endast då förbundet inte tillhandahåller middag). Kostnader för resa och kost regleras i efterhand via reseräkning (kvitton bifogas) som skickas till förbundets kansli. Boende bokas och betalas via domarkommittén och STF kansli.

## **1.9 Domarinstruktörer.**

Endast domare som genomfört förbundets instruktörskurs för domare (domarinstruktörer) är behöriga att hålla i distriktsdomarkurser och domarfortbildningar. Domarkommittén beslutar när/om instruktörerna måste genomgå en ny kurs för att behålla sin behörighet.

## **2 Vad krävs av en domare?**

### **2.1 Ärlighet och opartiskhet.**

En god domare måste vara absolut ärlig mot såväl lyftare som sig själv. Den ärlige domaren försöker aldrig skaffa sig publik- och lyftargunst genom att strunta i regelboken medan den oärlige är mer intresserad av publikgunst än av att följa regelboken.

#### **2.1.1 En god domare är alltid opartisk.**

Opartiskheten kräver att en domare aldrig får ta hänsyn till vad det är för lyftare som står på lyftplanet. Om det är en nybörjare, klubbkamrat, lyftare ur motståndarlag, landslagsman eller världsstjärna får aldrig ha avgörande betydelse vid domslutet.

Erfarna domare vet att kravet på opartiskhet är oerhört svårt att uppfylla.

### **2.2 Objektivitet.**

Objektivitet hör i viss mån ihop med vad som sagts under punkten ”Ärlighet och opartiskhet”.

Här gäller dock främst förmågan att kunna betrakta vart lyft för sig utan att snegla på vad som tidigare inträffat. Om en domare underkännt en lyftares första försök och i efterhand konstaterar att han givit ett felaktigt domslut, får han inte kompensera det genom att godkänna lyftarens andra försök om lyftaren där gör sig skyldig till regelfel.

Ett rekordförsök får aldrig bedömas annorlunda än ett ordinarie försök som kanske saknar betydelse för placeringen. Varje försök skall bedömas efter regelbokens föreskrifter.

### **2.3 Mod.**

En domare som saknar mod kan aldrig bli en bra domare. Utan mod kan heller aldrig kraven på ärlighet, opartiskhet och objektivitet uppfyllas.

Det fordras många gånger ett stort mått av mod för att kunna motstå trycket från publik, lagledare mm. Vare sig publik eller lagledare/tränare brukar hålla inne med kritik över domslut som går dem emot. Att med detta tryck på sig kunna vara ärlig, opartisk och objektiv kräver verkligen mod.

### **2.4 Kunskap om regler och praktisk erfarenhet.**

En god domare har alltid sin regelbok i närheten även om han tror sig kunna den utantill.

Oavsett om en domare kan regelboken utantill hjälper det dock föga om han inte behärskar den praktiska tillämpningen. En nyexaminerad distriktsdomare, som aldrig sett en tyngdlyftningstävling, och med full poäng i den teoretiska testen, kan inte bli en fullgod domare förrän han tillägnat sig massor av praktisk erfarenhet.

Endast genom regelbunden dömning kan man tillämpa reglerna på rätt sätt.

### **2.5 Ytterst noggrann iakttagelseförmåga.**

En god domare har förmågan att se hela lyftaren och behöver därför inte släppa blicken från en kroppsdel för att kunna se en annan kroppsdel.

Iakttagelseförmågan kan förbättras på många sätt. Titta alltid på lyftning som domare oavsett om det är tävling, film, träning, eller uppvärmning. Bedöm alla

lyft ur domarens synvinkel. Domare som sitter bland publik bör jämföra sina bedömningar med de tjänstgörande domarna utan att kommentera eventuella olikheter.

Tänk på att olikheter i placering och ansvar kan medverka till att domsluten blir olika. Träna upp iakttagelseförmågan genom att ”döma” i träningslokalen.

## **2.6 Förmågan att koncentrera sig.**

Expertis påstår att en normal människa inte kan vara helskärt mer än 20 minuter/dygn. Detta betyder inte att domarna måste bytas ut efter 20 minuter, utan att domarna inte skall koncentrera sig i onödan. För att klara detta måste domaren lära sig att slappna av under den tid oväsentligheter pågår.

Koncentrationen skall vara på topp omedelbart innan lyftaren lyfter stängen från planet och får inte nedgå förrän lyftet avslutats. När domaren därefter tryckt på rätt knapp måste han slappna av, innan han på nytt måste koncentrera sig på hur nästa lyftare bär sig åt när han lyfter stängen.

Vad lyftaren gör innan lyftet börjar och sedan det är avslutat behöver inte domarna koncentrera sig på. Det domarna där skall kunna se, d v s felaktig klädsel och utrustning i övrigt kan de se utan att koncentrera sig till 100 %. Kontroll att skivstängen belastas med rätt vikt kan också utföras med något reducerad koncentration. Domare som känner tröttheten komma smygande bör någon gång stiga upp och röra sig en stund innan de fortsätter att döma. Lyftaren har rätt att fordra helskäpta domare.

## **2.7 Snabb reaktionsförmåga.**

En tyngdlyftningsdomare har mycket kort tid på sig att fatta beslut om att lyftet skall godkännas eller underkännas. Domslut ska avges direkt efter ett lyft.

En gyllene regel måste här vara att man, direkt ett fel uppfattas, beslutar sig för att underkänna lyftet. Domaren skall då vara fullständigt klar över att ett regelfel har gjorts. Har inte domaren upptäckt något fel eller är han inte fullständigt övertygad om att ett regelfel har gjorts, skall han direkt kunna bestämma sig för att godkänna lyftet.

## **2.8 Vilja att förkovra sig.**

Den domare som efter distriktsdomarkurs tror att han är fullärd blir aldrig en god domare.

Domare, som inser att man aldrig kan bli fullärd inom detta område och som därför tar till vara alla tillfällen som ges till praktisk träning och även förbättrar sin regelkännedom, kan komma idealet ganska nära. Diskutera gärna bedömningsproblem och inträffade händelser inom detta område med andra domare. Utbyte av erfarenhet är ett viktigt led i utbildningen. Genom detta utbyte får man många gånger reda på gränsfall som aldrig kommer fram under en domarkurs. Träna så ofta som möjligt och räkna med att aldrig bli fullärd.

## **2.9 Förmåga att ta kritik på rätt sätt.**

Som domare måste man finna sig i att bli kritiserad. Ett domslut som fattas som riktigt hos en part kan uppfattas som fullständigt felaktigt ur en annan intressegrupps synvinkel. Domare som förberett sig på rätt sätt och vet att de gjort sitt bästa för att avge ett riktigt domslut behöver aldrig oroa sig.



Många som kritiserar domslut sitter som regel bättre än domarna och ser därför eventuella ”fel” ur en annan och ibland bättre synvinkel. Förklara för dessa, gärna med hjälp av regelboken, hur situationen har uppfattats från domarens plats och vilket bedömande som ligger till grund för ett godkännande eller underkännande.

Var beredd på kritik. Svara lugnt och sansat på kritiken om nödvändigt. Ta lärdom av befogad kritik. Om så är nödvändigt kan man gärna ge den kritiserande rätt och tala om för honom, att man inte sett det ”fel” han påstår sig ha sett eller att man på grund av olika placering kan se lyften olika.

## **2.10 Förmåga att erkänna ett misstag.**

Det är bättre att erkänna ett misstag som man överbevisas om än att genom krystade bortförklaringar försöka göra sken av att man är ofelbar. Ingen domare är ofelbar, men många vill göra sken av att vara det, vilket helt naturligt beror på ren fåfänga. Den som kan erkänna misstag och dra lärdom av detta, uppskattas bättre än den som påstår sig vara felfri.

## **3 Hur skall domaren uppträda?**

### **3.1 Före tävlingar.**

Läs regelboken ytterligare en gång.

### **3.2 I samband med tävling.**

- ❖ Kom i god tid.
- ❖ Kontrollera utrustningen/klädsel.
- ❖ Delta i invägning och lottning.

### **3.3 Under tävling.**

- ❖ Uppträd korrekt.
- ❖ En god domare skall döma riktigt utan att dra uppmärksamheten till sig.
- ❖ Skriv under tävlingsprotokoll med namn och domarbokens nummer.
- ❖ Skriv under eventuell rekordanmälan med namn, domarbokens nummer och föreningstillhörighet.
- ❖ Lämna domarboken till tävlingssekreteraren för signering av genomfört uppdrag.

## **4 Domarens skyldigheter och rättigheter.**

### **4.1 Skyldigheter.**

- ❖ Kontrollera tävlingsplanet.
- ❖ Kontrollera skivstång, vikter och klovar.
- ❖ Kontrollera vågen.
- ❖ Kontrollera domarsystemet.
- ❖ Genomför invägning och lottning.
- ❖ Kontrollera de tävlandes klädsel.
- ❖ Kontrollera att skivstången belastas rätt.
- ❖ Avgöra om lyften skall godkännas eller ej.
- ❖ Överdomaren skall avge erforderliga signaler.

- ❖ Skriva under tävlingsprotokollen.
- ❖ Skriva under rekordänmälan.

Detta är endast ett urval. Se tävlingsbestämmelserna för detaljerad information.

## 4.2

### **Rättigheter:**

Domarna har inga andra rättigheter än rätten att i enlighet med reglerna och utan inblandning från utomstående avge ett domslut.

En tävlingsledare med minst samma behörighet som aktuell domare, kan byta ut den domare som visar partiskhet eller på annat sätt gör sig skyldig till grova fel. Ett avgivet domslut, hur fel det än må vara, kan inte ändras, annat än om det finns en jury.

Missbruka inte denna rättighet.