

# DOMARSTEGEN



Domar- och tävlingskommittén

STF 2025-01-01



**Svenska tyngdlyftningsförbundets Domarstegen**

**Giltiga från: 2025-01-01**

**Senast ändrad: 2026-08-23**

**Skrivna av: Domar- och tävlingskommittén**

## Innehållsförteckning

|           |                                                       |           |
|-----------|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b>  | <b>DISTRIKTSDOMARE .....</b>                          | <b>3</b>  |
| 1.1       | DISTRIKTSDOMARKURS .....                              | 3         |
| 1.2       | BEHÖRIGHET OCH KRAV .....                             | 3         |
| <b>2</b>  | <b>FÖRBUNDSDOMARE .....</b>                           | <b>5</b>  |
| 2.1       | UPPGRADRING .....                                     | 5         |
| 2.2       | BEHÖRIGHET OCH KRAV .....                             | 5         |
| 2.3       | ATT TJÄNSTGÖRA VID SVENSKT MÄSTERSKAP .....           | 6         |
| <b>3</b>  | <b>INTERNATIONELL DOMARE, KATEGORI TVÅ.....</b>       | <b>7</b>  |
| 3.1       | UPPGRADERING.....                                     | 7         |
| 3.2       | BEHÖRIGHET OCH KRAV .....                             | 7         |
| <b>4</b>  | <b>INTERNATIONELL DOMARE, KATEGORI ETT.....</b>       | <b>9</b>  |
| 4.1       | UPPGRADERING.....                                     | 9         |
| 4.2       | BEHÖRIGHET OCH KRAV .....                             | 9         |
| <b>5</b>  | <b>DOMARUPPDRAG .....</b>                             | <b>11</b> |
| 5.1       | BESKRIVNING AV DOMARUPPDRAGEN .....                   | 11        |
| 5.2       | NOTERINGAR AV UPPDRAG.....                            | 11        |
| 5.3       | REDOVISNING AV UPPDRAG.....                           | 11        |
| <b>6</b>  | <b>FORTBILDNING .....</b>                             | <b>12</b> |
| 6.1       | SYFTE .....                                           | 12        |
| 6.2       | GENOMFÖRANDE .....                                    | 12        |
| <b>7</b>  | <b>DOMARINSTRUKTÖRER .....</b>                        | <b>13</b> |
| 7.1       | BEHÖRIGA INSTRUKTÖRER .....                           | 13        |
| <b>8</b>  | <b>REPRESENTATIONSBESTÄMMELSER.....</b>               | <b>14</b> |
| 8.1       | Regler/beskrivning.....                               | 14        |
| <b>9</b>  | <b>VAD KRÄVS AV EN DOMARE? .....</b>                  | <b>15</b> |
| 9.1       | ÄRLIGHET OCH OPARTISKHET.....                         | 15        |
| 9.2       | OBJEKTIVITET.....                                     | 15        |
| 9.3       | MOD .....                                             | 15        |
| 9.4       | KUNSKAP OM REGLER OCH PRAKTISK ERFARENHET .....       | 15        |
| 9.5       | YTTERST NOGGRANN IAKTAGELSEFÖRMÅGA .....              | 16        |
| 9.6       | FÖRMÅGA ATT KONCENTRERA SIG .....                     | 16        |
| 9.7       | SNABB REAKTIONSFÖRMÅGA .....                          | 16        |
| 9.8       | VILJA ATT FÖRKOVRA SIG .....                          | 17        |
| 9.9       | FÖRMÅGA ATT TA KRITIK PÅ RÄTT SÄTT .....              | 17        |
| <b>10</b> | <b>UTTAGNING TILL INTERNATIONELLA TÄVLINGAR .....</b> | <b>18</b> |
| 10.1      | INLEDNING .....                                       | 18        |
| 10.2      | TILLÄMPNING OCH SYFTE.....                            | 18        |
| 10.3      | TOLKNING.....                                         | 18        |
| 10.4      | DTK OCH STYRELSENS ROLLER.....                        | 19        |
| 10.5      | VEM ÄGER BESLUTET?.....                               | 19        |
| 10.6      | SÄRSKILDA SATSNINGAR/FÖRTUR.....                      | 19        |
| 10.7      | HUR FÖRBÄTTRA SINA CHANSER?.....                      | 19        |

## **1 DISTRIKTSDOMARE**

### **1.1 DISTRIKTSDOMARKURS**

- 1.1.1 Distriktsdomarkurser administreras/organiseras via Sportkontoret och önskemål om kurser ska därför framföras dit via distriktet. Ett förarbete bör då ha genomförts där man kontrollerat underlaget (deltagare) för en kurs. Även förslag på datum, ort, lokal och andra detaljer som kan vara svårt att överblicka centralt inom förbundet bör föreslås.
- 1.1.2 Sportkontoret tar sedan vid och ordnar formulär för anmälan, inbjudan på STF hemsida och andra administrativa detaljer.
- 1.1.3 En instruktör till kursen ordnas av Sportkontoret i samråd med domar- och tävlingskommittén (DTK).
- 1.1.4 Distriktsdomarkurser ska i huvudsak genomföras "fysiskt". I undantagsfall kan dock kurser erbjudas digitalt. Då kan kursen initieras via Sportkontoret och inget förarbete krävs via ett distrikt.
- 1.1.5 Behöriga att utbilda sig till domare är personer som under det aktuella kalenderåret fyller 18 år.
- 1.1.6 Kursens är en hybridutbildning, med såväl digitala förstudier som gemensam träff. Kursen är i huvudsak teoretisk och det är av stor vikt att deltagarna får förståelse för Tävlingsbestämmelserna och Domarstegen under de digitala förstudierna. Deltagarna examineras via ett praktiskt och ett teoretiskt prov. Kursens genomförande i detalj meddelas deltagarna inför kursstarten.

### **1.2 BEHÖRIGHET OCH KRAV**

- 1.2.1 Den första nivån som tyngdlyftningsdomare är Distriktsdomare. I detta kapitel beskrivs vad som krävs för att utbilda sig till domare, hur en kurs förbereds och genomförs samt behörighet och aktivitetskrav.
- 1.2.2 Som distriktsdomare är man behörig att tjänstgöra vid tävlingar inom Sverige. Dock inte svenska mästerskap och internationella tävlingar (distriktsdomare kan i undantagsfall tas ut till svenska mästerskap om antalet förbundsdomare inte räcker till).
- 1.2.3 Distriktsdomare kan godkänna svenska rekord men inte nordiska rekord eller sitta i en jury.

1.2.4 Som distriktsdomare är minimikravet fyra (4) domaruppdrag per kalenderår. Dispens kan ges det första året beroende på hur sent på året kursen genomförs samt beroende på hur den återstående tävlingskalendern för året ser ut. DTK tar beslut.

1.2.5 Vid för låg aktivitet vidtas följande åtgärder:

- Efter ett år med för låg aktivitet erhåller domaren en varning.
- Efter två år i följd med för låg aktivitet avslutas domarlicensen och en ny domarkurs krävs för att återfå den.
- Vid upprepade fall av låg aktivitet (punkt ett) kan DTK ta upp domarens licens till diskussion och om inte någon skälig förklaring finns kan licensen avslutas.
- Se även punkten "Fortbildning".

### **1.3 ATT TJÄNSTGÖRA VID SVENSKT MÄSTERSKAP**

1.3.1 Som Distriktsdomare kan du tjäntgöra som domare för alla uppdrag utom domare eller jury.

## **2 FÖRBUNDSDOMARE**

### **2.1 UPPGRADRING**

2.1.1 Steg två på domarstegen är Förbundsdomare. I detta kapitel beskrivs vad som krävs för att bli förbundsdomare, hur uppgraderingen går till samt behörighet och aktivitetskrav.

2.1.2 För att bli förbundsdomare krävs att man varit distriktsdomare i minst två år samt att man som distriktsdomare dömt (varit domare, ej andra uppdrag) minst tio tävlingar de senaste två åren

2.1.3 Uppgradering till förbundsdomare kan påbörjas innan de formella kraven ovan uppfyllts. Det första steget är att genomföra digitala självstudier. När en domare påbörjar självstudierna meddelas DTK automatiskt via lärplattformen. Ett tillfälle för praktisk examination bokas in av DTK i samråd med Sportkontoret. Domaren själv ansvarar för att uppfylla kraven för att bli förbundsdomare inför den praktiska examinationen.

2.1.4 Den praktiska examinationen genomförs tidigast tre månader efter påbörjade självstudier, efter godkänt teoretisk examination och uppfyllda krav för att bli förbundsdomare. Vid en misslyckat teoretisk examination kan ett omprov göras tidigast efter sex månader. Vid en misslyckat praktisk examination kan ett nytt prov göras tidigast efter sex månader, men senast tolv månader efter det första tillfället. Vid utebliven omexaminering behöver hela processen göras om, inklusive de digitala självstudierna.

### **2.2 BEHÖRIGHET OCH KRAV**

2.2.1 Som förbundsdomare är man behörig att tjänstgöra vid alla tävlingar inom Sverige utom internationella tävlingar.

2.2.2 Förbundsdomare kan godkänna svenska och nordiska rekord men inte sitta i en jury.

2.2.3 Som förbundsdomare är minimikravet fem (5) domaruppdrag per kalenderår. Dispens kan ges det första året beroende på hur sent på året uppgraderingen genomförs samt beroende på hur den återstående tävlingskalendern för året ser ut. DTK tar beslut. Vid för låg aktivitet vidtas följande åtgärder:

- Efter ett år med för låg aktivitet erhåller domaren en varning.
- Efter två år i följd med för låg aktivitet degraderas domaren till distriktsdomare och en ny examination krävs för att återfå förbundsdomarstatus.

- Vid upprepade fall av låg aktivitet (punkt ett) kan DTK ta upp domarens licens till diskussion och om inte någon skälig förklaring finns kan domaren degraderas till distriktsdomare och en ny examination krävs för att återfå förbundsdomarstatus.
- Se även punkten "Fortbildning".

## **2.3 ATT TJÄNSTGÖRA VID SVENSKT MÄSTERSKAP**

- 2.3.1 DTK gör den slutgiltiga uttagningen av domare till svenska mästerskap. Hur uttagning- och anmälningsprocessen går till kan dock variera. Som SM-domare förväntas man behärska samtliga domaruppdrag. Domare med hög aktivitet (många uppdrag) de senaste åren har större chans att bli uttagen än domare med färre uppdrag. Att regelbundet tacka nej till uttagningar minskar chanserna att bli uttagen i framtiden.
- 2.3.2 Även om DTK tar beslutet är det fritt för alla domare att framföra sitt intresse att döma vid ett SM.

### **3 INTERNATIONELL DOMARE, KATEGORI TVÅ**

#### **3.1 UPPGRADERING**

- 3.1.1 Steg tre på domarstegen är internationell domare, kategori två. I detta kapitel beskrivs vad som krävs för att bli internationell domare, kategori två, hur uppgraderingen går till samt behörighet och aktivitetskrav.
- 3.1.2 För att bli internationell domare, kategori två ska följande uppfyllas:
- 3.1.2.1 Varit domare (distrikts- och förbundsdomare) i minst fem år.
- 3.1.2.2 Som förbundsdomare tjänstgjort på minst 15 tävlingar.
- 3.1.2.3 Som förbundsdomare tjänstgjort på minst fem svenska mästerskap.
- 3.1.2.4 Ha goda kunskaper i engelska språket.
- 3.1.3 Ansökan om internationell behörighet, kategori två skall göras på fastställt formulär och insändas till DTK. Domaren ansvarar själv för att kraven ovan är uppfyllda. Ansökan bör vara DTK tillhanda senast sex månader före tävlingen där man på formuläret föreslagit att examinationen ska ske. (examinationen sker som standard vid SM för seniorer).
- 3.1.4 Innan en examination kan ske bedömer STF styrelse, efter utlåtande från DTK, om den sökande är lämplig att inneha denna behörighet.
- 3.1.5 Examinationen genomförs enligt IWF:s då gällande regler.

#### **3.2 BEHÖRIGHET OCH KRAV**

- 3.2.1 Som internationell domare, kategori två är man behörig att tjänstgöra vid alla tävlingar utom VM och OS. Uttagningsmetoden till dessa beskrivs i kap. 10 (Uttagning till internationella tävlingar).
- 3.2.2 Internationella domare, kategori två kan godkänna alla typer av rekord men inte sitta i en jury.
- 3.2.3 Som internationell domare, kategori två är minimikravet sex (6) domaruppdrag per kalenderår (totalt, nationellt och internationellt). Dispens kan ges det första året beroende på hur sent på året uppgraderingen genomförs samt beroende på hur den återstående tävlingskalendern för året ser ut. DTK tar beslut.
- 3.2.4 Vid för låg aktivitet vidtas följande åtgärder:
- Efter ett år med för låg aktivitet erhåller domaren en varning.

- Efter två år i följd med för låg aktivitet degraderas domaren till förbundsdomare. Frågan om den internationella licensen samt ev. kommande internationella uppdrag hanteras av DTK.
- Vid upprepade fall av låg aktivitet (punkt ett) kan DTK ta upp domarens licens till diskussion och om inte någon skälig förklaring finns kan domaren degraderas till förbundsdomare. Frågan om den internationella licensen samt ev. kommande internationella uppdrag hanteras av DTK.
- Se även punkten "Fortbildning".

## **4 INTERNATIONELL DOMARE, KATEGORI ETT**

### **4.1 UPPGRADERING**

- 4.1.1 Det fjärde och sista steget på domarstegen är internationell domare, kategori ett. I detta kapitel beskrivs vad som krävs för att bli internationell domare, kategori ett, hur uppgraderingen går till samt behörighet och aktivitetskrav.
- 4.1.2 För att bli internationell domare, kategori ett ska följande uppfyllas:
- 4.1.2.1 Varit internationell domare, kategori två i minst två år.
- 4.1.2.2 Som internationell domare, kategori två tjänstgjort på minst två internationella tävlingar.
- 4.1.3 Ansökan om internationell behörighet, kategori ett skall göras på fastställt formulär och insändas till DTK. Domaren ansvarar själv för att kraven ovan är uppfyllda. Ansökan bör vara DTK tillhanda senast sex månader före tävlingen där man på formuläret föreslagit att examinationen ska ske (examinationen sker som standard vid ett nordiskt mästerskap och med hänsyn till att uttagningar till internationella tävlingar sker upp till ett år i förväg kan ansökan behöva skickas in tidigare än så).
- 4.1.4 Innan en examination kan ske bedömer STF styrelse, efter utlåtande från DTK, om den sökande är lämplig att inneha denna behörighet.
- 4.1.5 Examinationen genomförs enligt IWF:s då gällande regler.

### **4.2 BEHÖRIGHET OCH KRAV**

- 4.2.1 Som internationell domare, kategori ett är man behörig att tjänstgöra vid alla tävlingar. Uttagningsmetoden till dessa beskrivs i kap. 10 (Uttagning till internationella tävlingar).
- 4.2.2 Internationella domare, kategori ett kan godkänna alla typer av rekord och tillåts sitta i en jury.
- 4.2.3 Som internationell domare, kategori ett är minimikravet sex (6) domaruppdrag per kalenderår (totalt, nationellt och internationellt).

#### 4.2.4 Vid för låg aktivitet vidtas följande åtgärder:

- Efter ett år med för låg aktivitet erhåller domaren en varning.
- Efter två år i följd med för låg aktivitet degraderas domaren till förbundsdomare. Frågan om den internationella licensen samt ev. kommande internationella uppdrag hanteras av DTK.
- Vid upprepade fall av låg aktivitet (punkt ett) kan DTK ta upp domarens licens till diskussion och om inte någon skälig förklaring finns kan domaren degraderas till förbundsdomare. Frågan om den internationella licensen samt ev. kommande internationella uppdrag hanteras av DTK.
- Se även punkten "Fortbildning".

## **5 DOMARUPPDRAG**

### **5.1 BESKRIVNING AV DOMARUPPDRAGEN**

5.1.1 Med begreppen "domaruppdrag" eller "uppdrag" avses följande vid en tävling. Uppdragen beskrivs i detalj i Tävlingsbestämmelserna.

- Jury/tävlingsledare.
- Domare.
- Chief marshal.
- Teknisk kontrollant.
- Tidtagare.
- Speaker
- Tävlingssekreterare.

5.1.2 Fortbildningar räknas som uppdrag för deltagarna och instruktören. Distriktsdomarkurser och examinationer till förbundsdomare räknas som uppdrag för instruktören/examinatorn.

### **5.2 NOTERINGAR AV UPPDRAG**

5.2.1 Man får räkna ett uppdrag per dag, oavsett hur många olika roller man haft under dagen. Deltar man vid flera fortbildningar/kurser/examinationer under året räknas samtliga (minst ett uppdrag per år ska dock vara ett uppdrag på en tävling).

5.2.2 Uppdrag ska noteras i domarboken, ett uppdrag per rad. I den uppdaterade versionen av boken (den gamla versionen är fortfarande giltig och används som vanligt) som införs 2025 markerar man med kryss i rutorna exakt vad man gjort per tävlingsdag.

### **5.3 REDOVISNING AV UPPDRAG**

5.3.1 I slutet av varje kalenderår ska domarna redovisa sina uppdrag till DTK som kontrollerar om domarna uppfyllt aktivitetskraven. En beskrivning (manual) för hur denna redovisning går till publiceras årligen via bl.a. STF hemsida.

## **6 FORTBILDNING**

### **6.1 SYFTE**

- 6.1.1 Syftet med fortbildningar är att sprida kännedom om nyheter, regeländringar och motsvarande som berör domarna. Det är också ett tillfälle att prata ihop sig ang. regeltolkningar mm.

### **6.2 GENOMFÖRANDE**

- 6.2.1 Fortbildningar anordnas av STF, både i digital form och i form av fysiska möten. Digitala fortbildningar administreras/organiseras regelbundet via Sportkontoret och dessa finns sökbara via STF hemsida. Önskemål om lokala fysiska fortbildningar kan framföras till Sportkontoret via distriktet. Då bör ett förarbete genomföras lokalt av arrangören på samma sätt som inför en distriktsdomarkurs.
- 6.2.2 Med fortbildningar menas i första hand fortbildningar i STF regi, men även fortbildningar/kurser/möten organiserade av IWF, EWF och NWF som DTK bedömer som likvärdiga.
- 6.2.3 Fortbildningar kan vara "generella" alternativt ha ett särskilt tema, exempelvis ett specifikt domaruppdrag.
- 6.2.4 Alla domare måste fortbilda sig minst vartannat år för att behålla sin behörighet. Om detta inte uppfylls kan DTK kontrollera om det föreligger någon skälig förklaring till detta och i så fall besluta om dispens. Domaren ska då delta på en fortbildning inom tidsramen som DTK beslutat. Om detta inte genomförs beslutar DTK om licensen ska avslutas eller om domaren ska degraderas.

## **7 DOMARINSTRUKTÖRER**

### **7.1 BEHÖRIGA INSTRUKTÖRER**

- 7.1.1 Vid distriktsdomarkurser, fortbildningar och examinationer till förbundsdomare ansvarar en domarinstruktör för genomförandet. Sportkontoret och DTK avgör vilka som är behöriga instruktörer. Detta beslutas med hänsyn till STF:s krav på alla utbildare inom förbundet.

## **8 REPRESENTATIONSBESTÄMMELSER**

### **8.1 REGLER/BESKRIVNING**

- 8.1.1 Domare ska ha domarlicens, utfärdad av STF. Domarlicensen ska förnyas varje verksamhetsår och vid föreningsbyten. Redovisningen av föregående års uppdrag är tillika en beställning av ny licens för kommande år, om inte annat meddelas i samband med redovisningen. Licensavgiften faktureras senare till domarens förening.
- 8.1.2 Omregistrering (föreningsbyte) kan endast ske under två perioder. Under tiden 1/11–15/12 som träder i kraft den 1/1 samt den 1/5–14/5 som träder i kraft 1/6.
- 8.1.3 Blanketten "Ansökan om föreningsbyte" upprättas i två exemplar och undertecknas av domaren och den mottagande föreningen. Ett exemplar insändes till STF medan det andra tillställs domarens gamla förening. Ansökan om föreningsbyte ska finnas hos STF och domarens gamla förening senast den 15/12 respektive 14/5. Den gamla föreningen bereds tillfälle att yttra sig i ärendet inom 14 dagar. Därefter tar STF beslut.
- 8.1.4 Omregistreringen kan bara ske en gång per 12 månader. Har man gjort en omregistrering i december kan man alltså först göra det igen nästkommande december.
- 8.1.5 Föreligger hinder, i form av obetalda medlemsavgifter eller andra mellanhavanden, gäller att omregistreringen träder i kraft 14 dagar efter det att domaren fullgjort sina skyldigheter.
- 8.1.6 Omregistreringen är avgiftsbelagd.
- 8.1.7 Under övergångstiden äger domaren rätt att tjänstgöra för sin gamla förening.

## **9 VAD KRÄVS AV EN DOMARE?**

### **9.1 ÄRLIGHET OCH OPARTISKHET**

- 9.1.1 En god domare måste vara ärlig mot såväl lyftare som sig själv. Den ärlige domaren försöker aldrig göra sig populär hos publik och lyftare genom att strunta i regelboken.
- 9.1.2 En god domare är alltid opartisk. Opertiskheten kräver att en domare aldrig får ta hänsyn till vad det är för lyftare som står på flaket. Om det är en nybörjare, klubbkamrat, landslagsman eller världsstjärna får aldrig påverka domslutet. Erfarna domare vet att kravet på opartiskhet är svårt att uppfylla.

### **9.2 OBJEKTIVITET**

- 9.2.1 Detta hör i viss mån ihop med vad som sagts under föregående punkt. Här gäller dock främst förmågan att kunna betrakta vart lyft för sig utan att väga in vad som skett i tidigare lyft. Om en domare känner att man gjorde ett misstag i det tidigare lyftet får detta inte "kompenseras" i nästa lyft. Ett rekordförsök ska aldrig bedömas annorlunda än ett lyft i mängden. Varje försök skall bedömas enligt regelboken.

### **9.3 MOD**

- 9.3.1 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. Att med detta tryck på sig kunna vara ärlig, opartisk och objektiv kräver verkligen mod.

### **9.4 KUNSKAP OM REGLER OCH PRAKTISK ERFARENHET**

- 9.4.1 En god domare har alltid sin regelbok i närheten även om denne tror sig kunna den utantill. Oavsett om en domare kan regelboken utantill hjälper det dock föga om denne inte behärskar den praktiska tillämpningen.
- 9.4.2 En nyexaminerad distriktsdomare kan inte bli en fullgod domare förrän domaren tillägnat sig massor av praktisk erfarenhet. Endast genom regelbunden dömning kan man tillämpa reglerna på rätt sätt.

## **9.5 YTTERST NOGGRANN IAKTAGELSEFÖRMÅGA**

- 9.5.1 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.
- 9.5.2 Domare som sitter bland publik bör jämföra sina bedömningar med de tjänstgörande domarna utan att kommentera eventuella olikheter.  
Tänk på att din placering kan medverka till att domsluten blir olika.  
Träna upp iakttagelseförmågan genom att "döma" i träningslokalen.

## **9.6 FÖRMÅGA ATT KONCENTRERA SIG**

- 9.6.1 Det är svårt att vara koncentrerad över lång tid. 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 mellan lyften. 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 ska domaren slappna av, innan denne på nytt måste koncentrera sig inför nästa lyft.
- 9.6.2 Det som sker mellan lyften, exempelvis att ha koll på klovningen och lyftarnas utrustning, bör man klara av utan att vara 100% koncentrerad. Känner man tröttheten komma smygande bör man resa sig upp och röra sig en stund mellan två lyft. Lyftaren har rätt att fordra helskärpta domare.

## **9.7 SNABB REAKTIONSFÖRMÅGA**

- 9.7.1 En tyngdlyftningsdomare har mycket kort tid på sig att fatta sitt beslut. Domslut ska avges direkt efter ett lyft. En gyllene regel måste här vara att man, direkt då ett fel uppfattas, beslutar sig för att underkänna lyftet. Domaren skall då vara fullständigt klar över att ett regelfel har gjorts.
- 9.7.2 Har inte domaren upptäckt något fel eller är domaren inte fullständigt övertygad om att ett regelfel har gjorts, skall man direkt kunna bestämma sig för att godkänna lyftet.

## **9.8 VILJA ATT FÖRKOVRA SIG**

- 9.8.1 Den som efter distriktsdomarkursen tror sig vara 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.
- 9.8.2 Diskutera gärna bedömningsproblem och inträffade händelser 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.

## **9.9 FÖRMÅGA ATT TA KRITIK PÅ RÄTT SÄTT**

- 9.9.1 Som domare måste man finna sig i att bli kritiserad. Ett domslut som uppfattas som riktigt hos en person kan uppfattas som felaktigt av någon annan. Domare som förberett sig på rätt sätt och vet att de gjort sitt bästa för att avge ett riktigt domslut behöver aldrig oroa sig.
- 9.9.2 Många som kritiserar domslut sitter kanske bättre än domarna och ser därför eventuella "fel" ur en annan och 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 att man inte sett "felet" eller att man på grund av olika placeringar kan se lyften olika.
- 9.9.3 Det är bättre att erkänna ett misstag än att genom krystade bortförklaringar försöka göra sken av att man är ofelbar. Ingen domare är ofelbar. Den som kan erkänna misstag och dra lärdom av detta uppskattas i allmänhet bättre än den som påstår sig vara felfri.

## **10            UTTAGNING TILL INTERNATIONELLA TÄVLINGAR**

### **10.1           INLEDNING**

- 10.1.1       Detta kapitel beskriver hur uttagningar av domare till internationella tävlingar går till samt vilken nivå av tävlingar respektive domare bör söka sig till beroende på kategori och erfarenhet/kompetens.

### **10.2           TILLÄMPNING OCH SYFTE**

- 10.2.1       Inför ett nytt kalenderår skickar DTK ut ett brev till de internationella domarna där kommande års tävlingskalender presenteras. Domarna svarar med vilka tävlingar man är intresserad av att tjänstgöra vid. Man kan välja max tre tävlingar. Nedanstående tabell beskriver vilka tävlingar man är hänvisad till.
- 10.2.2       En erfaren K2 har dömt minst fem tävlingar som K2. En erfaren K1 har dömt minst fem tävlingar som K1. Som internationell domare förväntas man ha en vilja att avancera och söka sig mot större uppdrag med tiden. Nya domare ska därför beredas plats på de mindre tävlingarna och erfarna domare ska ta sikte på större uppdrag. Undantag kan dock göras, se nästa punkt.

### **10.3           TOLKNING**

- 10.3.1       Se tabellen nedan. Gröna tävlingar är förstavalet med hänsyn till domarens erfarenhet samt kategori. Gula tävlingar av högre/lägre rang kan man anmälas till i undantagsfall, om det inte finns tillgängliga domare inom det gröna fältet. Även domare som står på gränsen att avancera på trappan kan anmälas till gula tävlingar av högre rang. Röda tävlingar bedöms orealistiska att bli uttagen till. Kanske även omöjligt enligt IWF/EWF:s regler.
- 10.3.2       Om det inför en tävling fattas domare, kanske för att någon tvingats tacka nej, kommer DTK i första hand kontakta domare som befinner sig inom det gröna fältet för att höra sig för om deltagande. Därefter domare som finns inom det gula fältet.

|           | Ny K2 | Erfaren K2 | Ny K1 | Erfaren K1 |
|-----------|-------|------------|-------|------------|
| OS        |       |            |       |            |
| VM        |       |            |       |            |
| J-VM      |       |            |       |            |
| U-VM      |       |            |       |            |
| EM        |       |            |       |            |
| J-EM      |       |            |       |            |
| U-EM      |       |            |       |            |
| NM        |       |            |       |            |
| U/J-NM    |       |            |       |            |
| Landskamp |       |            |       |            |

#### 10.4 DTK OCH STYRELSENS ROLLER

- 10.4.1 Nomineringar/uttagningar görs av STF styrelse/Generalsekreterare efter förslag från DTK. Kommitténs förslag baseras i huvudsak på domarnas önskemål enligt ovanstående. Om fler domare valt samma tävling kan DTK väga in domarnas skicklighet och bedömda chans till att bli uttagen i sin rekommendation till styrelsen/Generalsekreteraren.

#### 10.5 VEM ÄGER BESLUTET?

- 10.5.1 Till landskamper och nordiska mästerskap beslutar STF styrelse/Generalsekreterare i samråd med övriga deltagande nationer hur många domare som kan tas ut. Till EM, VM och OS kan STF endast göra en nominering. Beslut om uttagning tas sedan av IWF/EWF. STF budget för året påverkar också hur många domare som kan tas ut eller nomineras till respektive tävling.

#### 10.6 SÄRSKILDA SATSNINGAR/FÖRTUR

- 10.6.1 En erfaren K1, som bedöms att på sikt ha chansen att bli uttagen till de största tävlingarna (VM och OS), kan komma att ha förtur över tid då uppdrag ska fördelas. Särskilda satsningar beslutas av STF styrelse efter rekommendation av DTK.

#### 10.7 HUR FÖRBÄTTRA SINA CHANSER?

- 10.7.1 För att bli uttagen krävs att man visar upp en jämn och hög nivå på sitt arbete som domare. Man ska bemästra samtliga domaruppdrag. Ett regelbundet deltagande vid svenska mästerskap är viktigt då dessa tävlingar är det närmaste vi inom STF kommer internationella tävlingar. Hög aktivitet, många uppdrag per år, är meriterande.