



Västergötlands Ishockeyförbund Funktionärskommitté

Inbjudan till Distriktsdomarkurs

Tid: fredag den 6 sept kl.14:30 – söndag den 8 sept ca kl.16:00.

Plats: Hotell Billingeus, Alphydevägen, 549 48, Skövde

Information: du som står inför din 1:a respektive 2:a säsong som distriktsdomare genomför din utbildning fredag-söndag där utbildningen omfattar, regelkunskap, fysiska tester det kommer vara såväl ispraktik som praktisk teori.

Du som dömt fler än två säsonger på distriktet genomför utbildning lördag-söndag. Syftet med denna utbildning är att repetera tidigare kunskaper samt att uppdatera dig på regelnyheterna. Även denna utbildning omfattar ispraktik och teori.

Båda utbildningarna syftar till att ge dig en bra verktygsväska inför säsongen. Att gå distriktdomarutbildningen är ett krav för att få döma som distriktsdomare varje år.

Målgrupp: killar och tjejer som är intresserade av att döma ishockey och är äldre än 16 år. Du bör helst ha dömt några år i egen förening och/eller på "light-nivån". Bedömer du däremot att du är rätt person för rollen som domare så tveka inte på att anmäla ditt intresse.

Resor: står deltagarna för själva.

Instruktörer: Johan Wedin, Skövde och Johan Granath, Mariestad

Utrustning: utrustning för fyskläder off-ice. Ipad eller dator för teori.

Länk till anmälan: <https://ysignup.com/portal/event.aspx?key=7e6a30b9-b666-405c-bcba-a2d2c443ef90>

Frågor om utbildning eller övrigt: Robin Larsson, 0735-254262

I år genomför vi inga tester på kursen utan vi kommer kommunicera ut tre datum och orter där istester ska utföras.

Övrigt: Kallelse skickas ut ca 14 dagar innan kursen.

VÄLKOMNA!

Robin Larsson
Ordförande
Västergötlands
Funktionärskommitté



Västergötlands Ishockeyförbund Funktionärskommitté

DAST- test

DAST – Skating test. DAST står för Distance Aerobic Shuttle Test. **Syfte:** Uppskatta domarens maximala syreupptagningsförmåga.

Genomförande: Praktiskt så genomförs testet efter uppvärmning, (förutom allmän uppvärmning genomförs maximalt 7minuters åkning på is, där deltagaren förväntas genomföra 2–3 x 52m i maximal fart som en del av uppvärmningen) Testdeltagarna delas in 2 och 2 i olika heat. (6–8 testdeltagare i varje heat är lämpligt beroende på kollisionsrisken) 6–8 långsgående banor i planens riktning.

Exempel. Testdeltagare 1 åker första omgången på 60,15sek, (antecknas i protokoll) Testdeltagare 2 ansvarar också för att nästa omgång startas exakt efter 2 min. (meddela testdeltagaren vid 15sek kvar till start och räkna ner från 5 sek) Proceduren upprepas och omgång 2 genomförs exempelvis på en åktid 61,25sek, omgång 3 på 62,35, och omgång 4 på 64.50sek. Samtliga dessa tider antecknas var för sig samt räknas ihop till en slut tid 248,25 sekunder.

Youtubelänk för instruktioner:

<https://www.youtube.com/watch?v=Rq8yxyOXtLs&feature=youtu.be>

Kurskrav

Div.3 krav:

Regelprov 30 rätt.

Pylon 24 sek.

DAST 236 sek.

Kraven är samma som div 2. Vill man ha chansen att döma uppåt är det dessa krav som gäller.
