

# Inbjudan

## Domarutbildning: Fria reglementet i rytmisk gymnastik

Välkommen till en digital utbildning där vi fördjupar oss i det fria reglementet för rytmisk gymnastik. Under två tillfällen går vi igenom reglerna i detalj, tittar på inspelat material, provbedömer och diskuterar tillsammans. Kursen hålls via Zoom och riktar sig till de som vill lära sig att döma enligt fria reglementet.

### Inför utbildningstillfället

För att få bästa möjliga utbyte av kursen behöver du:

- Skriva ut eller på annat sätt ha tillgång till bedömningsreglementet med tillhörande bilagor
- Vara väl inläst på materialet och ha skrivit ned eventuella frågor
- Ha närvarat på träning eller tävling där fria reglementet tillämpas och skapat dig en uppfattning om hur program enligt fria kan se ut.
- Ha tillgång till egen dator med internetuppkoppling och fungerande kamera.
- Har genomfört Intro Svensk Gymnastik
- Ha genomfört förstudier motsvarande ca 1 timme.

### Förstudier

Inför kursstart ska du:

- Läs igenom senaste versionen av fria reglementet: [Fria bedömningsreglementet, version 2024-06-29](#)
- Genomföra kontrollfrågorna på reglementet som du hittar här: [Kontrollfrågor Fria bedömningsreglementet](#)

# Anmälan

Anmäl dig [här](#) senast den 10 september, 2025

Du får ett bekräftelsemail direkt efter att du har anmält dig.

## Schema

### 15 september 18:00-21:15

18:00-18:45 Presentation och introduktion

18:45-19:30 Genomgång 1 av fria reglementet med förklaringar och inspelat material

19:30-19:45 Paus

19:45-21:15 Genomgång 2 av fria reglementet med förklaringar och inspelat material

### 22 september 18:00-21:15

18:00-18:45 Provbedömning av inspelat material

18:45-19:55 Genomgång av provbedömningar och diskussion

19:55-20:10 Paus

20:10-20:55 Test och genomgång av svar

20:55-21:15 Avslut och utvärdering

## Plats

Kursen hålls digitalt via Zoom. På fredagen innan kursen genomförs (12 respektive 19 september) skickar vi möteslänken till den e-postadress du angivit vid anmälan. Samma länk används för båda tillfällena, men för säkerhets skull skickar vi ut den vid båda tillfällena.

## Inför digitalt kurstillfälle

Säkerställ att du:

- Har stabil internetuppkoppling och en enhet med kamera och mikrofon (dator rekommenderas).
- Sitter vid en egen enhet och i en tyst miljö där du kan följa och delta i diskussioner.
- Har testat tekniken (kamera, mikrofon och uppkoppling till Zoom) i förväg.
- Har förberett något att äta/dricka för pauserna.

## Utvärdering

Efter kursens avslut kommer du att få svara på en utvärdering. Din feedback är värdefull för att utveckla kursen framöver så ta dig tid att svara på frågorna.

**Vi ser fram emot att träffa dig på kursen, Med vänliga hälsningar**

Linda Angelsiöö, Svenska Gymnastikförbundet

Maria Lönn, Utbildare

Embla Wallskog Svensk, Utbildare