

Inbjudan domarutbildning: Fria reglementet i rytmisk gymnastik

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

Har du gått kursen tidigare är du varmt välkommen att vara med igen. Du kan delta vid båda tillfällena eller välja att enbart vara med vid det sista tillfället då vi provdömer. En del har förändrats de senaste åren, så det här är en bra möjlighet att uppdatera dina kunskaper och ta del av de senaste uppdateringarna.

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.
- Har närvarat på träning eller tävling där fria reglementet tillämpas och skapat dig en uppfattning om hur program enligt fria kan se ut.
- Har tillgång till egen dator med internetuppkoppling och fungerande kamera.
- Har genomfört Intro Svensk Gymnastik.
- Har genomfört förstudier motsvarande ca 1 timme.
- Har genomfört Intro Svensk Gymnastik.
- Åldersgräns: Fyller minst 16 år samma år som kurstillfället.

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](#).

SCHEMA

Kursen utförs med en digital del och en fysisk del

Tisdag 20 oktober kl. 18:00-21:00

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

Onsdag 4 november kl. 18:00-21:00

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.

UTBILDARE

Maria Lönn och Embla Wallskog Svensk.

REGISTERUTDRAG FRÅN POLISEN

Efter avslutad kurs med godkänt resultat kommer Gymnastikförbundet ombe och informera om rutinen kring registerutdrag från Polisen, som ska postas till Gymnastikförbundets nationella kansli innan uppdraget som förbundsdomare kan påbörjas.

PRIS

Gratis.

ANMÄLAN

[Anmäl dig till utbildningen genom att klicka på denna länk!](#)

Sista anmälningsdag 30 september 2026.

FRÅGOR

Vid frågor, kontakta rg@gymnastik.se.

Vi ser fram emot att träffa dig på kursen!

Med vänliga hälsningar,

Maria Lönn, Utbildare

Embla Wallskog Svensk, Utbildare