

## DOMARHANDBOK DOMARE

Att vara domare är ett viktigt uppdrag, ett uppdrag som följer med ansvar och förtroende. I denna domarhandbok finns samlad information om domaruppdraget inom Svensk Truppgymnastik. Denna handbok vänder sig till dig som idag har uppdrag som domare på en eller flera nivåer inom Gymnastikförbundet.

### DOMARLICENS

För att vara behörig att döma inom Svensk Truppgymnastik krävs särskild licens. Licens erhålls efter genomgången domarutbildning och godkänd provbedömning i alla tre grenarna (steg 2-4). För att bli antagen till Förbundsdomarutbildning steg 3 och steg 4 måste deltagaren vara fullt godkänd i samtliga paneler från steget innan. Var och en kan anmäla sig själva till en kurs, förutsatt att förkunskapskraven uppfylls. I bedömningen ingår utöver förmåga att tolka och tillämpa reglementen även ledarskap och förhållningssätt till Gymnastikförbundets utvecklingsmodell och uppförandekod.

### DOMARE OCH ETIK

Som domare med svensk domarlicens *representerar* du Svenska Gymnastikförbundet och ska förhålla dig professionellt och representativt i alla uppdragssammanhang. Det du uttrycker och på det sätt du förhåller dig, gör du som domare, inte som privatperson eller föreningsrepresentant.

En domare som agerar *professionellt* är kunnig och välinformerad, villig att diskutera regler och lära ut och stötta utvecklingen vid behov utanför själva tävlingssammanhanget. Domaren är artig och korrekt, samtidigt bestämd, tydlig och konsekvent i sina beslut.

Att vara Gymnastikförbundets *representant* innebär att leva som man lär och att vara en förebild, både i sitt förhållningssätt, sitt sätt att uttrycka sig och i sitt agerande vid domaruppdrag.

### DOMARENS NEUTRALITET

En domare representerar aldrig någon förening under sina uppdrag utan ska vara helt neutral. Även om vi förutsätter domarens neutralitet kan det vara klokt att försöka undvika situationer där man skulle kunna misstänka jäv genom föreningstillhörighet eller liknande. En domare ska därför inte samtala eller ge feedback med enskilda deltagande lag under pågående tävling. Du representerar Svenska Gymnastikförbundet, truppgymnastiken, andra domare och dig själv. Försök förstå hur tävlande, funktionärer, publik och andra uppfattar dig och handla därefter. Försök att ha en likabehandlingspolicy mot samtliga deltagande lag och dess representanter. Detta kommer underlätta både för dig själv och omgivningen.

## UPPFÖRANDEKODEN – VAD GÄLLER FÖR DOMARE?

1. Vi ger utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap i gymnastiken.  
*Genom korrekt bedömning, uppmuntrande bemötande och vilja att dela med oss av kunskap bidrar vi som domare till utövarnas möjlighet att uppleva glädje och gemenskap inom gymnastiken.*
2. Vi underlättar individernas utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.  
*Som domare bidrar jag med transparens kring bedömning och stödande feedback och återkoppling i rätt forum.*
3. Vi är goda förebilder  
*Jag förstår min roll som domare och att jag alltid är på "scen". Jag respekterar min roll som förebild för aktiva och för kollegor.*
4. Vi respekterar allas lika värde  
*Som domare vet jag min roll och respekterar även andra domare, individer och deras roller. Vi, alla, behövs.*
5. Vi respekterar utövarnas personliga integritet  
*Som domare har jag hög integritet och talar aldrig nedvärderande om individers eller truppers prestationer.*
6. Vi bidrar till utövarnas utveckling genom att på olika sätt göra dem delaktiga i beslut som rör deras träning och tävling, samt skapar en miljö där individen reflekterar och tar eget ansvar  
*När en tränare eller förening rådfrågar mig hjälper jag till efter förmåga och möjlighet.*
7. Vi ansvarar för utövarnas personliga säkerhet i samband med gymnastikverksamhet  
*Som domare är jag uppdaterad på regelverket kring redskap, mottagning och tillåtna övningar. Jag påkallar tränarens uppmärksamhet om något avviker.*
8. Vi ansvarar för utövarnas hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamhet  
*Som domare är jag medskapare till känslan som vi alla har i "gymnastikbubblan" i samband med träningar, läger och tävling. Som domare bidrar jag genom att vara trygg, kunnig och uppmuntrande i min attityd.*

## ANDT-POLICY

Samtliga domare inom Gymnastikförbundet förväntas följa RF:s Alkohol- och tobakspolicy (ANDT-policy).

- Att vi inom idrottsrörelsen är medvetna om att allmänhet och media ställer större krav på oss än på gemene man när det gäller förhållandet till alkohol. Det innebär att idrottsföreningar, förbund eller enskilda idrottsföreträdare under resor, vid officiella uppdrag etc är medvetna om att de representerar hela idrotten och uppträder därefter.
- Att inga alkoholdrycker ska förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med idrottsverksamhet för barn och ungdomar - till exempel under träningsläger och tävlingar eller resor till och från dessa.
- Narkotika ska inte förekomma överhuvudtaget, inom svensk idrott råder nolltolerans mot narkotika.
- Svensk idrott vill ha tobaksfria idrottsmiljöer. Tobak ska inte förekomma i samband med barn- och ungdomsverksamhet.
- Doping ska inte förekomma överhuvudtaget, målet med svensk idrotts antidopingarbete är att tillförsäkra alla idrottsutövare deras självklara rätt att delta och tävla i en idrott fri från doping.

[Klicka här för att läsa hela RF:s Alkohol- och tobakspolicy.](#)

## KRÄNKANDE SÄRBEHANDLING OCH DISKRIMINERING

Att kränka betyder att genom ord eller handling förnedra någon eller några. Särbehandling innebär att bli behandlad annorlunda än andra på ett obegripligt och orättvist sätt. Som individ och representant för Svenska Gymnastikförbundet ska du aldrig behöva utstå kränkande särbehandling.

Gymnastikförbundet accepterar inte sexuella trakasserier eller diskriminering (kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionshinder, sexuell läggning eller ålder).

Önskvärt beteende:

- Att hälsa på alla och bli hälsad på
- Att bli tilltalad på ett vänligt sätt
- Att låta alla vara delaktiga och bjudas in till diskussioner man bör vara med i
- Att behandla lika med respekt

Försök alltid att lösa eventuella konflikter/meningsskiljaktigheter direkt med personen, om du behöver stöd, kontakta TTK. Inom domarkåren har vi som motto att prata med varandra och inte om varandra.

## BEDÖMNING

Det är nödvändigt att vara fast besluten om att säkerställa att alla tävlandes prestationer baseras på en korrekt och rättvis tillämpning av gällande tävlingsregler (Tävlingsregler nivå 7-9, Nationella bedömningsreglementet och/eller Code of Points (CoP)). Domare ska känna till reglerna i grunden, inklusive de senaste ändringarna och tolkningarna, vilka sammanställs i FAQ. Detta ingår i ditt domaruppdrag. Använd alltid de benämningar och beskrivningar som finns i respektive dokument vid diskussioner med ledare/föreningsrepresentanter på hemmaplan.

## DOMARENS ARBETSSÄTT

Det är viktigt att alla domare följer den arbetsgång som finns beskriven i Nationellt Bedömningsreglemente och CoP. Återkoppling av bedömningssituationer ska dokumenteras och lämnas till TTK.

## TEKNISKA HJÄLPMEDEL

Tekniska hjälpmedel (ex. Mobiltelefon, läsplattor och iPad) bör inte användas som miniräknare eller domarpärm under pågående tävling.

## GENERALPROTOKOLL

Samtliga domare stannar kvar vid respektive domarpanel/domarbord till det att generalprotokollen är påskrivna av samtliga domare. Generalprotokollen tillhandahålls av tävlingsledningen. Varje domare är då ansvarig att kontrollera att alla siffror i Generalprotokollet stämmer överens med ens egna noteringar.

## DOMARMÖTE

Vid varje tävling hålls ett domarmöte innan officiell tävlingsstart där samtliga domare medverkar.

## ÅTERKOPPLING TILL LEDARE, FÖRENINGSPRESENTANT OCH FÖRENING

Domare behöver inte svara på eventuella frågor från ledare/föreningsrepresentant efter avslutad tävling gällande genomförd bedömning. Svårighetsformulären och kompositionsformuläret i fristående skall vara ifyllda under tävlingen och finnas tillgängliga för ledare senast 30 minuter efter avslutat kval respektive final. Övriga frågor hänvisas till [ttk@gymnastik.se](mailto:ttk@gymnastik.se) som återkopplar på specifika frågor till de tävlande lagen. Generella frågor om bedömningens helhet besvaras inte utan där hänvisas till egen analys av laget alternativt ta kontakt med domare på hemmaplan.

## KLÄDSEL

Som domare på en rikstävling har man ett uppdrag där man representerar Gymnastikförbundet. Därför är det viktigt att man klär sig enligt de bestämmelser som Gymnastikförbundet satt upp. Utöver riktlinjerna i tekniskt reglemente ska kläderna se prydliga ut - exempelvis bör en kjol nå ner till knäna. Mörka skor som passar klädseln ska användas. Följande text är hämtad ur Tekniskt reglemente och gäller alla domare på samtliga rikstävlingar:

Domarens klädsel på nationella tävlingar i Sverige: Mörkblå eller svart kjol/byxa (ej jeans), vit skjorta med slips alternativt vit blus (ej transparent), topp, piké eller dylikt samt mörkblå eller svart kavaj/jacka eller liknande är obligatorisk klädsel på alla nationella tävlingar. Domarens klädsel vid regions/förningstävling ska vara proper men behöver ej vara "uppklädd".

## RESOR OCH UTLÄGG VID NATIONELLA TÄVLINGAR

Så snart domarkallelsen kommer skall resa bokas. Detta för att hålla nere kostnaderna för resor. Gymnastikförbundets resepolicy ska följas. Läs även igenom Gymnastikförbundets Ersättningsregler för uppdrag inom Gymnastikförbundet.

Att göra för domare:

- Boka resa
- Meddela boendebeställningar till nationella kansliet enligt instruktion
- Meddela eventuella kostavvikelser till arrangerande förening

## ATT BOKA RESA VID NATIONELLA TÄVLINGAR

Färdsätt

Färdsätt ska väljas med beaktande av lägsta totala kostnad med rimlig bekvämlighet och god säkerhet. Detta innebär att du på beställningsdagen skall kontrollera vilket av nedanstående färdmedel som är billigast. Observera att resor till och från flygplats/tågstation ska ske med billigaste färdsätt (alltså inte till exempel Arlanda Express). Resande kan medges att åka taxi när andra alternativ är mindre lämpliga eller vållar andra olägenheter, godkännande av detta ska göras av idrottskonsulenten via [trupp@gymnastik.se](mailto:trupp@gymnastik.se).

Färdmedel

För resa med allmänna färdmedel medges nedanstående klass och standard:

- Tåg, i andra klass.
- Flyg endast när vid absoluta nödvändighet, i ekonomiklass och lågprisbolag.

- Privat bil, milersättning enligt Skatteverkets riktlinjer betalas ut för användande av egen bil för uppdraget.

Fundera på hur just du kan hålla resekostnader nere. Finns det flera domare i samma stad – då kanske ni kan samåka? Finns det en förening vars buss du kan åka med?

Det är alltid billigast att boka din resa själv och få tillbaka pengarna du lagt ut mot kvitto när du skickar in reseräkningen. Men för att du ska slippa ligga ute med pengar finns det två andra sätt att boka resor till och från tävlingar:

### GRANDTRAVEL VID NATIONELLA TÄVLINGAR

Boka din resa via resebyrån Grandtravel. Resebolaget har vår resepolicy och ska aktivt bidra till att våra resekostnader hålls kostnadseffektiva.

Allra helst ska man använda Grandtravels självbokningssystem online. För att få inlogg samt information om hur du använder det kontakta [trupp@gymnastik.se](mailto:trupp@gymnastik.se).

Försök att använda självbokningen då du bokar resor i så hög utsträckning som möjligt då bokningsavgifterna är avsevärt mycket lägre då man bokar själv jämfört med att boka via telefon/mail.

Man kan dock också boka hos resebyrån via tel. 08-699 65 80 (endast under arbetstid), eller e-mail ([idrott@grandtravel.se](mailto:idrott@grandtravel.se)). Om du som regionsdomare hjälper till på nationella tävling är det såklart okej att boka sin resa via resebyrån. Uppge referens på Gymnastikförbundet.

Fråga alltid vad priset för resan kommer att bli, och om resan kostar mer än 2500 kr skall [trupp@gymnastik.se](mailto:trupp@gymnastik.se) kontaktas innan resan bokas.

### LOGI VID NATIONELLA TÄVLINGAR

Logi på tävlingsorten bokas endast till de domare som bor mer än 50 km därifrån (detta för att Skatteverkets regler kräver minst en övernattnings och att resmålet ligger mer än 50 km från bostaden). Övriga domare sover hemma. Gymnastikförbundet står för del i dubbelrum. Önskas singelrum får man stå för mellanskillnaden som i så fall dras från reseräkningen när den skickas in.

Det är av vikt att du så snart domarkallelsen kommit, återkopplar till [trupp@gymnastik.se](mailto:trupp@gymnastik.se) hur många nätter du önskar logi. Det är onödigt att Gymnastikförbundet betalar för rum som står tomma på grund av att avbokningen skett för sent så var noga med att höra av dig i tid ifall det uppstår några förändringar som påverkar bokningen.

### BESTÄLLNINGAR AV MAT HOS ARRANGÖREN VID NATIONELLA TÄVLINGAR

Alla arrangörer står för domarnas mat under pågående tävling. Glöm inte att anmäla eventuella kostavikelser till arrangören. Detta innebär att ni ska fylla i avdrag för dessa måltider när ni fyller i traktamentet på reseräkningen. Om du inte vill ha den mat som arrangören serverar ska detta i god tid meddelas till arrangören. Informera även

[trupp@gymnastik.se](mailto:trupp@gymnastik.se) om att du avbeställt maten då detta innebär att måltiderna inte ska dras av på traktamentet.

## RESERÄKNINGAR NATIONELLA TÄVLINGAR

Reseräkningen ska skickas in så snart som möjligt efter avslutad tävling. Vid årsskifte skall den sändas in omgående. Använd alltid den senaste versionen av reseräkningen. Om du har utlägg ska alltid originalkvitto skickas in med reseräkningen (via posten).

## TRAKTAMENTE NATIONELLA TÄVLINGAR

När det gäller traktamente så följer Gymnastikförbundet Skatteverkets regler för skattefria traktamenten. Skatteverket kräver att man fyller i klockslag när resan påbörjades (dvs. när man lämnar bostaden) och när man kom hem. Som heldag räknas dagar då man är borta minst mellan kl. 12:00 och 19:00. Allt annat räknas som halvdag. Traktamentet är den ersättning man får för de måltider som inte varit kostnadsfria under bortavaron. Därför ska antalet kostnadsfria måltider fyllas i på reseräkningen (från och med 2013 innefattar detta alltså även de måltider som arrangören bjuder på). Frukost ingår i hotellvistelser och ska alltså fyllas i.

Vid en tävling kan reseräkningen se ut så här:

Tävling	Tävlingens namn ska alltid fyllas i				Plats	Plats ska alltid fyllas i	
Datum avresa	kl	Datum återkomst	kl				
20190410	16:00	20190412	17:00				
<b>Ange referens på kansliet och/eller den person som givit dig uppdraget</b>							
Johanna Gringmann							
<b>Traktamente Sverige</b>							
Ange om ni fått kost, dela upp på hel respektive halv dag. Som halv dag räknas om resan påbörjas efter kl 12:00 eller avslutats kl 19:00 eller tidigare.							
	Antal dagar	Avdrag frukost	Avdrag lunch eller middag	Avdrag lunch <b>och</b> middag	Avdrag mat hela dagen		
Heldag	1	1	2				
Halvdag	2	1					
						<b>SUMMA TRAKTAMENTE:</b>	<b>229,00</b>

Observera att det blir 2 dagar i exemplet ovan (0,5 + 1 + 0,5) i och med att resan påbörjas på fredagen efter 12:00 och avslutas på söndagen innan 19:00 enligt Skatteverkets regler.

I och med att man som domare får traktamente betalas ingen ersättning ut för kvitton på måltider. Om man däremot väljer att sova hemma eller bor mindre än 50 km från tävlingsorten – och därför inte får något traktamente – så ersätter Gymnastikförbundet utlägg för måltider under helgen. Skriv kostnaderna för måltider under "Övriga utlägg" på reseräkningen och skicka med *originalkvitton*.

## ARVODE NATIONELLA TÄVLINGAR

Arvode utgår för de dagar man dömer. Arvodet specificeras i Gymnastikförbundets Ersättningsregler.

## SL-KVITTON (t-banan i Stockholm)

Kvitto måste även lämnas in då man använder SL's reskassa eftersom det är en funktion på SL's Access-kort där man kan förvara sina respengar. Det är först när en biljett köps med reskassan som det räknas som ett köp. För att få ut kvitto för din resa för att redovisa utlägget, kan du skriva ut en historik som visar de 15 senaste resorna/biljetterna. Det kan du göra själv i alla automater eller be om hjälp hos personal i spärrkiosker eller på SL Center. Skriv alltså ut ett kvitto efter sista resan du gjort med SL under en tävlingshelg.

## SKICKA IN RESERÄKNING

Reseräkningar som inte har några utlägg som kräver originalkvitton kan skickas in elektroniskt (utan underskrift) till [trupp@gymnastik.se](mailto:trupp@gymnastik.se). På Gymnastikförbundet granskas reseräkningarna och de justeras så att de stämmer överens med förbundets regler och riktlinjer.

## RÄTTIGHETER SOM FÖRBUNDSDOMARE

Som förbundsdomare har du rätt till gratis inträde i mån av plats till samtliga nationella tävlingar inom disciplinen. För att nyttja denna rättighet kan förfrågan skickas till Gymnastikförbundet via [trupp@gymnastik.se](mailto:trupp@gymnastik.se) alternativt direkt förfrågan till arrangören om hur du får tag på eventuell biljett (om så krävs).