

## Inbjudan till Regelkurs

Östergötlands distriktsseglarförbund inbjuder härmed alla seglingsintresserade till en genomgång av reglerna inför sommarens kappseglingar. Bättre kunskaper i kappseglingsreglerna ger roligare arrangemang för seglare och funktionärer.

Genomförd Regelkurs ger dessutom möjlighet att avlägga prov för domarbehörighet.

Godkänt prov innebär behörighet till att vara domare på grön nivå och är kvalificerande för att gå domarkurs på blå nivå, förhandlingsdomare (tidigare domare på distriktsnivå).

Då tillgången på domare på denna nivå är mycket begränsad inom distriktet är det angeläget att klubbarna sänder elever till denna kurs.

För att man genom går denna regelkurs förbinder man sig inte till något ytterligare steg, så se detta som en möjlighet att få bättre regelkunskaper och därmed skapa en möjlighet att gå vidare till att bli domare om intresse finns.

Lärare är Tom Björkholm.

**Tid:** 13-14 mars 2010, kl 08.45-18.30 resp. 09.00-17.30

**Plats:** Norrköping, lokal meddelas senare.

**Kursavgift:** 300 kr per deltagare, om minst 5 st. deltar

I denna avgift ingår kurs samt frukt och fika under kursdagarna.

Måltider och ev. övernattnings betalas av resp. deltagare.

Lunch kommer att utspisas på intilliggande Pizzeria.

***Deltagarna medför Regelbok KSR 2009-2012 och anteckningsmateriel.***

Regelbok kan köpas av kursledningen till ett pris av 150 kr.

Program se nästa sida.

**Anmälan till Henrik Huss, e-post [henrik.huss@gmail.com](mailto:henrik.huss@gmail.com)**

**Kursavgiften betalas kontant vid kurstillfället.**

**Välkomna !**

Henrik Huss  
Utbildningsansv. ÖDSF

## Kursplan

### Regelkurs 13-14 mars 2010 i Norrköping

#### Lördag

08:45 – 09:00	Samling, fika
09:00 – 10:30	Lektion 1 Regelbokens uppbyggnad Var är definitionerna? Del 1 Lektion 2 Del 2 inledning + KSR 10 - 13
10:30 – 10:45	Fika
10:45 – 12:30	Lektion 3 KSR 14 – 17 Lektion 4 Övningar / regelsituationer KSR 10 – 17
12:30 – 13:30	Lunch
13:30 – 15:20	Lektion 5 + 6 KSR 18 - 19
15:20 – 15:40	Fika
15:40 – 18:30	Lektion 7 KSR 20 – 23 Lektion 8 Del 3, speciellt KSR 26, 28, 29, 30, 31 Lektion 9 Del 4: KSR 41, 42 snabbt, 44 noggrant Del 5 snabbt

#### Söndag

09:00	Samling, fika
09:00 – 10:30	Lektion 10 + 11 Övningar / regelsituationer
10:30 – 10:45	Fika
10:45 – 12:30	Lektion 12 + 13 Övningar / regelsituationer
12:30 – 13:30	Lunch
13:30 – 15:00	Lektion 14 + 15 Övningar / regelsituationer
15:00 – 15:20	Fika
15:20 – c:a 16:30	Prov Provet tar c:a 1 timme. Deltagarna har rätt att använda max. 2 ½ timme för provet.
c:a 16:30 – 17:30	Eftersnack, frågor