



STYRKISAMBAND FØROYA

SKEIÐ Í OLYMPISKARI VEKTLYFTING

Innbjóðing til skeið í olympiskari vektlyfting í Føroyum 8. til 13. oktober 2020

Allir limir í Styrkifelag Føroya kunnu vera við á venjingarlegu 8. til 13. oktober í Tórshavn. Dentur verður á vend og stoyt (clean and jerk), trekk (snatch) og stuðulsvenjing, sum hóskar til hesi lyft. Eisini verður møguleiki at taka **dómaraprógv**, sokallaða "**Dommer B**", sum er góðtikið hjá Dansk Vægtløftningsforbund.

Tá vit hava føroyskar dómarmar, fer at vera lættari at skipa fyri kappingum her heima.

Frank Petersen, ið er landsliðsvenjari í Danmark, undirvísir. Við vera eisini danskir vektlyftarar, so luttakarar fáa ágóðan av, at kunna venja saman við royndum vektlyftarum.

Tað verður vant tvær ferðir um dagin. Kl 10 til 12 fyrrapart og kl 17 til 19 seinna part. Teori í dømning verður leygardagin 10. oktober kl 13 til 16 og praktisk frálæra verður leygardagin 10. oktober kl 17 til 18:30.

Vant verður í Yndi og Tvørmegi, og vit samskipa venjingina og dómaraskeiðið.

Tit fáa nærri boð um, hvar vit eru til hvørja venjing í góðari tíð.

Venjingin er ókeypis.

Dómaraskeiðið kostar 250kr.

Hvussu fært tú limaskap í Styrkifelag Føroya?

Send teldupost til sff@sff.fo, ella tosa við formannin Róa Hjaltalin á 595307.

At vera limur í Styrkifelag Føroya kostar 250 krónur um árið.

Meira kunning um SFF er á sff.fo.

Tilmelding til skeiðið

Vinarliga send teldupost til heini.hatun@gmail.com

Sig hvat tú ætlar:

Ynskir tú einans venjingarlegu?

Ynskir tú venjingarlegu og dómaraskeiðið?

Ynskir tú einans dómaraskeiðið?

Tað er í fínasta lagi, um tú ikki hevur roynt OL-lyft fyrr.

Tað er eisini í fínasta lagi, um tú ikki hevur tíð at vera við til alla undirvísingina.

Við kvøðu

Styrkisamband Føroya og Dansk Vægtløftningsforbund

