

Guide till hur du blir en bra och rättvis domare:

- Som domare håll alltid masken, visa inte känslor och upprätthåll ett professionellt agerande vid bordet när du dömer. Detta för att du ska kunna förvänta dig detsamma av de tävlande. Håll dig alltid lugn och metodisk!
- Det spelar ingen roll vilka som tävlar vid bordet, alla har rätt till rättvisa domslut och ett professionellt bemötande från en domare!
- Skapa en rutin för att alltid bete dig på samma sätt mot alla.
- Jobba med blicken, håll den inte stilla på en punkt under en längre tid. Risken är annars stor att du missar viktiga händelser under matchen.
- Visa med bestämd röst vad du vill gentemot de tävlande, så kommer de respektera dig bättre.
- Om båda tävlandes handleder är böjda, börja då med den som är minst böjd och gå sedan över till att rätta den andra! Gå fram och tillbaka tills båda handleder är raka, försök inte räta upp båda samtidigt!
- Stressa inte fram startsignalen. Säg båda orden ”**READY**” och ”**GO**” tydligt och med mellanrum så att båda tävlande får en så rättvis start som möjligt.
- Använd endast de ord som är specificerade i reglerna, för att inte förvirra icke-engelsktalande tävlande.
- Koordinera alltid med din 2:e domare så att ni är överens om vilken armbåge ni tittar på.
- Samtidigt som du ställer dig i rätt position, flytta din blick från händerna ned till armbågarna.
- Som 2:e domare; ställ dig i hörnet av armbrytarbordet och sjunk ned till en nivå så att du får ögonen i höjd med armbågskudden/nedslagskudden.
- Efter att du stoppat matchen för en foul, upprepa tydligt vad den/de tävlande har fått varningar/fouls för, så att de vet exakt hur många fouls/varningar dom har innan matchen går vidare/avslutas.
- Höj endast din hand för att signalera vinnare efter att ha först utropat vinnare muntligt.
- Alla fouls visas med handsignal under midjehöjd.
- Använd ditt pekfinger och ta ögonkontakt med atleten när du delar ut en varning.
- Det är inte fel att påpeka att atleten får en varning om dom inte lyssnar/följer ditt råd. Men kom ihåg att fullfölja varningen om atleten inte lyssnar, dvs att gå vidare och utdöma foul.
- Utropa samtliga fouls/varningar oavsett vad ställningen är i matchen! Det är inte ditt fel om någon förlorar på grund av att du som domare utropar en foul. Ett domslut är ett domslut oavsett hur det påverkar de tävlande.
- När du drar åt remmen se till att spännet hamnar så långt bak på handen och knogarna som möjligt, så att det blir en rättvis applicering av remmen.
- När du applicerar remmen, använd två fingrar på den handled som är riktad ifrån dig, för att försäkra dig om att du är ca 2cm ner på handleden.
- Du måste se händelsen för att ge ett domslut, det räcker inte med att veta att det händer!
- Fatta tag om händerna/underarmarna på de tävlande samtidigt som du utropar vinnaren, så du är säker på att båda tävlanden är medvetna om att matchen är över.
- Lär dig reglerna så noggrant att du inte behöver fundera över ett domslut. Det ska istället vara en automatisk reaktion på det som händer på bordet.
- Om en tävlande säger att det är något fel före starten, kontrollera då om påpekandet stämmer, men ta aldrig en diskussion med den tävlande, utan fortsatt att metodisk försöka komma fram till en start av matchen.
- Bete dig alltid professionellt som domare, så kommer också de tävlande att respektera dig och dina domslut.
- Om du tar ett felaktigt beslut, medge det och om möjligt rätta till misstaget. Ingen förväntar sig att du ska vara felfri, men ljug aldrig om du gjort fel.
- Sätt aldrig handen på bordet för att få tävlande att greppa pinnen, visa med blicken eller handen vad du vill få den tävlande att göra.
- Även om en tävlande klagat på ditt beslut, fortsätt att behålla lugnet och var professionell.

- Håll dig alltid så nära bordet att du har en bra översikt över pågående match.
- Om två tävlande blir allt för tuffa mot varandra före start, ta genast kontroll och sätt dom i domarens grepp direkt.
- Det är ditt jobb att kontrollera matchen! Låt inte situationen eskalera till en konflikt mellan de tävlande.
- Ge de tävlande tid att ta sitt grepp själva innan du går in och styr upp. Stressa dom inte och kom ihåg att dom har 30 sekunder tills det är dags att utdöma domarens grepp.
- När det är dags för domarens grepp, så ska du fråga innan du för ihop deras händer om de vill ha stängd eller öppen tumme. Detta för att smidigt kunna genomföra domarens grepp utan att de tävlande börjar röra på sig.
- Upprepa ofta frasen "**DON'T MOVE**" när du försätter de tävlande i domarens grepp. Detta lugnar de tävlande och ger färre fouls.
- När det är dags för remmar, använd dina händer för att hålla de tävlandes händer på plats och använd tummen för att hålla remmen på plats. Speciellt med det nya sättet att placera remmen är detta viktigt då den blir svår att dra åt i slutändan om den glidit före själva spänningsmomentet.
- När du applicerar remmen på det nya sättet drar du åt efter att du fört remmen runt varje handled och håll remmen spänd.
- Det nya sättet att applicera remmen innebär att du måste föra de båda tävlandes armbågar framåt för att kunna applicera remmen. Efter att remmen lagts på plats skjut tillbaka armbågarna och remmen spänns automatiskt.
- Kom ihåg den gyllene regeln: Du kan inte förvänta dig att de tävlande ska kunna behålla humöret om inte du kan göra det!
- Att ta tag i händerna/underarmarna är det bästa sättet att försäkra sig om att de tävlande vet att matchen är över så att inte en av dem fortsätter trots att matchen är över.
- Ge alla domslut omgående och om din 2:e domare är av en annan åsikt än du, gå då åt sidan med 2:e domaren och diskutera domslutet innan ni går tillbaka och avkunnar ert gemensamma beslut.
- Om du och din 2:e domare inte är överens, be huvuddomaren om hjälp att ta det slutliga beslutet. Båda domare har lika stort inflytande över matchen och bådas åsikter är lika viktiga i domsluten.