



SA *Wrestling Federation* *Stoeifederasie*

AFRIGTERS RAAD / COACHES COUNCIL

VEREISTES VIR OPGRADERING OP NASIONALE VLAK:

1. Voor vereistes vir Opgradering na SA Vlak 1,2,3 en 4

Die vereistes m.b.t. die opgradering van afrigters het as volg verander:

- Opgradering na SA Vlak 1 – Moet reeds 'n provinsiaal vlak 3 of provinsiale instrukteur wees. Die betrokke afrigter moet ook reeds vir drie jaar op provinsiale vlak geregistreer wees.
- Opgradering na SA Vlak 2 – Moet oor 'n SA Vlak 1 gradering beskik vir een volle kalender jaar.
- Opgradering na SA Vlak 3 – Moet oor 'n SA Vlak 2 gradering beskik vir een volle kalender jaar.
- Opgradering na SA Vlak 4 – Moet oor 'n SA Vlak 3 gradering beskik vir een volle kalender jaar.

Nuwe SA Vlak 1,2 en 3 graderings sal eers aan die begin van die volgende kalender jaar inwerking tree indien die afrigter die eksamen suksesvol afgelê het.

2. Evaluasie vereistes vir SA Vlak 1,2,3 en 4

Algemeen en Agtergrond:

Die teoretiese eksamen en praktiese toetsing is twee aparte vereistes en moet onderskeidelik apart geslaag word. Dit wil se 'n afrigter moet in beide eksamens aan die slaag persentasie voldoen om te slaag. Die reëling geld vir SA Vlak 1, 2 en 3.

Indien 'n afrigter een van die twee eksamens nie slaag nie, mag hy die betrokke eksamen herhaal by 'n volgende kursus in dieselfde kalender jaar sonder om die eksamen wat hy geslaag te herhaal.

Onthou afrigting op nasionale vlak gaan nie net oor fisiese afrigting op die mat nie maar nasionale afrigters moet die vermoë hê om instrukteurs en ander afrigters op te lei en by te staan waar nodig.

Verder word jou vermoë om te organiseer en te bestuur ook ontwikkel en getoets.

As gevolg van veranderende internasionale vereistes ten opsigte afrigting asook die poging van SASCOC en die Departement van sport om die standaard te verbeter, het ons geen ander keuse as om aanpassings te maak om ons kennis te verbreed en standaard te verhoog nie.

Hier speel bv. die Fila kursusse asook kort generiese sport kursus 'n groot rol. Dit ervarings veld van afrigters is tog veel groter as net afrigting op 'n mat. Dink maar aan motivering, kondisionering asook emosionele intelligensie en die rol wat dit op internasionale vlak speel.

SA Vlak 1:

Teoretiese eksamen (slaagsyfer 75%):

- Nasionale Vraebank SAVlak 1, 2 en 3
- Stoeireëls soos op die amptelike FILA webblad by <http://.fila-wrestling.com>

Praktiese eksamen:

- Sewe basiese vaardigheidstegnieke en die praktiese toepassing daarvan tydens die demonstrasie van grepe en tegnieke.
- Die toepassing en teoretiese beskrywing van die volgende terme: “set-up”, balansversteuring en teengrepe.
- FILA praktiese sillabus: geel, oranje en groen vlakke

SA Vlak 2:

Teoretiese eksamen (slaagsyfer 80%):

- Nasionale Vraebank
- Stoeireëls soos op die amptelike FILA webblad by <http://.fila-wrestling.com>

Praktiese eksamen:

- Sewe basiese vaardigheidstegnieke en die praktiese toepassing daarvan tydens die demonstrasie van grepe en tegnieke.
- Die toepassing en teoretiese beskrywing van die volgende terme: “set-up”, balansversteuring en teengrepe.
- FILA praktiese sillabus: geel, oranje, groen, blou, bruin en swart vlakke

SA Vlak 3:

Teoretiese vereiste:

- Drie skriftelike take wat voor die tyd ingedien moet word.
Een van die take moet in 20 minute aangebied as 'n lesing.
Die taak moet ordentlik uitgesit wees met 'n duidelike inleiding, bespreking, toepassing, gevolgtrekkings of afleidings uit die inligting asook 'n bronnelys.
Die onderwerpe is as volg:
 1. Algemene kondisionering en fiksheid vir stoeiers.
 2. Stoei tegnieke en die analisering daarvan
 3. Dieet en voeding vir stoeiers
 4. Massa vermindering
 5. Motivering van stoeiers
 6. Verbeterde prestasie in stoei
 7. Lang termyn ontwikkeling van stoeiers
 8. Tipiese stoei beserings en die voorkoming daarvan
 9. Sielkundige en emosionele voorbereiding
 10. Voorbereiding en beplanning van 'n nasionale span.(Kort, medium en langtermyn)
 11. Verbetering van krag, spoed, outhou vermoë, balans en tegniek in stoeiers
 12. Emosionele intelligensie in stoei

Praktiese eksamen:

- Sewe basiese vaardigheidstegnieke en die praktiese toepassing daarvan tydens die demonstrasie van grepe en tegniek.
- Die toepassing en teoretiese beskrywing van die volgende terme: “set-up”, balansversteuring en teengrepe.
- FILA praktiese sillabus: geel, oranje, groen, blou, bruin, swart, brons en silwer vlakke
- Beplanning en uitvoering van n gewone oefenaand in 15 minute

SA Vlak 4:

1. Aanbied en organisering van 'n provinsiale afrigters kursus op 'n tyd en plek van sy keuse.
2. Praktiese toetsing FILA sillabus geel, oranje, groen, blou, bruin, swart, brons, silwer, goud vlakke as deel van die kursus.
3. SA Vlak 4 sillabus – Voorbereiding, indiening en die aanbieding van sy lesing soos bepaal in die sillabus, by bogenoemde afrigters kursus.
4. Die betrokke afrigter moet in 'n brief aan SASAR aandui dat hy vir SA Vlak 4 getoets wil word, asook die onderwerp vir sy lesing aan ons deurgee vir goedkeuring en aanvaarding deur die komitee. Die taak onderwerpe vir SA Vlak 3 kan as 'n riglyn gebruik word maar is nie tot die onderwerpe beperk word nie.
5. Die afrigter moet 60dae kennis gee van waar en wanneer hy die afrigters kursus wil aanbied.
6. Die volledige lesings plan asook die lesing moet 14dae voor die kursus ingedien word.

SASAR

30 Januarie 2010