NICO COETZEE
(Voorsitter Afrigters Raad)

+27 83 232 1120
necchem@iafrica.com
www.wrestling.org.za
Posbus 5221, Boksburg Noord, 1461,
Gauteng, Suid Afrika

VEREISTES VIR OPGRADERING OP NASIONALE VLAK 2017:

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

Die vereistes m.b.t. die opgradering van afrigters:

- 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.
  Ons gebruik steeds die UWW Praktiese sillabus as 'n basis vir die nasionale praktiese sillabus en ons wil die volgende riglyn stel m.b.t. die UWW praktiese sillabus vir die provinsies.
  Provinsiaal Vlak 1: Geel en Oranje
  Provinsiaal Vlak 2: Geel, Oranje, Groen en Blou
  Provinsiaal Vlak 3: Geel, Oranje, Groen, Blou, Bruin en Swart
- 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 die daaropvolgende 12 maande tot en met die ooreenstemmende kursus in die daaropvolgende jaar.

President: MHJ Bosse; Ere President: JH Taljard; Visie President: C Villet; Visie President: CJ van der Walt; Sekretaris Generaal & Voorsitter Admin Raad: HN van den Berg;
Tesourier: SH Bartlett; Voorsitter Beampte Raad: W Giliomee; Voorsitter Afrigters Raad: N Coetzee; Voorsitter Spanbestuurders Raad: M Luff;
Voorsitter Mediese Raad: AJ Germishuizen; Hulp Tesourier & Sekretaris General: M Smith; Voorsitter Bemarking & Media: SA Bartlett

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.

SA Vlak 1:

Teoretiese eksamen (slaagsyfer 75%):

- Nasionale Vraebank SA Vlak 1, 2 en 3
- Stoeireëls soos op die amptelike UWW webblad by: https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/media/document/wrestling_rules_0.pdf
- Lang Termyn Deelnemer Ontwikkelings Plan

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.
- UWW praktiese sillabus: Brons

SA Vlak 2:

Teoretiese eksamen (slaagsyfer 80%):

- Nasionale Vraebank SA Vlak 1, 2 en 3
- Stoeireëls soos op die amptelike UWW webblad by: https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/media/document/wrestling_rules_0.pdfLang Termyn Deelnemer Ontwikkelings Plan

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.
- UWW praktiese sillabus: Silwer

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.

NICO COETZEE
(Voorsitter Afrigters Raad)
+27 83 232 1120
necchem@iafrica.com
Posbus 5221, Boksburg Noord, 1461,
Gauteng, Suid Afrika

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, uithou vermoë, balans en tegniek in stoeiers
12. Emosionele intelligensie in stoei
13. Lang Termyn Deelnemer Ontwikkeling en verwante aspekte

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.
- UWW praktiese sillabus: Goud
- 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 UWW sillabus geel, oranje, groen, blou, bruin, swart, brons, silwer, goud vlakke as deel van die kursus.
3. Opstel van ’n volledige LTDO program.
4. SA Vlak 4 sillabus – Voorbereiding, indiening en die aanbieding van sy lesing soos bepaal in die sillabus, by bogenoemde afrigters kursus.
5. 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

NICO COETZEE
(Voorsitter Afrigters Raad)
+27 83 232 1120
necchem@iafrica.com
Posbus 5221, Boksburg Noord, 1461,
Gauteng, Suid Afrika

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.

6. Die afrigter moet ***60 dae*** kennis gee van waar en wanneer hy die afrigters kursus wil aanbied.
7. Die volledige lesings plan asook die lesing moet ***14 dae*** voor die kursus ingedien word.

SASAR
19 Januarie 2017

NICO COETZEE
(Voorsitter Afrigters Raad)
+27 83 232 1120
necchem@iafrica.com
Posbus 5221, Boksburg Noord, 1461,
Gauteng, Suid Afrika