

## **Dommerkurs i friidrett - kursplan for FORBUNDSDOMMERKURS**



Utarbeidet og vedtatt av Forbundets dommerutvalg (FDU). Siste endring 5.1.2016

Norges Friidrettsforbund har gitt Forbundets dommerutvalg (FDU) oppdraget å utdanne og autorisere dommere, jfr. kapittel "Autorisasjon av dommere og startere" i Friidrettens Håndbok.

I Strategiplan for Norsk friidrett 2015-2020 er arrangementsutvikling, og derunder dommerkompetanse, et sentralt virkemiddel for friidrettens utvikling. Det tas sikte på å utdanne 40 nye forbundsdommere årlig.

Stevneleder og overdommere ved landskamper, norske mesterskap, nasjonale elitestevner og landsdelsmesterskap skal være forbundsdommere.

For å bli forbundsdommer må en autorisert kretsdommer ha fungert som dommer og ha fylt 18 år, i tillegg til at teorikurs etter denne kursplan er gjennomgått. Før endelig autorisasjon må kandidaten fungere som forbundsdommeraspirant i minst 1 sesong og ha bestått en praktisk prøve som stevneleder for et større stevne under oppsyn av en erfaren forbundsdommer..

Det er andre egne kurs for forbundsdommer i kappgang og for forbundsstarter.

Kurset gjennomgår hva som forventes av en forbundsdommer, hvilke oppgaver en forbundsdommer kan forvente før, under og etter et stevne. Videre vil kurset fokusere på konkurransereglene og det avholdes en skriftlig teoretisk prøve..

I forbundsdommerkurset går det dypere inn i reglene. Regler repeteres, men det forutsettes at de grunnleggende reglene er kjent. Det legges vekt på funksjonen som øvelsesleder, overdommer og stevneleder. Oppgaver som TD og jurymedlem gjennomgås. Oppsett av tidsskjema og ledelse av et stevne er sentralt i kurset.

Kurset arrangeres av lag, kretser eller forbund.

Instruktører (kursledere) autoriseres av FDU etter gjennomført instruktørkurs eller etter at kompetanse er godtgjort på annen måte.

Godkjent power-point presentasjon og e-læring skal brukes ved gjennomføring av kurset og finnes på [www.friidrett.no](http://www.friidrett.no).

Til hjelp for kursleder foreligger også veiledninger for gjennomføring av kurset.

Kurs skal ha total kurstid minst 12 timer og kan gjennomføres med undervisning av instruktør i kurslokale i kombinasjon med hjemmestudium.

Det forutsettes at kandidatene har gått gjennom E-læringen til kretsdommerkurset.

For godkjent kurs må skriftlig teoretisk prøve bestås, inkludert oppsett at innbydelse og tidsskjema til et stevne.

Nedenfor er vist temaer i 8 moduler som skal gjennomgås. Oversikten omfatter alle temaer for kretsdommerkurset. Temaer som skal spesielt vektlegges i forbundsdommerkurset er uthevet. Det forutsettes at kandidatene selv oppdaterer seg på de temaer som ikke er uthevet, primært gjennom E-læringen.

Det legges vekt på at instruktørene i gjennomgangen skal variere og gjøre temaene interessante ved å benytte lyd, bilder, video etc ved siden av undervisning med forklaringer. Spørsmål, oppgaver, diskusjon og problemløsning underveis er ofte engasjerende.

#### **Modul 1: Forbundsdommerens mulige oppgaver**

- **Øvelsesleder**
- **Overdommer**
- **Stevneleder**
- **Jurymedlem**
- **Teknisk delegat**
- **Forholdet nasjonale og internasjonale regler**

#### **Modul 2: Introduksjon, generelt om dommerfunksjonen**

- **Hva er viktig og vesentlig med dommeroppgaven**
- **Friidrett for barn og ungdom**
- **Kort gjennomgang av hjelpemidler (som alle skal ha): Friidrettens Håndbok, Friidrett for barn og ungdom, Arrangementshåndboka og Slik blir du god kappgangdommer**
- Kort om NFIFs lov, klasseinndeling
- **Stevneorganisering, tidsskjema, regi, speakertjeneste, musikk, tavler m.m.**
- Innbydelse, påmelding, opprop, evt. innmarsj.
- **Sekretariat, startkort, resultatlister**
- Kort om øvelser. Mangekamp. Innendørs. Kappgang. Utenfor banen.
- **Autorisasjon som dommer**

#### **Modul 3: Konkurransereglene generelt**

- Friidrettsbanen. Løpsøvelser. Tekniske øvelser
- **Dommere, Øvelsesleder, Overdommer, Stevneleder, Teknisk delegat, Jury**
- **Tidsskjema. Startkort**
- **Opprop, fravær, bekledning, startnummer**
- **Assistanse, elektroniske utstyr, flytte øvelsessted**
- **Advarsel, diskvalifikasjon, protester**
- Klasseinndeling, blandede konkurranser kvinner-menn
- Flaggbruk

#### **Modul 4: Løp, inkludert kappgang**

- Banen, delte baner, start til mål
- **Omganger, banetrekning, heatoppsett, seeding**
- Starten, autorisert starter, startblokker
- Underveis i løpet, banedommere, vindmåler
- Mål, målområde, **elektronisk tidtaking**, manuell tidtaking
- Hekkeløp og Hinderløp
- Stafettløp
- Løp utenfor bane
- Kappgang

#### **Modul 5: Hopp**

- **Tekniske øvelser generelt, antall forsøk, tid for forsøk, rangering ved like resultater**
- Vertikale hopp (høyde/stav) generelt
- Høyde, høyde uten tilløp
- Stav
- Horisontale hopp (lengde/tresteg) generelt
- Lengde, lengde fra satssone, lengde uten tilløp
- Tresteg

### **Modul 6: Kast**

- **Kast generelt, kastredskaper, kastring, kastsektor, regler for konkurransen**
- Kule
- Diskos
- Slegge, bur for diskos/slegge
- Spyd
- Liten ball, slengball, vektkast
- **Sikkerhet ved kastøvelser**

### **Modul 7: Diverse temaer**

- **Innendørs friidrett**
- Mangekamp
- **Rekorder**
- **Sekretariat**
- **Autorisasjon**
- Diverse

### **Modul 8: Oppsummering, siskusjon og teoretisk prøve**

- **Hendelser og nøtter**
- **Hva er nytt**
- **Disksjon**
- **Skriftlig teoretisk prøve**

### **Pensumlitteratur**

Det er utarbeidet kursmateriale som foreligger elektronisk (word og power-point) på internett ([www.friidrett.no](http://www.friidrett.no)).

Kopier av dette materialet og annet materiale som instruktøren finner formålstjenlig kan benyttes.

Alle kursdeltakere må ha tilgjengelig følgende håndbøker/hefter utgitt av Norges Friidrettsforbund. De kan også bestilles derfra: [www.friidrett.no](http://www.friidrett.no).

- Friidrettens håndbok. (Utgave 2014, ny hvert 4. år)
- Friidrett for barn og ungdom. (Utgave 2015)
- Arrangementshåndbok. (Utgave 2016)

I tillegg anbefales at forbundsdommere er kjent med følgende håndbøker:

- IAAF Competition Rules (utgave 2016, ny hvert 2. år)). Dette er regleboka som ligger til grunn for den norske utgaven, og det er teksten i den engelske utgaven som legges til grunn dersom det er tvil om den norske oversettelsen er korrekt.
- IAAF Referee (Utgave 2012). Nærmere forklaringer av reglene.