



INVITASJON TIL KRETSSTARTERKURS

Telemark og Vestfold friidrettskrets inviterer til starterkurs på Eidanger

Dato: 24. august

Tidspunkt: 10.00 -18.00

Sted: Eidanger Klubbhus/Eidangerhallen

Kursholder: Ole Kristian Weber

Påmeldingsfrist: 18.august

Påmelding [HER](#)

Kurset vil inneholde:

1. Innledning og regelverk

- Oversikt over startfunksjonens rolle i friidretten.
- Gjennomgang av relevante deler av **World Athletics sitt regelverk** (tidligere IAAF).
- Forskjell mellom nasjonale og internasjonale regler.
- Starterens ansvar i forhold til stevneleder og overdommer.

2. Startprosedyrer

- Detaljert gjennomgang av startprosedyrene for:
 - Sprint (opp til 400m)
 - Mellom- og langdistanse
 - Hekkeløp og stafetter
- Bruk av startkommandoer:





- Bruk av startkommandoer:
 - "Til start" – "Klar" – (skudd eller signal)
 - Når og hvordan man kan gi advarsler eller diskvalifisere

3. Bruk av utstyr

- Opplæring i bruk av startpistol, elektronisk startutstyr og startblokker.
- Hensyn til lydnivå og sikkerhet ved bruk av pistol.
- Praktisk oppsett av startplass.

4. Feil og diskvalifikasjoner

- Hva som regnes som tjuvstart og hvordan det skal håndteres.
- Vurdering av forstyrrelser, tekniske feil og protester.

5. Kommunikasjon og samarbeid

- Samarbeid med startassistent, tidtakere, overdommer og teknisk personell.
- Bruk av flagg/signaler ved startfeil.
- Håndtering av situasjoner med barn og ungdom (alderstilpasning).

6. Praktisk øvelse

- Deltakerne får praktisk trening i å gjennomføre starter.
- Bruk av startkommandoer i realistiske situasjoner.
- Vurdering og veiledning fra kursleder.

7. Avslutning og veien videre

- Diskusjon og spørsmål.
- Informasjon om mulighet for videre utdanning til **forbundsstarter**.

Hilsen Vestfold og Telemark friidrettskrets