

*Vedtatt kursplan skal følges for dommerkurs i friidrett  
Forslag til endringer av kursplanen sendes FDU, Norges Friidrettsforbund*

## **Dommerkurs i friidrett - kursplan**

Utarbeidet og vedtatt av Forbundets dommerutvalg (FDU) , sist endret 5.1.2016



Norsk friidrett trenger dommere for å arrangere rettfærdige konkurranser, men vi er også opptatt av at dommeren i tillegg skal bidra i ledelsesoppgaver i stevner og være veileder og funksjonær på stevner. Vår visjon er at alle som besøker et arrangement i regi av Norsk Friidrett skal få lyst til å komme tilbake. Dommeren er viktig for å oppnå at:

*Friidrett skal være en attraktiv idrett for barn, ungdom og voksne.  
Friidrett skal skape og fremme idretts glede, gode holdninger og sunn vinnerkultur  
Friidrett skal bidra positivt i samfunnet og ta et ansvar for det der det er naturlig*

Norges Friidrettsforbund har gitt Forbundets dommerutvalg oppdraget å utdanne dommere, jfr. kapittel "Autorisasjon av dommere og startere" i Friidrettens håndbok som viser at NFIFs sentralstyre har gitt Forbundets dommerutvalg (FDU) myndighet til autorisasjon av dommere og startere. Autorisasjon av kretsdommere gjøres av friidrettskretsenes dommerutvalg.

I Strategiplan for Norsk Friidrett 2015-2020 er arrangementsutvikling, og derunder dommerkompetanse, et sentralt virkemiddel for friidrettens utvikling. Det tas sikte på å utdanne 120 nye kretsdommere og 40 nye forbundsdommere årlig. For startere er eget kurs som ikke omfattes av denne kursplanen. Tilsvarende er det eget forbundsdommerkurs for kappgang.

Kurset inneholder 7 moduler:

1. Introduksjon, generelt om dommerfunksjonen
2. Konkurransereglene generelt
3. Løp
4. Hopp
5. Kast
6. Diverse temaer
7. Oppsummering, diskusjoner og teoretisk prøve

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 i gjennomføring av kurset og finnes på [www.friidrett.no](http://www.friidrett.no).

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

For å bli godkjent **kretsdommeraspirant (KDA)** må kandidaten under ledelse av autorisert instruktør gjennomføre kurs som omfatter:

- Minst 14 timer teori/praksis som kan gjennomføres
  - som undervisning med instruktør i kurslokale
  - med E-læring
  - som undervisning på banen med visning av regler i praksis
  - som stevnepraksis med kurslærer
- Godkjent besvarelse av skriftlig teoretisk prøve

Kurset kan tilpasses lokale forhold. Kurskvelder i kombinasjon med E-læring mellom kurskveldene kan passe mange steder. Mer samlet kurs i en helg benyttes også. Kursleder kan også ordne opplegg med større vekt på E-læringen.

For å bli godkjent som **kretsdommer (KD)** må kretsdommeraspiranten ha:

- gjennomført dommerpraksis i stevner i minst en sesong

Det er kretsenes dommerutvalg (KDU) som autoriserer kretsdommere.

Nedenfor er vist temaer som skal gjennomgås. 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.

*E-læringskurset anbefales brukt i kurset, aktuelt brukt som "hjemmelekse" ved egenstudium.* Spørsmål, oppgaver, diskusjon og problemløsning underveis er ofte engasjerende.

### **Modul 1: Introduksjon, generelt om dommerfunksjonen**

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

### **Modul 2: 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 3: Løp, inkl. 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
- Hinderløp
- Stafettløp
- Løp utenfor bane
- Kappgang

#### **Modul 4: 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 5: 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 6: Diverse temaer**

- Innendørs friidrett
- Mangelkamp
- Rekorder
- Sekretariat
- Autorisasjon
- Diverse

#### **Modul 7: Oppsummering, diskusjon og teoretisk prøve**

- Hendelser og nøtter
- Hva er nytt
- Spørsmål og diskusjon
- 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, neste utgave 2018)
- Friidrett for barn og ungdom. (Utgave 2015) Se også [www.friidrett.no](http://www.friidrett.no).
- Kappgang: Slik blir du en god kappgangdommer (2011) Se også [www.friidrett.no](http://www.friidrett.no)
- Arrangementshåndbok. (Utgave 2016) Ønskelig men ikke obligatorisk.