

KURSPLAN



Norsk Friidrett

Kretsdommerkurs i friidrett

Forbundets dommerutvalg 2026

DOMMERUTDANNING I FRIIDRETT

Innen friidrett er det to kategorier av nasjonale dommere; kretsdommere og National Athletics Referee (NAR). Kretsdommerutvalgene i hver krets (KDU) har ansvar for utdanning av kretsdommere og å holde oversikten over dem. NAR autoriseres av Norges Friidrettsforbund og World Athletics. En kretsdommer kan fungere som dommer ved alle andre stevner enn der det er bestemt at det skal benyttes NAR eller internasjonale dommere.

MÅLSETNING MED KRETSDOMMERKURSET

Målet er å utdanne kompetente dommere som kan dømme i alle øvelser. Dommerne kan fungere som øvelsesledere på kretsnivå og nasjonalt nivå, men de kan ikke være øvelsesledere på stevner der det er bestemt at det skal benyttes NAR eller internasjonale dommere.

LÆRINGSMÅL

Kursdeltakerne skal få kunnskap om nasjonale og internasjonale regler knyttet til hoppøvelser, kastøvelser, løpsøvelser og kappgang på og utenfor bane. Kursdeltakerne skal også få en forståelse for barne- og ungdomsfriidrett, og at dommeren i slike sammenhenger også er en veileder. Videre skal deltakerne få en viss forståelse for stevneorganisering.

MÅLGRUPPE

Alle som ønsker å fungere som friidrettsdommere. For å delta på kurset, må deltakeren minst fylle 16 år det kurset hen deltar.

PÅMELDING

Påmelding til kurset skjer via [Minidrett](#).

KURSETS INNHOLD OG ULIKE DELER

Alle som melder seg på et kretsdommerkurs, får tilgang til et digitalt klasserom. I dette digitale klasserommet ligger alle aktuelle lenker og det er også her man leverer praksisbekreftelsen sin etter avsluttet krets. <https://idrettskurs.no/learning-path/66683375>

Hva		Tidsbruk
E-kurs: kretsdommerkurset	https://idrettskurs.no/learning-path/66683651/66683401	Fire deler, 7 timer selvstudie (forberedelse)
Kursgjennomføring, fysisk eller digital	KDU setter opp kurs i kretsene. Påmelding via Minidrett	8 timer med kurslærer
Digital eksamen	Gjennomføres som en del av kurset med kurslærer.	Inkludert i kursgjennomføringstidene
Praksis	Kretsdommeraspiranten skal ha gjennomført dommeroppgaver innen løp,	Tre stevner/arrangementer under veiledning

	hopp og kast på tre stevner/arrangementer	
--	-------------------------------------------	--

KURSMATERIELL/PENSUM

Friidrettens håndbok (NFIF, 2026):

<https://www.friidrett.no/arrangement/dommer/dommerhandbok/>

Øvelsesutvalg for barn og unge: <https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/regler-og-retningslinjer/ovelsesutvalg/>

Friidrett for barn og ungdom. En veileder for arrangører, dommere, trenere, ledere og foreldre:

<https://www.friidrett.no/siteassets/bu/barne-og-ungdomsfriidrett---regler-og-retningslinjer.pdf>

Digitale ressurser:

E-læring: <https://idrettskurs.no/learning-path/66683651/66683401>

Opplæringsvideo kretsdommerkurs (NFIF, 2023):

<https://www.friidrettskanalen.no/video/s-kretsdommerkurs-7gr03w>

Andre nyttige ressurser:

Arrangørhåndbok (NFIF, 2016):

<https://www.friidrett.no/arrangement/arrangementshjelp/>

Slik blir du en god kappgangdommer (NFIF, 2011):

<https://www.friidrett.no/siteassets/arrangement/dommer/slik-blir-du-en-god-kappgangdommer.pdf>

KURSETS INNHOLD

E-læring (selvstudie) består av de fire modulene introduksjon, løp og kappgang, hopp og kast. I e-læringen blir man kjent med håndboka og det viktigste i regelverket. Det er et eget emne for konkurranser for barn og ungdom. Det er også fokus på sikkerhet, spesielt ved kastøvelser og løp utenfor bane. Alle de ulike dommeroppgavene og hvordan man måler resultat har en naturlig plass i e-læringskurset.

Selve kursgjennomføringen med kurslærer består av teoretisk/praktisk undervisning inndelt i modulene introduksjon, konkurransereglene generelt, løpsøvelser og kappgang, hoppøvelser, kastøvelser og diverse. I undervisningen får deltakerne en

grundigere gjennomgang av alle øvelsene i friidrett, herunder hva som er gyldige og ugyldige resultat, bruk av utstyr og hvordan konkurranseområdet er utformet. Det tilstrebes at kursdeltakerne får en praktisk gjennomgang på en friidrettsbane.

PRAKSIS

Dommeraspiranten skal fungere som dommer (kretsdommeraspirant) på minimum tre stevner/arrangementer etter endt kurs. Oppgavene blir utført under oppsyn og veiledning av en erfaren dommer og aspiranten skal ha oppgaver knyttet til løp, hopp og kast. Skjemaet praksisbekreftelse skal fylles ut og leveres i det digitale klasserommet.

AUTORISASJON/KRAV FOR Å BLI KRETSDOMMER

- Minst 16 år
- Fullført e-kurs
- Fullført kretsdommerkurs
- Bestått eksamen (minst 70 % riktige svar)
- Fungert som dommer på tre stevner/arrangementer og lastet opp og fått godkjent praksisbekreftelse i digitalt klasserom