

KURSPLAN



Norsk Friidrett

Kretsstarterkurs

Forbundets dommerutvalg 2026

STARTERUTDANNING I NORSK FRIIDRETT

Innen NFIF er det to kategorier av startere; kretsstartere og forbundsstartere. Kretsenes dommerutvalg (KDU) har selv fullt ansvar for utdanning og autorisasjon av kretsstartere. Forbundsstartere autoriseres av FDU i forbindelse med etablering og fornyelse av forbundsstarterteam, se nedenfor.

I løpet av 2026 vil stigen bli supplert med «starter i starterpanel», som vil bestå av dyktige etablerte forbundsstartere, som vil bli få rolle som «nasjonal starter» og starte sammen med lokale team på alle nasjonale banemesterskap. Dette er under planlegging internasjonalt gjennom National Athletics Starter (NAS), som da mest sannsynlig vil erstatte dagens forbundsstarter.

MÅLSETTING MED KRETSSTARTERKURSET

Målet er å utdanne kompetente startere for alle løpsøvelser og kappgang på og utenfor bane, som kan være selvstendige startere i gateløp, lokale banestevner, og nasjonale banestevner sammen med forbundsstarter. En kretsstarter kan ikke være starter i nasjonale banemesterskap.

LÆRINGSMÅL

Kursdeltakerne skal få kunnskap og felles forståelse om nasjonale og internasjonale regler knyttet til start på og utenfor bane. Kursdeltakerne skal også få en forståelse for barne- og ungdomsfriidrett, og at starteren i slike sammenhenger også er en veileder. Videre vil kursdeltakerne få kjennskap til oppgaver og ansvarsområder i starterteam.

MÅLGRUPPE OG FORKUNSKAPER

Alle som har lyst til å fungere som kretsstarter kan delta på kurset. Det er krav om at starteraspiranten må ha fylt 16 år og har fullført og godkjent kretsdommerutdannelse.

PÅMELDING

Påmelding til kurset skjer via MinIdrett.

KURSMATERIELL - PENSUM

- NFIFs Håndbok (2023) <https://www.friidrett.no/siteassets/arrangement/nfif-handbok-2023.pdf>
- Powerpoint-presentasjon for kretsstarterkurs
- Friidrett for barn og ungdom
- [WA Starting Guidelines](#)

KURSETS INNHOLD OG ULIKE DELER

Hva		Tidsbruk
Kursgjennomføring	KDU setter opp kurs i kretsene.	8 timer med kurslærer
Teorieksamen	Gjennomføres som en del av kurset med kurslærer	Inkludert i kursgjennomføringstimene
Praksis	Med aktive utøvere på banen, trening eller konkurranse	Med veileder ifbm teorikurset
Praksis/vurdering praksis	Starteroppgaver på minst tre stevner/arrangement på minimum 2 timer hver	Under veiledning/evaluering av oppdatert forbundsstarter

KURSINNHold

Selve kursgjennomføringen med kurslærer består av teoretisk og praktisk undervisning. I undervisningen får deltakerne en grundig gjennomgang av startprosedyrer ved liggende og stående start.

- Håndbokens startregler
- Praktisering av startreglene
- Starterens plassering ved forskjellige distanser
- Mulige oppgaver for startere og kommunikasjon med andre relevante funksjoner på stevner
- Startordnerens oppgaver

Kurset avsluttes med en teoriprøve som gjerne kan avholdes etter praksisdelen. Teoridelen (eller deler av denne) kan gjerne avholdes digitalt dersom dette gjør det lettere å få med flere potensielle starteraspiranter.

PRAKSIS

Starteraspirantene skal ha praksis på minst 3 stevner og minimum 2 timer veiledet. Aspiranten vil bli vurdert av forbundsstarter fra lokalt starterteam. Praksis bør inneholde både blokkstarter fra strek, blokkstarter i sving, stående start i delte baner og stående start fra strek.

- 60 m - 100 m

- 150 m - 400 m
- 600 m - 800 m
- 1000 m - 10 000 m
-

Det anbefales å praktisere på treninger i tillegg til arrangement.

AUTORISASJON FOR Å BLI KRETSSTARTER

1. Fullført kretsdommerkurs
2. Minst 16 år
3. Fullført kretsstarterkurs og bestått eksamen
4. Fungert som starter på minimum tre stevner under oppsyn av erfaren starter oppnevnt av KDU og evaluert egnet av den (disse).