

KURSPLAN



Norsk Friidrett

Oppfriskningskurs i friidrett

Forbundets dommerutvalg, 2025

MÅLSETTING MED OPPFRISKNINGSKURSET

Målet er at friidrettsdommere som gjennomgår oppfriskningskurset, får en oppdatering av regelverket i alle øvelser, inkludert viktige regelendringer. Dette gjelder dommere som skal fungere som øvelsesledere på krets nivå og nasjonalt nivå. Kretsdommere kan ikke være øvelsesledere på stevner der det er bestemt at det skal benyttes NAR- eller WAR-dommere. Gjennomføring av oppfriskningskurs er obligatorisk, i forkant, for arrangører av store stevner og mesterskap.

LÆRINGSMÅL

Kursdeltakerne skal få oppdatering av nasjonale og internasjonale regler knyttet til hoppøvelser, kastøvelser, løpsøvelser og kappgang på og utenfor bane, inkludert viktige regelendringer.

MÅLGRUPPE

Alle som har gjennomført dommerkurs tidligere og som fortsatt ønsker å praktisere som friidrettsdommer. Alle som skal ha en dommeroppgave i et nasjonalt mesterskap skal ha gjennomført oppfriskningskurset.

KURSETS INNHOLD OG ULIKE DELER

Hva	Tidsbruk
e-kurs kretsdommerkurset	2 timer selvstudium
Kursgjennomføring	3 timer med kurslærer

PÅMELDING

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

KURSMATERIELL/PENSUM

Friidrettens håndbok (NFIF, 2026):

<https://www.friidrett.no/arrangement/regelverk/handboka/>

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

Digitale ressurser:

E-læring <https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=59>

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

Det er ønskelig at dommerne gjennomfører den nye e-læringen som et selvstudie i forbindelse med kurset. I e-læringen der blir deltakerne kjent med Friidrettens håndboka og det viktigste i regelverket. Selve kursgjennomføringen med kurslæreren består av teoretisk undervisning med temaene dommerens oppgaver, konkurransereglene generelt, løpsøvelser og kappgang, hoppøvelser, kastøvelser og diverse. I undervisningen får deltakerne en repetisjon av de viktigste reglene i alle øvelsene i friidrett, herunder hva som er gyldige og ugyldige resultater, bruk av utstyr og hvordan konkurranseområdet er utformet. Undervisningen er støttet av en video.

Dokumentasjon på gjennomført kurs

- Fullført nytt e-kurs (2025)
- Registrering i MinIdrett etter fullført kurs