



Ullensaker/Kisa Idrettslag

Friidrett

Invitasjon til **DOMMERKURS** i friidrett
på **Jessheim friidrettsstadion**

Mandag 9. oktober 2017 kl 18.30 – 21.30

Onsdag 12. oktober 2017 kl 18.30 – 21.30

Lørdag 14. oktober 2017 kl 10.00 – 14.00

Du er velkommen til å være med på hele eller deler av regelgjennomgangen:

- *Du som ikke har vært med på kurs tidligere*
- *Du som er kretsdommer (som kan bli forbundsdommer) eller ønsker oppdatering*
- *Du som er forbundsdommer som skal ha oppdatering*
- *Du som er aktiv (aldersgrense for å bli kretsdommer er 16 år)*
- *Du som er trener eller har andre oppgaver i gruppa*
- *Foreldre eller andre familiemedlemmer til aktive*
- *Du som vil hjelpe til ved våre stevner og ønsker å lære mer om friidrettsreglene*

Mandag 9. oktober: GENERELT og LØP.

Håndboka, Klasser, Dømming barn, Stevneorganisering, Assistanse, Autorisasjon dommer. Så sser vi på løpsøvelser og ser bl.a. på: Baner, Start, Kort, Hekker, Vindmåling, Ved mål, Tidtaking, Svingdommere, Stafettveksling, Hinderløp, Utenfor bane.

Torsdag 12 oktober: TEKNISKE ØVELSER.

Antall forsøk, Flaggbruk, Tid for forsøk, Like resultater, Lengde/Tresteg, Satssone, Høyde, Lengde/høyde uten tilløp, Stav, Sikkerhet ved kast, Spyd, Diskos, Slegge, Kule, Liten ball, Vektkast

Lørdag 14. oktober: DIVERSE.

Kappgang, Mangekamp, Rekorder, **Repetisjon**, Prøve for kretsdommergraden for de som ønsker det (kl 12.30 – 13.30).

Det er helt greit å være med på deler av kurset, også om du ikke tenker å avlegge prøve.

Kursleder er Nils Kristen Wiig, nils.wiig@gmail.com 950 83 927

Vil du vite mer om kurset så ta kontakt med oss. Om noen ikke kan delta alle kvelder kan vi finne løsninger med egenlæring etter avtale med kursleder. Se **e-læringsprogrammet** på www.friidrett.no. Kompetanse > Dommer > E-læring dommerkurs > HER

Påmelding ikke nødvendig, bare å møt opp. Deltakelse er gratis,
Vedlagt noen oppvarmingsspørsmål som du kan se på hvis du har lyst.

Med vennlig hilsen
Ullensaker/Kisa Idrettslag Friidrett
Bodil Anthi Svinø
482 61 363

Postadresse
Boks 333
2051 Jessheim

Internett
www.ullkisafriidrett.no