

DU ER INTERESSERT I FRIIDRETTENS REGLER



Friidrett er mer interessant når du kjenner til reglene, enten du er utøver, trener, foresatt, journalist eller du kan tenke deg å bli dommer.



Ullensaker/Kisa IL Friidrett vil invitere til å kose seg med friidrettsregler, i tiden før Korona-krisen er over.

Annenhver dag legger vi ut litt om regler på vår hjemmeside.

«Dag 1»

Vi starter med informasjon om hvor du kan finne informasjon. Den viktigste sted å finne reglene er vår Håndbok. Denne finnes trykt og kan skaffes av idrettslaget eller kjøpes hos Norges Friidrettsforbund, eller den kan leses eller lastes ned fra www.friidrett.no. (se nedenfor)

Vi har også laget e-læringsopplegg for friidrettsdommere som hvem som helst kan logge seg inn på, enten du tenker å bli dommer eller bare ønsker å lære om reglene. (se nedenfor)

www.friidrett.no >

Kompetanse >

Dommer >>>>>>> **E-læring dommerkurs** [Link her](#)

v Kretsdommerkurs

v NIF e-læring

v

v>>>>>>> Mer dommerinformasjon

Friidrettens dommerhåndbok 2019 [Link her](#)

Hvis du kan tenke deg å bli dommer i friidrett er E-læringen en utmerket start.

Ta kontakt med Nils Kristen Wiig, nils.wiig@gmail.com 950 83 927

Vedlagt oppvarmingsspørsmål, quiz, side 1. Ikke kikk på side 2 før du har svart på alle de 10 spørsmål.