

Distriktsdomarkurs – Allmän

Övning i att hitta i regelboken. Skriv ned svaret och även den paragraf där svaret fanns (t.ex. A:4.2.9).

1. Vem ansvarar för att DM-tävlingar anordnas? B:2.4.2
2. Vilka aktiva får delta vid SM-tävlingar? C:2.1.9, C:2.1.10
3. Hur lång tid före tävlingsdagen ska sanktion sökas hos lokalt SDF vid en breddtävling (BT)? C:6.4.3
4. Vilka tre åldersgränser finns för juniorer i Sverige, Norden och i övriga internationella sammanhang? D:6.3
5. När kan en tävlande representera mer än en förening? D:1.3.4 Anm3, D:1.3.6
6. Vad gäller om en tävlandes medverkan i reklam på tävlingsutrymmet? D:4.7.1 inklusive hänvisningar
7. Får tävlande vara barfota eller använda en sko under en tävling? E:3.3.1
8. Vilka regler gäller om spiklängden vid tävlingar utomhus? E:3.3.10, E:3.3.10.1, E:3.3.11
9. Vem ska göra avprickning vid tävlingar? E:4.11.3
10. Vilka kan utdöma diskvalifikation under pågående tävling? E:4.13.2
11. Hos vem görs muntlig protest under pågående tävling? E:4.14.3
12. Vem ansvarar för att alla kastredskap kontrolleras och märks före tävling? E:5.4.6

Distriksdomarkurs – Hopp

Övning i att hitta i regelboken. Skriv ned svaret och även den paragraf där svaret fanns (t.ex. H:4.3.5).

1. Vilka ansatsmärken är tillåtna i höjdhopp? H:2.5
2. Hur stort avstånd ("fritt spelrum") ska det vara mellan ståndare och ribba i höjdhopp? H:2.2.9
3. När ska skiljehopp användas i höjdhopp? H:4.5.2.3
4. En tävlande misslyckas i sitt hopp och beslutar att avstå från de två övriga på samma höjd. Hur många försök kan hopparen göra på nästa höjd? H:4.3.2 Anm
5. Vad gäller om stavens lindning med tejp? I:2.4.5 (Se uppdateringen från 2004!)
6. När får hoppstaven inte fångas upp? I:4.4.6 Anm
7. Vilka uppgifter ska sekreteraren i stavhopp informera om innan tävlingen börjar? I:5.3.2
8. Hur hög får övertrampsmarkeringen vara i längd- och trestegshopp? J:1.4.5 (Se uppdateringen från 2004!)
9. Hur bedöms ett hopp i längd/tresteg om upphoppet sker vid sidan om plankan? J:4.3.3
10. När måste kvaltävling, vid ett JSM, anordnas i längd/tresteg? J:4.5.1 Anm
11. När bedöms hoppet som övertramp i tresteg? K:4.3.2
12. Hur ska vinden mätas i tresteg? K:4.7
13. Vilka två regler gäller om nummerlappens bärande i stavhopp? I:3.1.1
14. Hur lång tid har den tävlande i stavhopp på sig att påbörja ansatsen, efter klartecken att hoppa? I:4.1.1
15. Två tävlande i stavhopp har samma slutresultat och har klarat höjden i andra försöket. Vad avgör inbördes placering? H:4.5.2.2
16. Hur mycket får ställningens ståndare flyttas framåt, resp. bakåt, i förhållande till övre, inre kanten av lådans stoppvägg? I:2.2.9 (Se uppdateringen från 2004!)
17. Får man använda klibbigt ämne på staven för att förbättra greppet? I:3.2.3
18. Hur ska man som domare i höjdhopp agera om ribban darrar efter ett försök? H:4:4:3 Anm 1
19. Hur ska vindmätaren vara placerad? J:2.4.4
20. Hur bedöms hoppet om man efter landningen går tillbaka genom gropen? J:4.3.6 / K:4.3.8
21. Hur mäts hoppet när man använder hoppzon? J:4.8.3
22. När ska hoppzon användas? J:4.8.1
23. Hur bedöms ett hopp när den tävlande har fotens främsta del framför övertrampslinjen utan att något märke syns i övertrampsvallen? J:4.3.2 / K:3.3.2
24. Vid vissa längd- och trestegtävlingar kan antalet försök/deltagare vara reducerat. Vad krävs för att tillämpa detta? J:4.2.3

Distriksdomarkurs – Kast

Övning i att hitta i regelboken. Skriv ned svaret och även den paragraf där svaret fanns (t.ex. L:2.3.6).

1. Vilken vinkel har kastsektorn vid kulstötning? L:1.2.3
2. Vad gäller om kastordningen efter tre omgångar vid internationella tävlingar? L:4.1.1.1
3. Hur ska kulan hållas vid den stillastående utgångspositionen? L:4.3.4
4. Du kommer till en diskustävling som grenledare och upptäcker att inga sektorgränser finns utsatta. Hur ska Du snabbt mäta ut dessa? M:1.2.3 Anm
5. Vilka regler gäller om burens öppning och gavlar ("vingar") vid diskuskastning? M:2.3.11 (Se uppdateringen från 2004!)
6. Hur stor del av diskusen måste landa innanför sektorgränsen för att få kastet godkänt? M:4.3.4
7. Vilka regler gäller om handskar vid släggkastning? N:3.1.1
8. Hur ska släggan vara placerad vid kastets påbörjande från stillastående? N:4.3.2 Anm
9. Var ska spjutets tyngdpunkt ligga? O:2.17
10. När kan en spjutkastare lämna tävlingsutrymmet? O:4.1.4
11. När får spjutkastaren lämna ansatsbanan? O:4.3.10
12. Vad gäller om spjutet går sönder under luftfärden? O:4.3.8 Anm 2
13. Får man linda (tejpa) handleden vid kulstötning för att skydda sig mot skador? L:3.1.4
14. Hur lång tid har man på sig att påbörja sin stöt efter det att man fått klartecken? L:4.3.1
15. Hur ska mittbandet sträckas i ringen vid mätning av kulstöten? L:4.6.5
16. Hur kontrollerar man vid ex. diskuskastning att den tävlande använder rätt redskap? M:2.1.13
17. Hur anges diskusresultat (jämna centimeter, hela centimeter, millimeter, etc)? M:4.6.7
18. Hur många går vidare efter tre omgångar vid en diskustävling? J:4.5.7
19. Vilka redskap får användas vid ett DM i släggkastning? Släggor :-). Stryk frågan...
20. Får man spraya något ämne på skosulorna vid släggkastning? N:3.1.5
21. Är man skyldig att låna ut sin egna godkända kastredskap vid ex. en DM-tävling? T.ex. N:2.1.12
22. Vad ska ett seniorspjut väga (man resp kvinna)? O:2.1.7
23. Hur ska spjutet landa för att kastet ska godkännas? O:4.3.8, O:4.3.9
24. Är det tillåtet för funktionärer att kasta tillbaka spjutet efter ett utfört kast? O:4.1.6
25. Hur markerar en kastdomare att kastet är ogiltigt? O:5.2.4
26. Vad ska grenledaren utföra i händelse av rekord vid en tävling? L:5.1.12, L:5.1.14

Distriksdomarkurs – Löpning

Övning i att hitta i regelboken. Skriv ned svaret och även den paragraf där svaret fanns (t.ex. F:4.2.9).

1. Vilken är den verkliga mållinjen vid banlöpning? F:1.3.3.3
2. På vilka löpsträckor ska startblock användas? F:2.1.1
3. Med hur många klockor måste segrarens tid noteras vid manuell tidtagning?
F:4.8.4
4. På vilka löpsträckor ska vindmätning ske? Och hur? F:4.10
5. När får löparna på 800m gå in på gemensam bana? F:4.2.2.2, F:4.2.3.3
6. Vilken kroppsdel avgör när den tävlande når den "verkliga mållinjen"? F:4.6.2
7. Vilken häckhöjd har F19 på 60 m inomhus respektive 300 m utomhus? F:4.13.1
8. Vilka regler gäller för passerandet av en häck? F:13.5, F:13.6, F:4.13.7
9. Vilken specialregel kan användas vid stafettväxling för 14 år och yngre? F:4.15.14
Anm
10. Vilken specialregel kan användas vid start för 13 år och yngre? F:4.4.1.1
11. Vilka två uppgifter ska måldomarna lämna till måldomarchefen? F:5.8.3, F:5.8.4
12. När ska en bandomare vid stafettlöpning ge klartecken till startern? F:5.11.10
13. Hur bör en bana vid löpning utanför en idrottsplats utmärkas med snitslar?
G:1.1.7, G:2.2
14. Vem fastställer löparnas placeringar? F:5.10.6
15. Ge två exempel på när en löpare kan diskvalificeras. De vanligaste är F:4.2.9,
F:4.3.11, F:4.13.6, F:4.15.14
16. Vad är tillåtna högsta medvind på 100 m individuellt för att rekord ska
godkännas? F:4.10.9
17. Får, normalt sett, mellantider lämnas till löparna från innerplan? F:4.1.11
18. När får en 400m:s löpare, vid inomhustävlingar, gå in på gemensam bana?
F:4.2.3.2
19. Ge två exempel på när en tävlande har löpt vid sidan av sin bana och ändå kan
undgå diskvalificering. F:4.2.9.1, F:4.2.9.2, F:4.2.9.3
20. Vilka fem häckhöjder finns det? F:2.2.4.2
21. Ge två exempel på när diskvalifikation alltid ska ske vid häcklöpning. F:4.13.5,
F:4.13.6, F:4.13.7
22. Hur många hinder ska det totalt finnas per varv? F:4:14.3
23. Är det tillåtet att ta tag i med händerna i hindren? F:4.14.4

24. Ange vilket hinder (H1, H2, H3, H4 (vattengraven) eller H5) som är det första löparna skall passera på 1500mH, 2000mH och 3000mH.
1500mH: 15 hinder → H1
2000mH: 23 hinder → H3
3000mH: 35 hinder → H1
25. Hur lång är växlingszonen? F:1.3.7.2
26. När inleds växlingen? F:4.15.9.2
27. När är växlingen avslutad? F:4.15.9.2
28. När får accelerationssträckan innan växlingszonen användas? F:1.3.7.5

