Læring • Mestring • Fellesskap • Muligheter

Norges Håndballforbund

DOMMERTRAPPA

Din reise som dommer i norsk håndball

Dommertrappa viser mulige utviklingsveier fra den første klubbkampen til nasjonale og internasjonale arenaer. Den er ikke en konkurranse om å komme raskest oppover. Norsk håndball trenger dommere på alle nivåer, og utviklingen skal skje i et tempo som passer den enkelte.

Hele dommerreisen – på ett ark

Utdanning, utviklingsgrupper, kamparenaer og oppfølging virker sammen. UG1 har en særskilt rolle som overgangsarena: gruppen er regionalt forankret, men skal samtidig gjøre dommerne kjent med nasjonale forventninger, 2. divisjon og Talent. Rekkefølgen kan variere noe mellom regioner og individuelle utviklingsløp.

START	UTDANNING	REGIONAL UTVIKLING	UTDANNING	REGIONAL UTVIKLING	UTDANNING
Klubbdommer Trygghet, grunnregler og lyst til å dømme igjen *Klubb / lokal arena*	**Dommer 1** Fløyte, tegn, plassering, samarbeid og enkel kommunikasjon *Kurs + kamppraksis*	**UG3 – Trygghet** Gode vaner, refleksjon og støtte i miljø *Dommerutvikler / gruppe*	**Dommer 2** Spillforståelse, fordel, progressive reaksjoner og kampkontroll *Kurs + kamppraksis*	**UG2 – Struktur** Stabilitet, målrettet arbeid og læring over tid *Dommerutvikler / gruppe*	**Dommer 3** Avansert regelanvendelse, kampledelse og profesjonalitet *Kurs + kamppraksis*

REGIONAL → NASJONAL	FØRSTE NASJONALE ARENA	NASJONAL UTVIKLING	PRESTASJONSLØP	TOPPNIVÅ	INTERNASJONAL
UG1 – Presisjon Regional topputvikling Introduksjon til 2. divisjon og Talent	**2. divisjon** Overgang fra regional til nasjonal kamparena *Nasjonal serie*	**Talent** Nasjonal kalibrering, potensial og læringsevne *Nasjonale tiltak*	**Elite Talent** Fra potensial til stabil nasjonal topprestasjon *Tett nasjonal oppfølging*	**Elite** De høyeste nasjonale arenaene *Toppdommermiljø*	**EHF / IHF** Representere norsk håndball internasjonalt *Internasjonal arena*

Viktig: Et nytt trinn er en mulighet – ikke en rangering av menneskets eller innsatsens verdi. Det er helt legitimt å bli værende på et nivå der man trives og bidrar godt.

Mennesker før nivåer

Dommertrappa skal gjøre det enkelt å forstå mulighetene, men den skal først og fremst hjelpe mennesker til å bli værende i dommerrollen. For en frivillig dommer er det sjelden et kursnavn eller et testresultat som avgjør om reisen fortsetter. Det er følelsen etter kampen: Ble jeg sett? Fikk jeg støtte? Lærte jeg noe? Har jeg lyst til å komme tilbake neste helg?

Alle dommere er viktige – ikke fordi alle skal bli internasjonale, men fordi håndballen trenger dem.

Derfor beskrives hvert trinn med to perspektiver: hva dommeren skal lære, og hva håndballen rundt dommeren skal bidra med. Krav skal være tydelige, men de må følges av støtte. Nye utfordringer skal inspirere, ikke gjøre dommeren redd for å mislykkes.

Utdanning og utvikling er to forskjellige ting

Dommer 1, Dommer 2 og Dommer 3 er utdanninger. UG3, UG2 og UG1 er regionale utviklingsarenaer, mens Talent og Elite Talent er nasjonale utviklings- og prestasjonsarenaer. 2. divisjon er noe annet: den er den første nasjonale kamparenaen. En dommer kan derfor dømme 2. divisjon samtidig som vedkommende følges opp i Talent eller Elite Talent. Utdanning, kampnivå og utviklingsgruppe skal ses i sammenheng – men er ikke det samme.

I rollen som dommer vil du møte dommerutviklere som følger deg opp på kamper, enten via fast dommerutvikler eller dommerutvikler på enkeltkamper. Dommerutviklerutdanningen speiler dommerutdanningen mtp kompetanse.

Slik skal Dommertrappa leses

UTDANNING	Gir kunnskap, språk og verktøy gjennom e-læring, undervisning og praktiske oppgaver.
PRAKSIS	Gjør kunnskapen levende gjennom reelle kamper og erfaringer sammen med en makker.
OPPFØLGING	Hjelper dommeren å forstå det som skjer, finne utviklingsmål og oppleve trygghet.
EGET TEMPO	Det er legitimt å bruke tid, ta pauser eller bli værende på et nivå der man trives og bidrar.
KAMPARENA	Beskriver hvilket konkurransenivå du dømmer på. 2. divisjon markerer den første nasjonale kamparenaen, men er ikke i seg selv en utviklingsgruppe.
OVERGANGSARENA	Binder regional og nasjonal utvikling sammen. UG1 er fortsatt regional aktivitet, men dommerne introduseres gradvis til test-krav, miljø og forventninger i 2. divisjon og Talent.

DEN FØRSTE FLØYTA

Klubbdommer og dommer barnehåndball

> ***«Jeg var nervøs før den første kampen. Det viktigste var at noen sto i hallen og sa: Vi tar dette sammen.»***

De fleste dommerreiser starter nært: i egen klubb, med kjente mennesker og kamper der målet er at barn skal oppleve aktivitet, mestring og glede. På dette trinnet er dommeren ikke bare en som passer på reglene. Dommeren er en trygg voksen eller ungdom som hjelper kampen i gang, forklarer og skaper gode rammer.

En ny dommer skal ikke sendes alene inn i en vanskelig situasjon. Klubben må sørge for en tydelig kontaktperson, en passende første kamp og noen som kan være tilgjengelig før, under og etterpå. Den viktigste målingen er ikke hvor mange feil som ble gjort, men om dommeren opplevde nok trygghet til å ønske å dømme igjen.

Dette utvikler du

- Grunnleggende forståelse for barnehåndballens idé og regler
- Trygg og positiv kommunikasjon med barna
- Enkel fløyte- og tegnbruk
- Å hjelpe spillet videre på barnas premisser

Dette skal du få fra håndballen

Klubben bør gi en navngitt dommerkontakt eller mentor, sørge for egnede oppdrag og skjerme den nye dommeren mot uakseptabel atferd.

Nivået i korte trekk

OMFANG	Klubbdommerkurs: 2 timer I kurslokale. Dommer barnehåndball: e-læring, 1 time teori og 3 timer praksis.
MÅLGRUPPE	Ungdom som ønsker en trygg introduksjon til dommerrollen. Alderskrav følger gjeldende utdanningsplan.
REGELPRØVE	Ingen nasjonal beståttprøve; regelinnføring og læringsoppgaver inngår.
FYSISK TEST	Nei.
TYPISKE KAMPER	4-er-håndball og barnehåndball, avhengig av gjennomført utdanning.
VEIEN VIDERE	Dommer 1 når dommeren har erfaring, motivasjon og er klar for større ansvar.

FRA SPILLER TIL KAMPLEDER

Dommer 1

> ***«På kurset lærte jeg reglene. I kampene lærte jeg hva det faktisk betyr å være dommer.»***

Dommer 1 er det første brede utdanningstrinnet. Her går dommeren fra en enkel introduksjon til å bygge en tydelig rolle som kampleder. Utdanningen kombinerer e-læring, teori og praktiske øvelser, og gir et felles språk for regler, plassering, kommunikasjon og samarbeid.

Et kurs alene gjør ingen ferdig som dommer. Etter utdanningen trenger dommeren kamper som passer til erfaringen, en fast makker når det er mulig og korte, konkrete samtaler med en dommerutvikler eller mentor. Små fremskritt skal bli sett: en tydeligere fløyte, bedre plassering, roligere kommunikasjon eller et bedre samarbeid i paret.

Dette utvikler du

- De viktigste spillereglene og prinsippene bak dem
- Plassering, bevegelse, fløyte- og tegnbruk
- Kommunikasjon med spillere, ledere og sekretariat
- Samarbeid og forberedelser i dommerparet
- Rutiner før, under og etter kamp

Dette skal du få fra håndballen

Klubb og region skal gi et passende kamptilbud, en tilgjengelig dommerkontakt og oppfølging som bygger trygghet fremfor prestasjonsangst.

Nivået i korte trekk

OMFANG	Minimum 15 timer: 3 timer teoretisk e-læring og 12 timer teoretisk/praktisk undervisning med instruktør.
OPPTAK	Normalt Dommer barnehåndball eller relevant erfaring, etter gjeldende utdanningsplan.
REGELPRØVE	Etter gjeldende kursopplegg og regionale bestemmelser.
FYSISK TEST	Ingen generelt nasjonalt resultatkrav knyttet til selve utdanningen.
TYPISKE KAMPER	Yngre aldersbestemte klasser, tilpasset erfaring og regional innplassering.
VEIEN VIDERE	Mer praksis i form av kamper som dommer, regional oppfølging/UG3 og senere Dommer 2.

LÆRE SAMMEN

Utviklingsgruppe 3

> ***«Det hjalp å møte andre som også synes dømming var gøy. Da forsto jeg at jeg ikke var alene.»***

UG3 skal gjøre overgangen fra kurs til dommerhverdag tryggere. Gruppen gir et miljø der dommere kan dele erfaringer, stille spørsmål og prøve ut nye ferdigheter uten at hver kamp oppleves som en eksamen.

Dommerutvikleren har en nøkkelrolle. Tilbakemeldingene må være forståelige og avgrensede. En ny dommer trenger sjelden ti forbedringspunkter; ofte er ett tydelig fokus og én bekreftelse på noe som fungerer, langt mer verdifullt.

Dette utvikler du

- Trygghet i rollen og mot til å ta beslutninger
- Gode grunnvaner i plassering og samarbeid
- Enkel egenevaluering etter kamp
- Å bruke tilbakemeldinger i neste oppdrag

Dette skal du få fra håndballen

Sesongbaserte samlinger, kampobservasjon, faglige samtaler og et sosialt miljø der det er trygt å spørre.

Nivået i korte trekk

OMFANG	Sesongbasert utviklingsarena. Antall samlinger og observasjoner fastsettes regionalt.
REGELPRØVE	Læringsprøver og fagarbeid anbefales; obligatoriske krav følger region/ring.
FYSISK TEST	Gjennomføring forventes i utviklingsgruppen; resultatkrav følger kampnivå og region.
OPPFØLGING	Dommerutvikler, mentor og dommermiljø.
VEIEN VIDERE	Dommer 2 når erfaring, motivasjon og helhetsvurdering tilsier det.

FORSTÅ KAMPEN

Dommer 2

> ***«Jeg begynte å se mer enn enkeltfeil. Jeg begynte å forstå hva kampen trengte.»***

På Dommer 2 flyttes oppmerksomheten fra å kjenne reglene til å anvende dem i levende kampsituasjoner. Dommeren arbeider mer med spillefaser, beslutningskriterier, styringsverktøy og hvordan paret kan skape en troverdig og konsekvent linje.

Utdanningen skal også styrke selvtillit og rolleforståelse. Høyere krav må følges av bedre støtte. Dommeren trenger tid til å prøve ut nye verktøy, gjøre erfaringer og diskutere situasjoner med en utvikler som både ser prestasjonen og mennesket.

Dette utvikler du

- Spilleforståelse og beslutningskriterier
- Fordel, progressive reaksjoner og kampstyring
- Kommunikasjon i mer krevende situasjoner
- Samarbeid og felles linje i dommerparet
- Personlig utvikling og ansvar for egen læring

Dette skal du få fra håndballen

Instruktør, dommerutvikler og makker skal hjelpe dommeren å omsette teori og e-læring til praksis mellom modulene.

Nivået i korte trekk

OMFANG	Modulbasert utdanning med forberedelsesmøte, e-læring, tre teorimoduler og dømming mellom øktene. Endelig timetall kvalitetssikres mot NHFs gjeldende rammeplan før publisering.
OPPTAK	Gjennomført Dommer 1. Regionene kan stille krav til alder, praksis og kampnivå.
REGELPRØVE	Etter gjeldende kursopplegg.
FYSISK TEST	Etter kampnivå og gjeldende regionale/nasjonale krav.
TYPISKE KAMPER	Eldre aldersbestemte klasser og seniornivå regionalt/nasjonalt etter innplassering.
VEIEN VIDERE	UG2, mer krevende oppdrag og senere Dommer 3.

FRA ENKELTKAMP TIL UTVIKLING OVER TID

Utviklingsgruppe 2

> ***«Jeg sluttet å spørre om kampen var god eller dårlig. Jeg begynte å spørre hva jeg kunne ta med meg videre.»***

I UG2 blir arbeidet mer systematisk. Dommeren setter mål, følger opp tidligere tilbakemeldinger og lærer å se mønstre over flere kamper. Det handler ikke bare om å prestere godt én helg, men om å utvikle arbeidsvaner som gir stabilitet.

Utviklingsmiljøet skal være ambisiøst uten å bli kaldt. Frivillige dommere kombinerer dømming med skole, arbeid, familie og andre oppgaver. Gode planer må derfor være realistiske og lages sammen med dommeren.

Dette utvikler du

- Målsetting og egen utviklingsplan
- Stabilitet i beslutninger og kampledelse
- Video, refleksjon og læring mellom kampene
- Fysisk trening tilpasset kampnivået

Dette skal du få fra håndballen

Regelmessige samtaler, kampobservasjoner og konkrete mål som er mulige å følge opp i en travel frivillighverdag.

Nivået i korte trekk

OMFANG	Regionalt, sesongbasert utviklingsløp.
REGELPRØVE	Gjeldende prøve for ring/region; månedlig læring anbefales.
FYSISK TEST	Forventes ofte i utviklingsgruppen; resultatkrav følger kampnivå men minimumskravet 7.1 ved opptak
OPPFØLGING	Fast eller koordinert dommerutvikleroppfølging.
VEIEN VIDERE	Dommer 3 når dommeren viser faglig grunnlag, stabilitet og motivasjon.

PRESISJON OG PROFESJONELLE VANER

Dommer 3

«Jo høyere nivået ble, desto viktigere ble forberedelsene – og menneskene jeg kunne snakke ærlig med.»

Dommer 3 er en nasjonal utdanning som gjennomføres over en sesong. Dommeren møter høyere krav til regelanvendelse, forberedelser, etterarbeid og evnen til å prestere i krevende kamper. Samtidig skal utdanningen gjøre dommeren mer selvstendig i egen læring.

På dette nivået blir evalueringer tydeligere, men de må fortsatt bygge utvikling. En prestasjonssamtale skal gi retning og energi. Dommeren skal forstå hva som forventes, hva som allerede fungerer, og hva neste konkrete arbeidsoppgave er. De fleste dommerne som tar Dommer 3 er aktive i utviklingsgruppe 1 eller har kamparena som tilsvarer dette, noe som er sentralt for å være klar for tematikken som utdanningen gir.

Dette utvikler du

- Avansert regelanvendelse og kampforståelse
- Forberedelser og etterarbeid
- Kampledelse under høyere tempo og press
- Selvstendig analyse og skriftlige/praktiske oppgaver
- Profesjonelle arbeidsvaner i et frivillig oppdrag

Dette skal du få fra håndballen

Nasjonale moduler, regional praksis, observasjoner og utviklingssamtaler gjennom sesongen.

Nivået i korte trekk

OMFANG	Fire moduler à fire timer gjennom én sesong (16 timer), med e-læring og arbeidsoppgaver mellom samlingene.
OPPTAK	Gjennomført Dommer 2 og praktisert på nivået i minimum én sesong.
VURDERING	Obligatorisk oppmøte. Utdanningen avsluttes med praktisk og skriftlig individuell eksamen.
REGELPRØVE	Inngår i faglig vurdering etter gjeldende opplegg.
FYSISK TEST	Etter kampnivå og gjeldende krav.
VEIEN VIDERE	UG1 og vurdering for nasjonale utviklingsarenaer.

BROEN TIL NASJONALT NIVÅ

Utviklingsgruppe 1

REGIONAL FORANKRING	NASJONAL INTRODUKSJON

«Jeg trengte tydelige krav, men også vissheten om at én svak kamp ikke definerte meg.»

UG1 er den høyeste regionale utviklingsarenaen – og samtidig broen inn mot den nasjonale delen av Dommertrappa. Gruppen skal fortsatt ha sin tydelige regionale forankring, men i løpet av perioden skal dommerne gradvis bli kjent med hva som møter dem på nasjonalt nivå: tempoet, kravene, arbeidsmåtene og forventningene i 2. divisjon og Talent.

Det betyr at UG1 ikke bare skal forberede dommeren på et mulig neste steg. Dommeren skal få anledning til å se, forstå og – når det er riktig – erfare deler av den nasjonale hverdagen. Overgangen skal være gjenkjennelig og trygg. Når en dommer senere får muligheten i 2. divisjon eller Talent, skal ikke alt oppleves som nytt på én gang. Det er viktig som dommer å forstå at utviklingen her kan være ulik og noen bruker lengre tid enn andre, målet er at du får din sjanse når du er klar.

Dette utvikler du

- Presisjon og konsistens på høyeste regionale nivå
- Robusthet og beslutninger under høyere tempo og press
- Fysisk kapasitet og treningsvaner som forbereder på nasjonale krav
- Kjennskap til arbeidsform, forventninger og faglige referanser i 2. divisjon
- Introduksjon til Talent og NHFs nasjonale utviklingsmiljø

Dette skal du få fra håndballen

Tett regional oppfølging kombinert med planlagte møtepunkt mot nasjonalt nivå. Regionen og NHF bør sammen gjøre 2. divisjon og Talent synlig og forståelig. Målet er ikke å presse dommeren videre, men å gjøre neste arena mindre ukjent.

OMFANG	Sesongbasert regional topputvikling med gradvis introduksjon til nasjonalt nivå.
PLASS I TRAPPA	Overgangsarena: regionalt forankret, nasjonalt orientert.
REGELPRØVE	Gjeldende ring-/sesongprøve og gradvis tilvenning til nasjonale fagkrav.
FYSISK TEST	Gjennomføres i utviklingsløpet, men minimum 8.1 ved opptak. Arbeidet skal forberede dommeren på de progressive kravene i 2. divisjon.
OPPFØLGING / INTRODUKSJON	Tett regional DU-oppfølging og relevante møtepunkt mot 2. divisjon, Talent og NHFs nasjonale miljø.
VEIEN VIDERE	2. divisjon og/eller Talent når helhetsvurdering, motivasjon og behov tilsier det.

FØRSTE NASJONALE ARENA

2. divisjon

> ***«2. divisjon var første gang jeg kjente at kravene var nasjonale. Samtidig var det fortsatt rom for å lære.»***

For mange dommere er 2. divisjon det første tydelige steget inn i nasjonal seniorhåndball. Overgangen skal likevel ikke komme brått. Gjennom UG1 skal dommeren allerede ha blitt kjent med deler av kravbildet, arbeidsformene og det nasjonale utviklingsmiljøet. I 2. divisjon blir dette en del av den ordinære dommerhverdagen.

2. divisjon er samtidig fortsatt en utviklingsarena. Det forventes ikke at du er ferdig. Det forventes at du har et solid faglig fundament, møter forberedt, arbeider målrettet med egen utvikling og viser stabile prestasjoner over tid. Ett kampresultat eller én test skal ikke definere deg; helheten og utviklingskurven er viktigst.

Dette utvikler du

- Trygg og konsekvent regelanvendelse i høyere tempo
- Kampledelse som skaper flyt, kontroll og troverdighet
- Samarbeid og felles linje i dommerparet
- Profesjonelle forberedelser, refleksjon og oppfølging av utviklingsmål
- Fysisk kapasitet som gjør at du kan være nær situasjonene gjennom hele kampen

Dette skal du få fra håndballen

Tydelige forventninger, oppfølging fra dommerutvikler, konkrete utviklingsmål og et nasjonalt fagmiljø som hjelper deg å forstå hva som kreves – uten at utvikling reduseres til resultatet av én kamp eller én test.

Nivået i korte trekk

KAMPARENA	Første nasjonale seniornivå i Dommertrappa.
REGELPRØVE	Gjennomføres i henhold til NHFs gjeldende nasjonale sesongkrav.
FYSISK TEST	Beep-test 8.8 i 2026/27. Fra 2027/28 økes kravet til 9.5.
OPPFØLGING	Observasjon, utviklingssamtaler og individuelle utviklingsmål gjennom sesongen.
VEIEN VIDERE	Talent når helhetsvurdering, motivasjon og nasjonalt behov tilsier det – eller videre etablering på 2. divisjonsnivå. Det er også mulig å rykke opp til høyere nivåer gjennom gode prestasjoner i 2.divisjon og bestått testkrav.

POTENSIAL – IKKE ET STEMPLINGSSYSTEM

Talent

> ***«Å bli sett som talent var motiverende. Det viktigste var likevel å bli sett som person.»***

Talent er NHFs nasjonale utviklingsarena for dommere som har vist potensial, læringsevne og motivasjon. For mange vil kjennskapen til dette miljøet ha startet allerede i UG1 og blitt tydeligere gjennom erfaring fra 2. divisjon. Talent skal derfor oppleves som en videreføring av utviklingen – ikke som et helt nytt system.

Ikke alle går videre etter samme tempo, og noen kan ha større utbytte av mer regional erfaring. Det er ikke et nederlag. God talentutvikling gir ærlige forventninger og en forståelig vei videre – uansett neste plassering.

Dette utvikler du

- Nasjonal kalibrering og referanser
- Læringsevne og omsetting av tilbakemelding
- Samarbeid, kommunikasjon og robusthet
- Fysisk og mental kapasitet
- Ansvar for egen utvikling

Dette skal du få fra håndballen

Nasjonale samlinger, observasjoner og individuell oppfølging i samarbeid med regionen.

Nivået i korte trekk

OMFANG	Sesongbasert nasjonalt utviklingsprogram; innhold og antall samlinger fastsettes av NHF.
REGELPRØVE	Etter gjeldende nasjonale sesongkrav.
FYSISK TEST	Ja, etter gjeldende krav for program og kampnivå men minimum 9.5 ved nominasjon
VURDERING	Helhet over tid – ikke én enkelt kamp eller test.
VEIEN VIDERE	Elite Rekrutt eller videre utvikling på Talent-/nasjonalt nivå.

FRA POTENSIAL TIL STABIL NASJONAL PRESTASJON

Elite Rekrutt

«På dette trinnet handler det ikke lenger bare om potensial. Du må lære å gjenskape gode prestasjoner – og fortsatt være nysgjerrig.»

Elite Talent er det samlede prestasjonstrinnet mellom Talent og Elite. Her samles det som tidligere kunne oppleves som flere overgangsbegreper, i én tydelig utviklingsarena. Dommeren går fra å vise potensial til å kunne levere stabile nasjonale prestasjoner i mer krevende kamper.

Kravene blir høyere, men utviklingsperspektivet skal bestå. Dommerparet skal arbeide systematisk med kampforberedelser, video, fysisk kapasitet og konkrete utviklingsmål. Samtidig må oppfølgingen ta hensyn til at de fleste fortsatt kombinerer dømming med arbeid, studier og familieliv. Bærekraftig prestasjon bygges over tid.

Dette utvikler du

- Stabil beslutningskvalitet og kampledelse i høyt tempo
- Detaljert kampforberedelse, videoanalyse og konkrete prestasjonsmål
- Mental robusthet, restitusjon og håndtering av motgang
- Felles linje, tydelig kommunikasjon og tillit i dommerparet
- Profesjonelle arbeidsvaner og ansvar for egen utvikling og miljøet rundt deg

Dette skal du få fra håndballen

Tett nasjonal prestasjonsoppfølging, kalibrering, videoarbeid og tydelige utviklingsmål – kombinert med samtaler om totalbelastning og bærekraft i dommerhverdagen.

Nivået i korte trekk

OMFANG	Sesongbasert nasjonalt prestasjonsprogram med kamper, samlinger og individuell oppfølging.
REGELPRØVE	Ja, etter gjeldende nasjonale sesongkrav.
FYSISK TEST	Ja, etter gjeldende nivå- og kamparena. Høyere nasjonale arenaer kan ha egne sesongkrav.
OPPFØLGING	Tett nasjonal oppfølging av dommerparet, individuell utviklingsplan og kalibrering.
VEIEN VIDERE	Elite etter stabil prestasjon over tid og helhetsvurdering.

TOPPNIVÅ MED ANSVAR FOR HELE MILJØET

Elite

> ***«Det viktigste jeg kan gi en ung dommer, er å vise at også vi på toppen fortsatt lærer.»***

Elitedommere leder kamper på de høyeste nasjonale arenaene. Prestasjonene er synlige, marginene små og forventningene store. Dommeren må levere stabilt gjennom en hel sesong og håndtere reiser, trening, analyser og press.

Elitedommeren er også en kulturbærer. Måten erfarne dommere møter yngre kollegaer, snakker om andre dommere og håndterer egne feil, påvirker hele Dommertrappa. Toppen skal ikke være fjern fra bredden; den skal inspirere og gi tilbake.

Dette utvikler du

- Stabilitet på høyeste nasjonale nivå
- Profesjonell forberedelse, analyse og restitusjon
- Robust og troverdig kampledelse
- Rollemodell og bidrag til dommermiljøet
- Forberedelse til eventuell internasjonal nominering

Dette skal du få fra håndballen

Kontinuerlig nasjonal prestasjonsoppfølging og et miljø som ivaretar både resultat og menneske.

Nivået i korte trekk

OMFANG	Kontinuerlig prestasjonsløp gjennom sesongen.
REGELPRØVE	Ja, etter NHFs sesongkrav.
FYSISK TEST	Ja, etter NHFs sesongspesifikke toppdommerkrav.
OPPFØLGING	NHF, nasjonale dommerutviklere og fagmiljø.
VEIEN VIDERE	Internasjonal nominering eller videre utvikling på nasjonalt toppnivå.

REPRESENTERE NORSK HÅNDBALL

Internasjonal

> ***«Den internasjonale reisen begynte i en liten hall. Jeg har aldri glemt menneskene som hjalp oss dit.»***

Internasjonale dommere representerer norsk håndball i EHF- og IHF-sammenheng. De møter ulike spillestiler, språk, kulturer og konkurranseformer, og må prestere med svært høye krav til fag, fysikk og mental robusthet.

Det internasjonale nivået er toppen av modellen, men ikke slutten på læringen. Erfaringene skal også tilbake til norsk håndball. Internasjonale dommere kan inspirere, dele kunnskap og bidra til at den første kampen blir litt tryggere for den neste nye dommeren.

Dette utvikler du

- Internasjonal regelanvendelse og kalibrering
- Kommunikasjon på tvers av språk og kultur
- Prestasjon under høyt press
- Fysisk og mental kapasitet
- Ambassadørrolle og kunnskapsdeling

Dette skal du få fra håndballen

Nasjonal oppfølging kombinert med EHF/IHF-programmer og internasjonale krav.

Nivået i korte trekk

OMFANG	Kontinuerlige nasjonale og internasjonale programmer, samlinger og oppdrag.
REGELPRØVE	Ja, etter EHF/IHF og nasjonale krav.
FYSISK TEST	Ja, etter gjeldende EHF/IHF-krav.
OPPFØLGING	NHF, EHF/IHF og internasjonale observatører.
VEIEN VIDERE	Kontinuerlig utvikling og bidrag tilbake til norsk dommermiljø.

Hva følger deg gjennom hele Dommertrappa?

Nivåene endrer seg, men utviklingsområdene er de samme. Kravene blir gradvis høyere, og oppfølgingen blir mer individuell og prestasjonsrettet.

Regelkompetanse	Forstå spillereglene, hensikten bak dem og hvordan de anvendes i levende kampsituasjoner.
Kampledelse	Skape trygghet, flyt og tydelige rammer – og gripe inn når kampen trenger det.
Kommunikasjon	Samhandle rolig og respektfullt med spillere, ledere, meddommer og øvrige aktører.
Samarbeid	Forberede, gjennomføre og evaluere kampen som et dommerpar.
Profesjonalitet	Møte forberedt, følge avtaler og ta ansvar for egen utvikling og representasjon.
Fysisk kapasitet	Være nær situasjonene og opprettholde kvalitet og konsentrasjon gjennom hele kampen.
Læringsevne	Reflektere, ta imot veiledning og omsette erfaringer til handling i neste kamp.

Fysiske testkrav

God fysisk kapasitet hjelper dommeren med å være riktig plassert, bevare konsentrasjonen og ta gode beslutninger gjennom hele kampen. NHF bruker beep-test som målemetode for dommere på angitte nivåer.

Gjeldende nasjonale overgangskrav

Kampnivå	2025–26	2026–27	Fra 2027–28
2. divisjon	8.1	8.8	9.5
3. divisjon + nasjonale ungdomsserier	7.1	7.5	8.1
Elkjøp-ligaen / 1. divisjon	NHFs sesongkrav	NHFs sesongkrav	NHFs sesongkrav

Viktig om toppnivået: NHF publiserer sesongspesifikke krav for dommere i Elkjøp-ligaen og 1. divisjon. Derfor er det ikke satt inn et fast tall her. Det gjeldende kravet skal alltid bekreftes i sesonginformasjonen før publisering eller bruk.

Slik fungerer beep-testen

Dommeren løper frem og tilbake mellom to linjer i takt med lydsignaler. Tempoet øker trinnvis. Resultatet angis som nivå og etappe, for eksempel 7.5 eller 8.8.

Hvem har krav?

Fra sesongen 2026–27 er kravet 7.5 for dommere som skal dømme 3. divisjon og de nasjonale ungdomsseriene, og 8.8 for 2. divisjon. Regionene kan ha supplerende ordninger og frister.

Utviklingsgrupper

NHF-regionene forventer at dommere i utviklingsgrupper gjennomfører beep-test, også når kampnivået i seg selv ikke utløser et obligatorisk resultatkrav.

Dokumentasjon og gyldighet

Gjennomføring, innlevering, frister og eventuell dispensasjon administreres av NHF eller regionen. Enkelte ordninger bruker oppmøte eller videodokumentasjon og kan ha godkjenning for en halv sesong av gangen.

Regelprøver og faglig utvikling

Regelprøvene skal først og fremst være en læringsarena. Målet er bedre forståelse og mer korrekt praktisering av regelverket – ikke bare å måle hvem som husker flest formuleringer.

Formål	Trene på regelanvendelse, forstå situasjoner og skape faglige samtaler i dommerparet og miljøet.
Tilgang	NIF e-læring: velg Norges Håndballforbund og deretter NHF Regelprøver.
Hyppighet	NHFs læringsprøver åpnes normalt den første dagen i måneden og stenger den siste dagen i måneden.
Arbeidsform	Bruk gjerne regelboken, drøft med makker og se for deg hele situasjonen før du svarer.
Nivå/ring	Velg prøven som hører til din dommerring og region. NHF og regionene kan differensiere prøvene etter nivå og funksjon.
Obligatoriske prøver	Kurs, autorisasjon, kvotedommerordninger og nasjonale nivåer kan ha egne obligatoriske teori- eller regelprøver. Krav og beståttgrense må bekreftes i aktuell sesong- eller kursinformasjon.

Anbefalt standard i Dommertrappa

For å gjøre kravene tydelige uten å gjøre publikasjonen raskt utdatert, anbefales det at hvert nivå viser tre statuser:

- Læring: regelquiz og fagarbeid anbefales.
- Krav: obligatorisk regel-/teoriprøve etter gjeldende kurs- eller sesongbestemmelser.
- Vedlikehold: månedlige prøver, videoarbeid og fagmøter brukes for å holde kompetansen oppdatert.

Dommertrappa – krav og støtte per trinn

Trinn	Hovedmål	Utdanning / fag	Regelprøve	Fysisk test	Oppfølging
Klubbdommer	Trygg start	Lokal opplæring / barnekampleder	Læring lokalt	Ingen nasjonalt krav	Klubb / mentor
Dommer 1	Grunnferdigheter	Dommer 1	Etter kursopplegg	Ingen nasjonalt krav	Klubb / region
UG3	Trygghet	Praksis + fagmøter	Månedlig læring anbefalt	Gjennomføring anbefalt	Dommerutvikler
Dommer 2	Spillforståelse	Dommer 2	Etter kursopplegg	Etter kampnivå	Region / DU
UG2	Struktur	Utviklingsplan	Månedlig læring anbefalt	Forventes i utviklingsgruppe	Dommerutvikler
Dommer 3	Avansert ledelse	Dommer 3	Etter kursopplegg	Etter kampnivå	Region / DU
UG1	Regional → nasjonal overgang	Regional topputvikling + nasjonal introduksjon	Gjeldende ring/prøve	Forbereder på nasjonale krav	Regional DU + møtepunkt NHF
2. divisjon	Første nasjonale arena	Nasjonal kamppraksis	NHF-prøve etter krav	8.8 (2026/27) → 9.5 (2027/28)	Nasjonal/regional DU
Talent	Nasjonalt potensial	Nasjonale utviklingstiltak	NHF-prøve etter krav	Etter aktuell arena	Nasjonal DU

Elite Talent	Stabil nasjonal prestasjon	Prestasjonsprogram	NHF-prøve	Sesong-/nivåkrav	Toppdommermiljø
Elite	Toppnasjonalt	Kontinuerlig CPD	Obligatorisk etter NHF	NHFs sesongkrav	Eliteutvikler
Internasjonal	EHF / IHF	Internasjonale krav	EHF/IHF + NHF	EHF/IHF + NHF	Internasjonal coach

Les tabellen slik: Der et eksakt testtall eller en beståttgrense ikke er offentlig fastsatt for hele landet, står det «etter gjeldende krav». Dette unngår at en langsiktig Dommertrappa-publikasjon formidler utdaterte eller regionavhengige tall.

Når er du klar for neste steg?

Progresjon vurderes som en helhet. Dommertrappa skal samtidig gjøre overgangene mindre brå. UG1 er et tydelig eksempel: dommeren er fortsatt i regional aktivitet, men får gradvis kjennskap til nasjonale krav og arenaer. Antall kamper, kurs og tester er viktige, men forteller ikke alt. Læringsevne, samarbeid, stabilitet, motivasjon og kapasitet til å følge opp kravene på neste arena inngår i helhetsvurderingen.

- Faglig grunnlag som passer til neste nivå
- Stabile prestasjoner over tid
- Evne til å bruke tilbakemeldinger
- Godt samarbeid i dommerparet
- Fysisk kapasitet i tråd med kampnivået
- Gjennomførte obligatoriske kurs og prøver
- Eget ønske om å ta neste steg

Ulike mål. Én håndball.

Du bestemmer hvor langt du ønsker å gå. Vi skal hjelpe deg på veien.

Redaksjonell merknad

Testkrav, serienavn, frister og organisering kan endres fra sesong til sesong. Dokumentet bør kvalitetssikres av NHFs dommeravdeling før publisering. Særlig toppdommerkrav, obligatoriske beståttgrenser og regionvise ordninger må oppdateres mot gjeldende sesonginformasjon.

Kildegrunnlag

- Norges Håndballforbund: Fysiske testkrav for håndballdommere.
- NHF Region Nord / Region Øst: Fysiske testkrav for sesongen 2026–27.
- Norges Håndballforbund / regionene: Regelprøve og bruksanvisning for NHF Regelprøver.
- The Football Association: Referee Progression Dommertrappa Pack (visuell og strukturell inspirasjon).
- Norges Håndballforbund: Dommer 1 – minimum 15 timer (3 timer e-læring og 12 timer undervisning/praksis).
- Norges Håndballforbund: Dommer 2 – modulbasert utdanning med e-læring, teori og praksiskrav.
- Norges Håndballforbund: Dommer 3 – fire moduler à fire timer over én sesong, med praktisk og skriftlig eksamen.
- NHF Region Øst: Klubbdommerkurs (2 timer) og Dommer barnehåndball (5 timer).


Fair Play
Begeistring
Respekt
Innsatsvilje