

R&A Level 2 Rules Seminar / Nivå 2 regelkurs

7.- 8. februar 2026, hos NGF



Påmelding: [Klikk her!](#)

Snarest og innen 19. januar

Begrenset antall plasser, først til mølla!

Norges Golf forbund inviterer til **Nivå 2 regelkurs** (Level 2 Rules Seminar), som er et fordypningskurs i golfreglene, arrangert med R&As materiell, etter R&As internasjonale standard.

Kurset går over to dager (ca. 16 timer) og **fra høsten 2025 er materialet nytt og enda mer innholdsrikt**. Kurslærerne er erfarne Forbundsdommere.

Kurset inngår i NGFs dommerutdanning, men det er ikke noe krav om å bli golfdommer for å delta.

Målgruppe

- Personer involvert i turneringsadministrasjon på alle nivåer.
- Ansatte/frivillige/tillitsvalgte i klubber, som ofte får regelspørsmål
- Trenere
- De som ønsker å bli golfdommer

Formål med kurset

Kurset gir deg inngående kunnskap om golfreglene og hvordan de anvendes i praksis.

- Du skal få god og grunnleggende kunnskap og forståelse for golfreglene
- Du skal kunne finne ut av regelspørsmål, som medlem av en Turneringskomite eller i din rolle som ansatt, trener eller frivillig/tillitsvalgt i golfklubb
- Du skal (hvis du vil) kunne holde regelkvelder i golfklubben
- Du skal kunne være i stand til å merke en golfbane og utarbeide lokale regler
- Du skal (hvis du vil) kunne være dommer i klubbturneringer
- Hvis du har vært dommeraspirant i 2024/2025 kan du bli oppnevnt av NGF som meddommer i regionale/nasjonale turneringer

Krav til deltagelse

- Må ha fullført Nivå 1 regelkurs på nett ([Rules Academy](#)) og bestått regeltesten (på slutten av nettkurset). Diplomet sendes til thore.wilhelmsen@golf forbundet.no
- Må ha fullført det obligatoriske (online) forarbeidet gjennom R&As opplæringsportal, som man får tilgang til etter påmelding. Dette består i hovedsak av å se gjennom et antall regelvideoer.

Planlagt kurs vinter 2026

- Hos Norges Golf forbund (i Oslo), 7.- 8. februar (maks. 15 deltagere)

Innhold

- Grundig gjennomgang av golfreglene
- Diskusjoner og spørsmål, praktiske situasjoner
- Trening i å anvende reglene og å gi regelavgjørelser
- R&As Level 2 regeltest (obligatorisk for alle deltagere) som er en internasjonal «regelsertifisering». Regeltesten gjennomføres som en onlinetest hjemmefra, etter at kurset er avholdt.

Kursavgift

kr. 450,- som inkluderer:

- Tilgang til R&As opplæringsportal
- R&As Level 2 regeltest og diplom.
- Lunsj og kaffe begge dager.

Kursavgiften faktureres den enkelte deltager, hvis ikke annet er angitt i påmeldingsskjemaet.

Reise/overnatting

Reise og ev. overnatting bestilles og bekostes av den enkelte selv. Ved overnatting på et Strawberry hotell, bestill gjerne via [NGFs fordelsside](#).

Mat/Drikke

Felles lunsj lørdag og søndag er inkludert.

Antall deltagere

Det er plass til 15 deltagere på kurset.

Påmeldingsfrist

Snarest og innen mandag 19. januar (først til mølla).

Bekreftelse på plass og tilgang til forberedelsesmateriellet blir sendt på e-post fortløpende. Hvis det fortsatt er ledige plasser etter påmeldingsfristen, er det mulig å melde seg på etter fristen.

Regeltesten

Regeltesten (R&A Level 2 Rules Exam) varer i 90 minutter og alle svar finner du i reglene 1-25 og definisjonene. Som deltager på Nivå 2 regelkurs er regeltesten obligatorisk, og bestått Nivå 2 regeltest er min. 60 %. Men fortvil ikke. Skulle resultatet bli dårligere enn 60% er det mulig å få ytterligere ett forsøk.

Kursdeltakere som skal kvalifisere seg til dommer må score min. 70 % for å få status som Dommer.

Vil du å bli golfdommer?

Vil du bli golfdommer må du i tillegg til å delta på kurset og bestå regeltesten (min. 70 %), ha deltatt som dommeraspirant i 2024/2025. Av erfaring er det mange som deltar på Nivå 2 regelkurs som får lyst til å være med videre, for å bli dommer. Da deltar du som dommeraspirant i 2026.

Les mer om NGFs dommerutdanning [her!](#)

Spørsmål om Nivå 2 regelkurs

Kontakt Thore Wilhelmsen på Thore.wilhelmsen@golfforbundet.no

Foreløpig program

Dag 1 (Lørdag 7. februar)

Fra 9.30	Registrering (vær tidlig ute)
10.00	Velkommen og introduksjon
10.15	Quiz og oppvarming
10.45	Det grunnleggende
11.00	Spille ballen som den ligger
11.45	Pause
12.00	Praksis
12.45	Lunsj
13.30	Ball i ro løftet eller flyttet
14.45	Puttinggreen
15.30	Pause
15.45	Praksis
16.30	Løfte og sette ball tilbake i spill
17.30	Kort oppsummering og slutt for i dag.

Dag 2 (Søndag 8. februar)

08.45	Velkommen til dag 2
09.00	Fritak uten straff
10.00	Mistet ball og uspillbar ball
10.45	Pause
11.00	Praksis
11.45	Straffeområder
12.15	Lunsj
13.00	Råd, og andre spilleformer
13.30	Modifikasjoner for spillere med funksjonsnedsettelse
14.00	Hvordan bruke reglene
14.20	Pause
14.30	Praksis
15.15	Forberedelser til regeltesten
15.30	Lokale regler og banemerking
16.00	Veien videre
16.30	Kort oppsummering og takk for denne gang.

Med forbehold om endringer.

Påmelding (innen 19. januar) [Klikk her!](#)