

R&A Nivå 2 regelkurs

11.- 12. april 2026

Ålesund GK



Påmelding: [Klikk her!](#)

Snarest og innen 23. mars

Begrenset antall plasser, først til mølla!

Norges Golfforbund og **Ålesund GK** 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 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 regel spørsmål
- 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 regel spørsmål, 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

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@golfforbundet.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 våren 2026

- Hos **Ålesund GK** 11.- 12. april (maks. 25 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](#).

For alternativ overnatting, ta kontakt med Ålesund GK.

Mat/Drikke

Felles lunsj lørdag og søndag er inkludert.

Antall deltagere

Det er plass til inntil 25 deltagere på kurset.

Påmeldingsfrist

Snarest og innen mandag 23. mars (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. 70 %. Men fortvil ikke. Skulle resultatet bli dårligere enn 70% er det mulig å få ytterligere ett forsøk.

Vil du å bli golfdommer?

Vil du bli golfdommer må du i tillegg til å delta på kurset og bestå regeltesten ha deltatt som dommeraspirant i 2024/2025 eller delta 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 11. april)

Fra 9.30	Registrering (vær tidlig ute)
10.00	Velkommen og introduksjon
10.15	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 12. april)

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 23. mars) [Klikk her!](#)