



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET®  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

# SVENSKA SKIDFÖRBUNDETS REKOMMENDATIONER ENKLA SKIDTÄVNINGAR





## Enkla skidtävlingar

Att arrangera en skidtävling är både roligt och enkelt, om den genomförs på ett sådant sätt att den är lättillgänglig för så många som möjligt att delta i. I det här häftet får Du en sammanställning över de väsentligaste reglerna för att Din tävling skall bli säker och rättvis för deltagarna. Inriktningen är tävlingar för barn och ungdomar men regelsamlingen och de rekommendationer som vi ger här kan även användas för enklare tävlingar och motionslopp för äldre.

Dessa rekommendationer avses vara tillämpliga för de tävlingar som inte finns med i SSF eller DSF tävlingskalender och skall ge anvisningar om hur tävlingar på lägre nivåer bör genomföras.

Tävlingar som finns upptagna i SSF eller DSF kalender skall genomföras i enlighet med regelboken.

De siffror som anges i vänstermarginalen är de paragrafer som finns i den kompletta regelboken som ges ut av Svenska Skidförbundet årligen.

## *Längdskidåkningens portalparagrafer*

Längdskidåkning är en idrott som utövas utomhus där miljöhänsyn i förhållande till naturen alltid måste tas. Detta omfattar allt ifrån tävlingens genomförande i tiden i förhållande till väderförhållanden, banornas planering och preparering till den tävlandes utrustning och kläder.

Längdskidåkning är en idrott där rättvisa och säkerhet är två ledord. Tävlingarna skall alltid planeras och genomföras så att de tävlande under rättvisa och säkra förhållanden kan visa sina förmågor i teknik, taktik, styrka och uthållighet för att avgöra vem som är den bäste längdskidåkaren.

Tävlingens omfattning avseende organisation, banan och stadions utformning avgörs av den ambitionsnivå som arrangören har. I längdskidåkning genomförs tävlingar på nivåer som omfattar allt från kvarterstävlingar på ett manuellt trampat spår till Olympiska Spel. Det är av största vikt att tävlingen genomförs på ett sätt som passar för de tävlande på varje nivå och ställe utifrån gällande förutsättningar. Viktigt är dock att vi alla i grund och botten delar samma grundläggande värderingar i vad längdskidåkning är och hur idrotten skall bedrivas

Vi önskar att denna sammanställning av våra viktigaste regler samlade med kommentarer och rekommendationer skall underlätta för Dig att arrangera en enkel skidtävling!

Svenska Skidförbundets arbetsgrupp för längdregler



## Formalia om de tävlande, klasser och tävlingsformer

### Rekommendation

Då antalet anmälda vid ungdomstävlingar i vissa klasser ibland är mycket litet föreslås en sammanslagning av klasser enl. §130.2.1 (ex H/D 15-16). Därutöver kan även § 130.2.5 (flickors rätt att tävla i pojkklass) övervägas. Sammanslagning av klasser görs då anmälningstiden har gått ut och enligt ovanstående principer.

### Regler

#### 130 Klassindelning, åldrar och distanser

130.1. Klassindelning vid allmänna tävlingar skall förekomma enligt följande tabell:

Kategori	Klass Ålder (År)	Max tävlingslopp km	Max km motionslopp
<b>a/ Damer</b>			
Juniorer	D 17-18 D 19-20	30 km Ingen övre gräns	Ingen övre gräns Ingen övre gräns
Seniorer	D 21-	Ingen övre gräns	Ingen övre gräns
Veteraner	D 35- D 40- D 45-	Ingen övre gräns Ingen övre gräns Ingen övre gräns	Ingen övre gräns Ingen övre gräns Ingen övre gräns
Veteraner	D 50- D 55-	Ingen övre gräns Ingen övre gräns	Ingen övre gräns Ingen övre gräns
<b>b/ Herrar</b>			
Juniorer	H 17-18 H 19-20	30 km Ingen övre gräns	Ingen övre gräns Ingen övre gräns
Seniorer	H 21-	Ingen övre gräns	Ingen övre gräns
Veteraner	H 35- H 40- H 45-	Ingen övre gräns Ingen övre gräns Ingen övre gräns	Ingen övre gräns Ingen övre gräns Ingen övre gräns
Veteraner	H 50- H 55- H 60-	Ingen övre gräns Ingen övre gräns Ingen övre gräns	Ingen övre gräns Ingen övre gräns Ingen övre gräns



c/ Ungdom				
Damer/Herrar	D/H 8	2,0 km	10	km
	D/H 9	2,5 km	15	km
	D/H 10	2,5 km	15	km
	D/H 11	3,0 km	20	km
	D/H 12	3,0 km	30	km
	D/H 13	5,0 km	30	km
	D/H 14	7,5 km	30	km
	D/H 15	10,0 km	30	km
	D/H 16	15,0 km	30	km

**Undantag:** I kategorin Ungdom D/H 9-16 år får tävlingar genomföras med sammanslagna klasser. Ex. D 11-12 o s v.  
Beträffande banlängd tas hänsyn till den yngsta åldersgruppen.

- 130.1.1 För mästerskapstävlingar gäller klassindelning enligt 131.
- 130.1.2 För barn 8 år och yngre får tidtagning ske, under förutsättning att det också finns en möjlighet att välja att delta i en öppen klass utan tidtagning.
- Vid masstart för barn 8 år och yngre skall det också beredas möjlighet att starta med individuell start 1-5 min efter masstarten. Lika priser delas ut till samtliga i en gemensam ceremoni.
- Priser ska ges till alla barn upp till 14 år.
- 130.2.1. I individuella tävlingar skall D 9-16 år och H 9-16 år tävla i egen åldersklass/sammanslagen åldersklass enligt 131. Dessutom har D 17-20 år och H 17-20 år rätt att delta i klasserna D 21- respektive H 21-. Den egna klassens max banlängd skall gälla som begränsning av distansen.
- 130.2.2. I stafettävlingar tävlar D 9-16 år och H 9-16 år i sammanslagna klasser. Ex. D 11-12, H 11-12 o s v. Den äldre åldersklassen har dock rätt att flytta upp till närmast högre sammanslagna klass. Ex. H 14 har rätt att tävla i närmast högre sammanslagna klass H 15-16. D/H 16 har rätt att tävla i klassen D/H 17-20 år och D/H 21. D/H 17-20 år har rätt att delta i klasserna D/H 21-
- 130.2.5 I individuella och stafettävlingar får damer/flickor tävla i herr/pojkklasser.
- 130.4.1. I samtliga åldersgrupper enligt 130. kan motionsklasser anordnas, varvid M tilläggs klassbeteckningen.
- 130.4.2. Arrangören rekommenderas att arrangera motionsklasser i samband med övriga tävlingar.
- 130.4.3. Vid arrangemang för motionsklasser med deltagare från andra föreningar än Den egna skall sanktion för arrangemanget sökas hos SSF eller eget SDF. Detta gäller oavsett om motionsklassen startar före eller efter övriga klasser i annan sanktionerad tävling.
- 130.6.1. Rekommenderad distans för D/H 9 år är 1,5 km, där arrangören måste ta hänsyn till att det är första året barnen tävlar och oftast börjar träna. Max. längden 2,5 km kan förekomma på lättare banor. Samma rekommendation gäller D/H 10 år. Arrangören och distriktsförbund måste ta hänsyn till barnens ålder och distans och utifrån det anlägga spår som utvecklar barnens teknik och tävlingsförmåga.



## Tävlingen

### **Rekommendationer**

Som arrangör av en längdskidtävling är Du ansvarig för att planeringen och genomförandet av tävlingen sker på ett sådant sätt att tävlingen blir säker och rättvis. En organisation med medlemmar som har olika ansvarsuppgifter måste finnas. Arrangören är ansvarig för att alla tävlande i god tid får information om tävlingens genomförande ur olika aspekter. På enklare tävlingar finns inga formella krav på organisationens utseende och olika delar såsom tävlingsjury och så vidare men tips och råd finns att hämta i regelboken.

### **Regler**

#### 302.3.1

##### **Tävlingsledaren**

- är ansvarig för alla frågor som rör tävlingen
- informerar TD löpande om förberedande arbetet och om förändringar som kanske skall göras
- skall kontrollera att alla funktionärer som är ansvariga för tävlingens organisation, är tillräckligt kvalificerade för att tävlingen genomföres i överensstämmelse med de internationella reglerna.
- övervakar tävlingsfunktionärernas arbete
- är ordförande för lagledarmötet, medlem av juryn och OK: s representant i handläggningen med TD
- är ansvarig för kontrollfunktioner och tävlingens säkerhetsaspekter
- förse TV med optimal täckning och arbetsvillkor för media

#### 303.2.2

Juryn skall klargöra och besluta om:

- huruvida en tävling skall uppskjutas, avbrytas eller inställas. Om temperaturen är under  $-20^{\circ}$  grader, mätt på banans kallaste punkt, skall juryn uppskjuta eller inställa tävlingen. Vid svåra väderförhållanden (stark vind, hög luftfuktighet, ymnigt snöfall, eller hög temperatur) kan juryn, i samråd med lagledarna för de deltagande lagen och tävlingsläkaren uppskjuta eller inställa tävlingen.
- huruvida "force majeure" var orsak till en tävlandes sena ankomst till start
- huruvida reserver får insättas och sena anmälningar skall tillåtas
- huruvida protester skall accepteras och sanktioner eller diskvalifikationer utdelas
- huruvida man skall tillgripa sanktioner mot en tävlande eller ledare
- huruvida startordningen och i speciella fall startmetoden skall ändras, se 334
- varje fråga som ej täcks av FIS regler

*Sv Tillägg*

*Som köldgräns vid ungdomstävlingar gäller  $-15^{\circ}$ . Nationella tävlingar (även SM och nationell cup)  $-17^{\circ}$  vid bästa förhållanden.*

(



## Tävlingsbanan och stadion

### **Rekommendationer**

Banans utformning är av största betydelse för att en lyckad tävling skall kunna genomföras. Stor vikt måste läggas vid banans anpassning till de tävlandes ålder och erfarenhet.

Banan måste vara sådan att den både är säker att åka under rådande väder- och snöförhållanden och att den sätter de tävlandes olika förmågor på prov.

Generellt gäller att en bra tävlingsbana skall innehålla 1/3 del uppförsbackar, 1/3 nedförsbackar och 1/3 småkuperad terräng.

Banans bredd skall vara sådan att det på de flesta ställen är möjligt för tävlande att obehindrat passera varandra.

Speciellt vid sprinttävlingar är banans utformning viktig. § 313 beskriver bannormer för bl a sprintbanor. Dessa normer är i grund och botten skrivna för internationella seniortävlingar och banor för andra målgrupper måste anpassas.

Generellt kan sägas att en sprintbana skall vara på ett sådant sätt att den främjar taktik, fart och man mot man kamper. En sprintbana skall göra att åktiden i varje heat är 1,5-2 min vilket medför att de olika ungdomsklasserna bör köras på olika banor så att den ideala åktiden uppnås. Banan skall vidare läggas så att tvära och långa stigningar undviks, endast i de äldre ungdomsklasserna bör kraftigare stigningar finnas. Finns möjlighet kan det vara en bra lösning att starten är högre belägen än målet.

Målgången skall planeras så att rättvisa spurtuppgörelser främjas. För yngre ungdomsklasser bör lutningen mot mål vara så liten som möjligt. I vissa fall kan det vara en fördel att ha nedförsbacke mot mål, för att skapa fartfyllda uppgörelser.

### **Regler**

#### 312.1.1

Tävlingsbanan skall vara så lagd att åkarnas tekniska, taktiska och fysiska egenskaper sätts på prov. Svårighetsgraden bör anpassas efter tävlingens nivå. Banan skall planeras så naturligt som möjligt med hänsyn till terrängförhållandena. Böljande och flacka partier, uppförs- och utförsbackar skall växla så att banan inte blir enformig. Banan skall där så är möjligt gå genom skog. Om terrängen tillåter skall man under den första delen undvika branta stigningar liksom också alltför långa utförslopor på de sista kilometrarna. Åkrytmen skall brytas så litet som möjligt, varför alltför snabba snäva riktningsförändringar eller för många branta uppförsbackar. Utförslopor skall planeras så att åkarnas tekniska kvaliteter ger utslag. Samtidigt är det av stor vikt att de tävlande ska kunna åka banan även i mycket hög fart. Riktningsförändringar skall läggas före och icke i slutet av snabba utförslopor. Isiga kurvor, alltför skarpa svängar och alltför trånga passager skall undvikas.

Om tunga maskiner används för preparering skall de så mycket som möjligt följa markens form för att tillvarata terrängens naturliga kupering.



## **314 Teknikdefinitioner**

### **314.1 Klassisk teknik**

- 314.1.1 Klassisk teknik består av diagonalåkning, stakning, saxning utan glidsteg, utförsåkning och riktningsändringar. Enkel- och dubbelskridsko är inte tillåtet. Riktningsändring tillåter steg med frånskjut med avsikt att ändra åkriktning. Där det finns ett preparerat spår är riktningsändringar med upprepade frånskjut INTE tillåtet. Detta gäller också för tävlande som åker vid sidan av spåret.

### **314.2 Fri teknik**

- 314.2.1 Fri teknik består av alla tekniker som används i längdåkning.

### **315.3 Preparering för klassisk teknik**

- 315.3.1 För intervalltävlingar i klassisk teknik bör ett spår läggas i tävlingsbanans ideala åklinje. Spåret läggs normalt i mitten av banan med undantag av kurvorna. I kurvor bör spår läggas enbart där skidorna obehindrat kan glida i spårrännan. Där kurvorna är för snäva och farten uppskattas bli för hög för att kunna stå kvar i spåret, bör spåret tas bort. För att besluta om rätt banpreparering och spårsättning skall man ta hänsyn till de bästa aktiva och den högsta farten. I kurvor läggs spåret nära banans kant/staket för att förhindra åkning mellan spår och banans kant/staket.

- 315.3.2 Skidspåret bör läggas på sådant sätt att man får en god skidföring och utan att glidmomentet påverkas av bromsning från bindningen eller skidskon. Avståndet mellan de båda enskilda spårens mitt bör vara 17-30 cm mätt från det enskilda spårets mitt. Spårdjupet bör vara 2-5 cm även i hård frusen snö.

- 315.3.3 Lägg två eller flera spår bör avståndet mellan respektive spår vara 1.00 – 1.20 meter mätt från det enskilda spårets mitt.

- 315.3.4 De sista 100 metrarna utgör målzonen. Början på denna zon skall vara tydligt markerad med en färgad linje samt 100 m skyltar på ömse sidor. Denna zon ska normalt vara indelad i tre korridorer med dragna spår. Korridorerna skall vara tydligt markerade och synliga, men får inte störa skidåkningen.

### **315.4 Preparering för fri teknik**

- 315.4.1 För intervalltävlingar i fri teknik skall banan packas och prepareras väl till en bredd av minst 4 m. I utförslopor där ett spår dras ska den följa banans ideallinje.

- 315.4.2 De sista 100 metrarna utgör målzonen. Början på denna zon skall vara tydligt markerad med en färgad linje samt 100 m skyltar på ömse sidor. Denna zon skall vara minst 9 meter bred och indelad i tre korridorer. Korridorerna skall vara tydligt markerade och synliga, men får inte störa skidåkningen.

(



## Den tävlande under tävling

### **Rekommendationer**

Det är den tävlandes ansvar att uppträda på ett sådant vis att tävlingen kan avgöras på ett säkert och rättvist sätt. Den tävlande skall visa respekt för sina medtävlande och arrangören.

### **Regler**

#### **340.1            Ansvar**

- 340.1.1            Den tävlande är själv ansvarig för att komma till start samt att starta på rätt tid. Tävlände skall följa den markerade banan från start till mål och skall passera alla kontrollanter och uppföra sig på ett sportsligt sätt mot andra tävlande. De skall avverka hela distansen på sina märkta skidor endast genom att använda egen drivkraft. Hjälp från farthållare eller påskjutning är ej tillåten.
- 340.1.2            På alla tävlingar är det tillåtet att byta stavar. Skidor får bytas endast om:
1. Skidor eller bindningar går sönder eller blir förstörda. Skadad utrustning skall uppvisas för juryn efter tävlingen.
  2. Vid tävlingar med skidbyte i skidbytesboxar.  
I händelse av skidbyte skall den tävlande utan hjälp från någon annan byta skida/or bredvid spåret. Vallning, ”skrapning” och rengöring av den tävlandes skidor under tävling är förbjuden. Undantag; Vid klassisk teknik får tävlanden ”skrapa” sina skidor för att avlägsna snö och is, samt lägga på valla om det är nödvändigt. Den tävlande får endast nyttja utrustning och materiel som finns att tillgå i handel. Den tävlande skall utföra detta utanför banan, utan hjälp av någon annan.
- 340.1.3            En tävlande som blir uppåkt, skall lämna fri väg vid första anmodan, utom vid sprinttävlingar och i de markerade zonerna (se 340.1.4). Detta gäller även vid tävlingar i klassisk teknik, även om det finns två spår och vid fri teknik när den omåkte blir passerad skall ”avbryta” sin teknik. Vid passage får inte de tävlande störa/hindra varandra.
- 340.1.4            Så snart en tävlande kommer in i en zon där ”korridorer” är markerade, skall hon/han stanna i den valda korridoren förutom om hon/han skall passera annan tävlande i samma korridor.
- 340.1.6            De tävlande skall rätta sig efter anvisningar från tävlingsfunktionärer.
- 340.1.7            De tävlande skall rätta sig och acceptera alla medicinska regler (221).





## Tävlingens genomförande

### **Rekommendationer**

Det är viktigt att tävlingen genomförs på ett sådant sätt att resultatet blir rättvisande. I detta avsnitt finns ett urval av de regler som styr upp ordningen i tävlingens genomförande.

### **Regler**

#### **351.1 Typer av starter**

351.1.1 För tävlingar i den internationella kalendern används vanligen individuell start, masstart, heat start och dubbeljakt. Individuella starter ska normalt ske med en halv minuts intervaller. TD kan godkänna kortare eller längre intervaller för att få rättvisa förhållande för de tävlande.

#### **351.2 Individuella startförfarande**

351.2.1 Startkommandot 10 sekunder före start kommenderar starten "klara", fem sekunder före start börjar han räkna ned "5-4-3-2-1" följt av startskott eller gå. Med elektronisk tidtagning ges samtidigt en hörbar elektrisk startsignal med kommando för start. Startklockan skall placeras så att den tävlande lätt kan se den.

351.2.2 Den tävlande skall ha sina fötter stillastående och bakom startlinjen innan start, innan starten ger sina startkommandon. Stavarna placeras framför startlinjen eller framför startgrinden.

351.2.3 Om tidtagning för hand användes, skall en tävlande, som startar för tidigt ej återkallas. Startfunktionärer skall rapportera den tävlande till juryn som beslutar om eventuella påföljder.

351.2.4 Om elektronisk tidtagning används, kan de tävlande starta vid vilken tidpunkt som helst mellan tre sekunder före och tre sekunder efter signalen "Gå". Om han startar mer än tre sekunder före startsignalen, är det en felaktig start och han skall då rapporteras till juryn som beslutar om eventuella påföljder. Om han startar mer än tre sekunder för sent, räknas startlistans tid.

351.2.5 En tävlande som startar för sent, får ej hindra andras start.

351.2.6 Med både elektronisk och manuell tidtagning skall den tävlandes aktuella starttid noteras i fall juryn beslutar, att han sena start berodde på "force majeure".

#### **351.3 Masstart förfarande**

351.3.1 Startpositionen kan fastställas genom lottning (se 334) eller endast genom att använda aktuell FIS poäng lista (se 336.1.1).

(



351.3.2 Masstarten bör genomföras genom att använda ett handikappstartsystem. Det innebär att den högst rankade tävlande eller lag (FIS poäng) får den bästa startpositionen, följd av den näst högsta osv. Detta kan organiseras genom att använda vinklade startlinjer (>>>), med varje tävlande eller lag separerad genom ett visst längdintervall.

### **353 Mål**

353.1 Förfarande

353.1.1 När tidtagning för hand användes, tas tiden , när den tävlandes första fot korsar mållinjen.

353.1.2 Vid elektronisk tidtagning, tas tiden, när kontakten brytes. Mätpunkten för fotocellen skall vara på en höjd av 25 cm över spåret.

353.1.3 I händelse av fall när den tävlande passerar mållinjen, räknas målgången enligt 353.1.1 eller 353.1.2 om hela kroppen har passerat mållinjen utan utomstående hjälp.

353.1.4 Måldomaren är ansvarig för att hålla en aktuell lista över ordningen i vilken de tävlande korsar mållinjen. Han ger listan till tidtagningschefen.

### **354 Uträkning av resultat**

354.1 Förfarande

354.1.1 Resultaten räknas ut genom att ta skillnaden mellan start och måltider.

354.1.2 Om två eller flera tävlande har samma tid, skall de ha samma placeringstal på resultatlistan, dock skall den tävlande som har det lägsta startnumret placeras före.



# Sprint

## **Rekommendationer**

Sprinttävlingar skall genomföras på ett sådant sätt att de i alla delar framstår som fartfyllda tävlingar där taktik, snabbhet, glädje, spänst och styrka framhävs. Detta gäller alla olika delar i arrangemanget såsom speaker, musik, tidsplanering, banlayout, funktionärers uppträdande mm. På detta sätt kan vi till fullo utnyttja de möjligheter som ges i sprinttävlingen att tillföra vår sport en ny dimension. Sprinttävlingen kan genomföras på en enkel arena utan större krav på bana och start/målområde. Den är därför lämplig att genomföra på ungdomsnivå och kan med fördel arrangeras på nya platser, vid skolor, daghem köpcentra mm.

Om tävlingen planeras så att klassindelningen medför att man inte behöver genomföra en kvalomgång (mindre än 16 deltagare/ klass) kan en sprinttävling genomföras helt utan tidtagning. Grundregler för sprinttävlingar återfinns i regelboken (§ 360) med de regeltillägg som är beslutade. Dessa regler är framtagna för internationella och nationella tävlingar för seniorer och juniorer.

## **Klassindelning**

Då antalet anmälda vid ungdomstävlingar i vissa klasser ibland är mycket litet föreslås en sammanslagning av klasser enl. §130.2.1 (ex H/D 15-16). Därutöver kan även § 130.2.5 (flickors rätt att tävla i pojkklass) övervägas. Sammanslagning av klasser görs då anmälningstiden har gått ut och enligt ovanstående principer. Målsättning bör vara att den enskilda klassen innehåller minst 8 och upp till 16 tävlande, därmed går alla tävlande vidare till finaltävlingen.

## **Kvaltävling**

Vid ungdomstävlingar kan sprinttävlingen genomföras så att alla är direktkvalificerade till finalomgången. Startordningen lottas om inte kvalomgång används. Om en kvaltävling skall genomföras lottas startordning i kvaltävlingen. I övrigt enl. § 360.2.2 ff.

## **Finaler**

Schemat för finalomgången kan göras på många olika sätt. På nästa sida finns ett exempel som tar sina utgångspunkter i att alla åkare skall få åka minst 2 heat utan kvalificeringstävling. En tävling med klasser från 9 år till och med seniorer och cirka 100 deltagare tar med ett sådant här schema cirka fyra timmar att genomföra.



### Exempel Sprint med 24 deltagare utan prolog där alla får åka minst 2 heat

Kvartsfinal K1		
Stannr	Namn	Plac.
1	NN	
2	NN	
3	NN	
4	NN	
5	NN	
6	NN	

Semifinal S1		
Stannr	Namn	Plac.
1	K1:1	
	K1:2	
	K2:1	
	K2:2	

Kvartsfinal K2		
Stannr	Namn	Plac.
7	NN	
8	NN	
9	NN	
10	NN	
11	NN	
12	NN	

Semifinal S2		
Stannr	Namn	Plac.
2	K3:1	
	K3:2	
	K4:1	
	K4:2	

Kvartsfinal K3		
Stannr	Namn	Plac.
13	NN	
14	NN	
15	NN	
16	NN	
17	NN	
18	NN	

Placeringsheat P1 plac 9-1		
Stannr	Namn	Plac.
	K1:3	
	K2:3	
	K3:3	
	K4:3	

Kvartsfinal K4		
Stannr	Namn	Plac.
19	NN	
20	NN	
21	NN	
22	NN	
23	NN	
24	NN	

Placeringsheat P2 plac 13-		
Stannr	Namn	Plac.
	K1:4	
	K2:4	
	K3:4	
	K4:4	

Startlista till kvartsfinaler lottas i SSF timing eller annat tidtagningsprogram.

Placeringsheat P3 plac 17-		
Stannr	Namn	Plac.
	K1:5	
	K2:5	
	K3:5	
	K4:5	

A FINAL		
Stannr	Namn	Plac.
	S1:1	
	S1:2	
	S2:1	
	S2:2	

B FINAL		
Stannr	Namn	Plac.
	S1:3	
	S1:4	
	S2:3	
	S2:4	

Resultatista Sprint med 24 deltagare utan prolog		
Stannr	Namn	Plac.
	A-final:1	1
	A-final:2	2
	A-final:3	3
	A-final:4	4
	B-final:1	5
	B-final:2	6
	B-final:1	7
	B-final:4	8
	P1:1	9
	P1:2	10
	P1:3	11
	P1:4	12
	P2:1	13
	P2:2	14
	P2:3	15
	P2:4	16
	P3:1	17
	P3:2	18
	P3:3	19
	P3:4	20
	P4:1	21
	P4:2	22
	P4:3	23
	P4:4	24



## Regler

### 360. Individuella sprinttävlingar

360.1 Individuella tävlingar består av en kvalifikationsdel som genomförs med intervallstart eller som heat. Efter kvalifikationsdelen fortsätter tävlingen med olika former av heat med masstart.

### 360.2 Kvaltävling

360.2.2 Startintervall kan vara 10,15, 20 eller 30 sekunder.

360.2.3 Tävlingsbanan skall i princip vara den samma vid kval och finalen.

360.2.4 Om spår med varvning utnyttjas, skall olika korridorer nyttjas för de olika varven. Om detta inte är möjligt bör blockstart användas.

### 360.3 Heat (Kvartsfinal semifinal och final).

360.3.1 Vid OS, VM och WC genomförs kvartsfinal, semifinal och A-final. Vid övriga tävlingar beslutar arrangören/TD om även B-final skall genomföras

*Sv. Tillägg Vid SM och cuper genomförs B-final*

360.3.2 Heatens sammansättning och körschema är förutbestämt. Nedanstående tabell redovisar principen.

Schema B	Heat 1	Heat 2	Heat 3	Heat 4
4 tävlande /Heat	1	4	2	3
	8	5	7	6
	9	12	10	11
	16	13	15	14
6 tävlande /Heat	17	20	18	19
	24	21	23	22
8 tävlande /Heat	25	28	26	27
	32	29	31	30

Schema A	Heat 1	Heat 2	Heat 3	Heat 4	Heat 5
20 finalister	1	4	5	2	3
	10	7	6	9	8
	11	14	15	12	13
	20	17	16	19	18
25 finalister	21	24	25	22	23
30 finalister	30	27	26	29	28

Fortsättning på Schema A			
Semifinaler	(12 tävlande)	Finaler (6+6 tävlande)	
S 1	S 2	B final	A final
H 1 #1	H 4 #1	R- 3	S 1 #1



H 1 #2	H 4 #2	R- 4	S 2 #1
H 2 #1	H 5 #1	S 1 #5	S 1 #2
H 2 #2	H 5 #2	S 2 #5	S 2 #2
H 3 #2	H 3#1	S 1 #6	R- 1
R 3 -1	R 3 -2	S 2 #6	R- 2

NOT. R 3 –1 och R3 –2 är de två bästa tiderna förutom 1:an och 2.an vid de 5 heaten. R-1, R- 2, R-3, R- 4 är de fyra bästa tiderna förutom 1:an och 2.an från semifinaler.

**Om tid ej tas vid heaten** är R 3–1 och R3–2 de två tävlande med bästa kvalificeringstiderna som fick placering 3:a vid de 5 heaten (de två lägsta numren som blev 3.a i heat 1 –5). **Till A-final går de tre första från respektive semifinal, övriga tre till B-final.**

- 360.3.4 Tävlande med samma placering i kvartsfinaler eller semifinaler (om B-final ej genomförs) och som inte går vidare, inplaceras i resultatlistan enligt tider från kvältävlingen.
- 360.3.6.1 Elektroniska eller mekaniska startgrindar kan användas för att förhindra tjuvstart om utrustningen är godkänd av TD, ass TD eller FIS RD. Vid WC skall banbredden tillåta 6 startande på en linje (18 meters bredd vid fri teknik). Startplatsen skall bestå av en startlinje och en linje 2 meter bakom startlinjen. De tävlande ställer upp på respektive bana på den bakre linjen och starten meddelar sina startinstruktioner. Startern kommenderar ”inta era platser” de tävlande glider fram till startlinjen och intar ”färdigställning”. Startern kommenderar ”set” (färdiga). Efter att kommandot ”set” (färdiga) har givits av startern skall de tävlande stå helt stilla i färdigställning. Cirka 2-5 sekunder efter att kommandot färdiga öppnar startern grindarna och ger startsignal.
- 360.3.6.2 Start utan startgrindar använder samma startprocedur.
- 360.3.7 Efter kvalifikationsomgången skall den tävlande tillryggalägga hela banan i alla heat för att få en placering. Tävlande som inte fullföljer ett heat inplaceras sist bland alla finalister i resultatlistan.
- 360.4.1 Banan bör inledas med 30-50 m raka korridorer eller spår.
- 360.4.2 Tävlingsbanan skall vara tillräckligt brett (6-10 m) och med få skarpa kurvor, så att förhållandena är lika för alla tävlande.
- 360.4.3 Partier av tävlingsbanan skall vara raka, tillräckligt långa och breda för att möjliggöra passerande av annan tävlande.
- 360.4.4 Vid raka partier får korridorer markeras och bör då vara 3 meter breda vid fri teknik och 1,5 meter breda vid klassisk teknik.



360.4.5 Antalet korridorer vid målgång bör vara lika med antalet tävlande i heaten. Vid OS, VM och JVM är detta ett krav.

360.4.6 Längden på mållkorridorerna bör vara minst 50 m.

### **360.5 Resultat**

360.5.1 I sprinttävlingar med 30 deltagare till final (schema A, 360.3.2) uträknas resultatlistan enligt följande

- 31:a till sista placering enligt tider från kvalifikationen.
- 26:a – 30:ionde, respektive 6:a från kvartsfinalheaten med inbördes ordning enligt resultat från kvaltävling.
- 21:a – 25:a, respektive 5:a från kvartsfinalheaten med inbördes ordning enligt resultat från kvaltävling.
- 16:de/17:de – 20:onde, de som blev 4:a i kvartsfinalerna med inbördes ordning enligt resultat från kvaltävling. (OBS En av 4:orna kan gå vidare till semifinal)
- 13:de – 15:de/16:de, de som blev 3:a i kvartsfinaler och som inte gick vidare till semifinal, inbördes ordning enligt tider eller resultat från kvaltävling.
- 7:a – 12:a, enligt målgång i B-finalen
- 1:a – 6:a, enligt målgång i A-finalen

I sprinttävlingar med 16 deltagare i finalen uträknas resultatlistan enligt följande

- placering 17:e till sista plats enligt resultatlistan från kvaltävlingen
- placering 13:e - 16:e, respektive 4:a från kvartsfinalheaten med inbördes ordning enligt resultat från kvaltävling
- placering 9:a – 12:a, respektive 3:a från kvartsfinalheaten med inbördes ordning enligt resultat från kvaltävling
- placering 5:a – 8:a, enligt målgång i B-finalen
- placering 1:a – 4:a, enligt målgång i A-finalen

Vid fler eller färre deltagare i finalen uträknas resultatlistan enligt samma princip.

### **361 Team Sprint**

361.1 Team Sprint genomförs av lag som består av två lagmedlemmar och som växelvis åker 3 – 6 sträckor vardera. I den officiella inbjudan skall antalet varv och varvets längd framgå.

#### **361.2 Anmälan/antal lag**

361.2.1 Antalet lag i en semifinal eller final bör inte överstiga 20 lag. För att ta ut lag till finalen kan semifinalheat nyttjas. Indelning av tävlande lag vid semifinaler och final sker enligt riktlinjer och principer som finns på SSF hemsida.

*Sv Tillägg* Vid mästerskapstävlingar får högst 40 lag delta, är fler lag anmälda sker sidning enligt 361.3.1.



### 361.3 **Startordning**

361.3.1 Lag med de lägsta punkterna (enligt sprintpunktlistan) startar som lag 1, lag med näst lägsta punkterna som lag 2 o.s.v. Om lag har samma punkterna får lag med individuellt lägsta punkterna det lägre startnumret och om lägsta sidning är lika avgörs startnummer genom lottdragning.

*Sv Tillägg*

1. Båda åkarna har sprintpunkter, enl 361.3.1
2. En åkare har sprintpunkter och en åkare har distanspunkter – lottas i grupp 2
3. Båda åkarna har distanspunkter – lottas i grupp 3
4. Någon åkare saknar punkter – lottas i grupp 4

361.3.2 Förändring av laget tillåtet fram till två timmar före start. Sker byte av en eller flera åkare i ett lag placeras laget längst bak i startfältet. Om flera lag förändrar lagsammansättningen blir dessa lags inbördes startordning samma som den ursprungliga startlistan dock sist i startfältet. Ordinarie startplats för lag som placeras sist i fältet förblir tomma.

### 361.4.1 **Startposition**

Beroende på stadionområdets utseende bör två till sex parallella, raka startspår/korridorer på ca 100 m dras. Startmannan för lag 1 startar i spår 1 på startlinjen, lag 2 i spår 2 och 1-3 meter bakom lag 1, lag 3 i spår 3 och 1-3 meter bakom lag 2 o.s.v. Vid start är det ej tillåtet att byta spår före startlinjen har passerats. Under tävlingen får tävlande inte byta spår i "växlingsområdet"

### 361.5 **Tävlingsbana och Växlingsområde**

361.5.1 Partier av banan skall vara tillräckligt breda och tillräckligt långa för att underlätta passage av annan tävlande.

361.5.2 Storleken på växlingsområdet bör vara minst 45 m långt och 15 m brett och välpreparerat. För att reducera farten och för att underlätta växling bör om möjligt växlingsområdet placeras i en svag uppförsbacke.

361.5.3 Ett avspärrat skidprepareringsområde skall anordnas i anslutning till växlingsområdet. En serviceman för respektive lag tillåts uppehålla sig i detta område för att preparera de tävlandes skidor under semifinaler och finaler. Med hänsyn till områdets storlek avgör juryn om det är tillåtet att använda vallaställ/bord inom detta område.

361.5.4 Målet: Det skall finnas minst tre målkorridorer till målet. Regler för målfoto och målgång enligt 353.1. Vid OS, VM, JVM och WC krävs fyra korridorer till mål.





## Jaktstartstävlingar

### **Rekommendationer**

Enligt § 131 (mästerskapstävlingar) anordnas detta i klasserna H/D 17-21 för SM och DM. Om arrangör önskar arrangera jaktstart i ungdomsklasser föreligger inga formella hinder till detta. Klassindelning enligt §130 (egen åldersklass, sammanslagna åldersklasser, flickors rätt att delta i pojkklass). När det gäller distanser (jaktstart räknas som en tävling men omfattar två distanser) måste hänsyn tas till den maximalt tillåtna banlängden för respektive klass.

I övrigt genomförs tävlingen enligt § 351.4. Vid bedömningen av banorna för den klassiska respektive fria tekniken skall hela tävlingens totalstigning bedömas. Viktigt är att den klassiska delen och den fria delen inbördes är likvärdiga avseende totalstigning så att inte någon av teknikerna favoriseras. Tänk på att den inledande klassiska banan inte bör innehålla branta backar och eller tvära svängar vilket kan medföra problem vid mass-startar.

I ungdomsklasser är det lämpligt att anordna masstarten så att flera klasser startar samtidigt. Viktigt är då att äldre klasserna startar före de yngre i startfältet, för att undvika omåkning. Vid sådana starter och olika banlängder bör särskild vikt läggas vid att planera banan så att de yngre inte hinns ikapp av de äldre på något ställe efter banan (kan inträffa om de äldre åker ex 1,5km längre än de yngre).

### **Regler**

#### **364 Jaktstart utan avbrott**

364.1 Jaktstart utan uppehåll består av en del med gemensam start, efterföljd av skidbyte i en depå på stadion för att sedan fortsätta med en andra del. För respektive del skall olika tekniker användas.

364.2

364.2.1 En masstart med handikapp system (plog >>>) skall användas.

#### **364.3 Depå området**

364.4.1 Depåer: längd 2-2,5meter, bredd 1,2-1,5meter

364.4.2 I depåområdet är det fri teknik. Depåområdets början och slut skall märkas ut med skyltar och röda linjer

364.4.3 Banan mot depåerna skall vara minst 4 meter bred och banan efter depåerna skall vara minst 6m bred.

364.4.4 Omkörning sker på utsidan från depåerna räknat.

364.4.5 Fristilsutrustningen skall lämnas i åkarens depå före masstarten. Kläder får inte placeras i depån

364.4.6 Skidor skall bytas , stavar och skor får bytas. All utrustning skall bytas av den tävlande i depån utan utomstående hjälp. All utbytt utrustning skall lämnas i depån tills tävlingen är avslutad.

(

## Stafettävlingar

### **Rekommendationer**

Med stafett avses tävlingar där flera tävlande tillsammans bildar ett lag med fler än två medlemmar. I övrigt har tävlingsformen stor frihetsgrad och ger stort utrymme för olika tillämpningar för arrangören.

Stafett är det enklaste sättet att arrangera en spännande och intressant skidtävling på och den stimulerar unga till lekfullt tävlande på bra sätt.

Stafetter är likt sprinttävlingar enkla att genomföra då tidtagning inte är nödvändigt och det går att bygga många olika spänningsmoment i tävlingen.

Blandning av både tävlingsdistanser, banlängder, åldrar och flickor/pojkar rekommenderas för att skapa intressanta tävlingar. SkiCross kan med fördel utgöra delar av eller hela tävlingen.

### **Regler**

#### **376.7 Startsignal**

376.7.1 Startern bör vara placerad så att han kan höras väl av samtliga startande.

#### **376.8 Växlingen**

376.8.1 Ankommande skidåkare berör med handen den avlösande skidåkarens kropp då båda skidåkarna befinner sig inom växlingsområdet. Vid växling som icke följer tävlingsreglerna skall båda skidåkarna kallas tillbaka till växlingsområdet, som den avlösande skidåkaren får lämna först efter korrekt växling. Den avlösande skidåkaren får beträda växlingsområdet först när hans nummer ropas upp. Skjuta på/igång avlösande åkare är ej tillåtet.

377.2.2 Ett stafettlags sluttid är den tid som noteras från den första skidåkarens start fram till dess att lagets slutman passerat mållinjen. Ordningföljden i vilken sista sträckans åkare passerar mållinjen avgör den inbördes ordningen mellan lagen.