



Huvudsponsor

VATTENFALL 

LÄNGDSKIDÅKNINGENS REGELVERK OCH ICR – INTRODUKTION

SUNDSVALL 27 OKTOBER 2018



INNEHÅLL REGELVERK

Längdskidornas regelverk

ICR och Svenska regelboken

Regelbokens struktur

Revideringar 2018

Paus

Viktigaste regler



VILKA REGLER STYR LÄNGDSKIDSPORTEN?

FIS allmänna regler

Olympiska regler

RF's regelverk

Antidoping (WADA, RF, FIS)

ICR

SSF allmänna regler

Tävlingsregler längd



Det finns även många bilagor och tillägg...

ICR

Ny bok varje år sedan 2012.

Shall/must = skall

Should = bör

Hur påverkar man?

Mikaela Sundbaum, 30 april årligen

SVENSKA REGELBOKEN

Trycks varje år.

Är en översättning – vid tveksamhet gäller ICR

Bör = rekommendation

Skall = skall

Ca. 70 svenska tillägg för svensk tillämpning

8 svenska bilagor



Hur påverkar man?

Ludvig Remb, 30 april årligen

Övning ger färdighet ;-)

STRUKTUR PÅ REGELBOKEN

Sektion 1

100-serien

Allmänna bestämmelser
(definition av tävlingsbegreppet, förbund, förening,
åldrar...)

200-serien

Gemensamma tävlingsregler alla grenar

Sektion 2

300-serien

Längdskidtävlingar



LÄNGSKIDTÄVNINGARNA

- A Organisation
- B Längskidtävlingarna
- C Tävlingsformer
- D Tävlingen och de tävlande
- E Startförbud, Sanktioner
- F Protester och överklagande
- G Långlopp
- H Rullskidtävlingar



A

ORGANISATION

301 *Organisationskommittén (OC)*

302 Tävlingsfunktionärer

303 Tävlingsjuryn och dess uppgifter

304 Kostnadsersättningar

305 Lagledarmöten



B

LÄNGDSKIDTÄVNINGARNA

310 Tävlingsformat och program

311 Tävlingsbanor för längdskidåkning

312 Längdskidstadion

313 Officiella anmälningar till organisationen

314 Startordning

315 Startprocedurer

316 Tidtagning

317 Resultat



C

TÄVLINGSFORMER

321 Tävlingar med intervallstart

322 Tävlingar med masstart

323 Skiathlon

324 Jaktstart

325 Individuella sprinttävlingar

326 Sprintstafett

327 Stafett



D

TÄVLINGEN OCH DE TÄVLANDE

341 Ålderskategorier

342 Hälsoundersökningar

343 Tävländes ansvar

344 Funktionärer och andras ansvar

E

STARTFÖRBUD & SANKTIONER

351 Startförbud

352 Sanktioner

F

PROTESTER & ÖVERKLAGANDE

361 Protester

362 Rätten att överklaga

G

LÅNGLOPP

380 Definition av Långlopp

381 Anmälan och deltagare

382 Information

384 Banan

385 Kontroll

386 Sjukvård och Säkerhet

387 Kall väderlek

388 Inställelse eller senareläggning

389 Internationella regler för skidtävlingar



H

RULLSKIDOR

396 Rullskidstävlingar



REVIDERINGAR => REGELBOKEN 2018

- 100-serien
130.2.1.1 och 130.2.3.1 Utgår på grund av den nya säsongindelningen för rullskidor.
- 131.5 Uppdaterad med hänvisning till aktuell paragraf.

REVIDERINGAR => REGELBOKEN 2018

- 200-serien
- Inga uppdateringar.



REVIDERINGAR => REGELBOKEN 2018

- 300-serien
- 302.3.4 Paragraf uppdaterad enligt FIS beslut gällande TDs ansvar vid överföring av tävlingens resultat till FIS databas.
- 303.1.6 Svenskt tillägg ändrat gällande utnämning av TD på nationella tävlingar.
- 304.1.1 Paragraf uppdaterad enligt FIS nya bestämmelser för TDs ersättningar.



REVIDERINGAR => REGELBOKEN 2018

- 310.2.2 Klassisk teknik (K)
- 310.2.2.1 Klassisk teknik inbegriper diagonalåkningstekniker, stakning med eller utan frånskjut, saxningstekniker utan glidsteg, och riktningsändringstekniker.
- 310.2.2.2 Diagonalåkningsteknik inbegriper alternerande diagonala rörelser med både armar och ben och inkluderar diagonalåknings- och saxningstekniker utan glidsteg. I diagonalteknik är bara en eller ingen stav i marken vid något tillfälle.

REVIDERINGAR => ICR 2018

- 310.3.3 och 310.3.4 Tävlingsformer för JVM och U23VM uppdaterade efter beslut från FIS. *Samt nytt svenskt tillägg gällande SM för U23.*
- 311.2.9 Ny paragraf samt svenskt tillägg gällande varvlängd vid intervallstartstävlingar.
- 315.2.3 Förtydligande vad som åligger den aktive vid individuella starter.
- 315.5.3 Förtydligande vad som åligger den aktive vid heatstarter.



REVIDERINGAR => REGELBOKEN 2018

- 343.5 Tävlände måste bära/använda alla typer av identifiering (nummervästar, bennummerlappar, GPS...) som tillhandahålls av arrangören.
- 352.1.2 Ny paragraf gällande förhör av tävlände som varit inblandad i regelöverträdelse.
- 352.1.3 Sanktioner för brott mot ~~den klassiska~~ **åktekniken** kan delas ut efter ett enhälligt beslut av två jurymedlemmar (inklusive TD) utan videobevis.

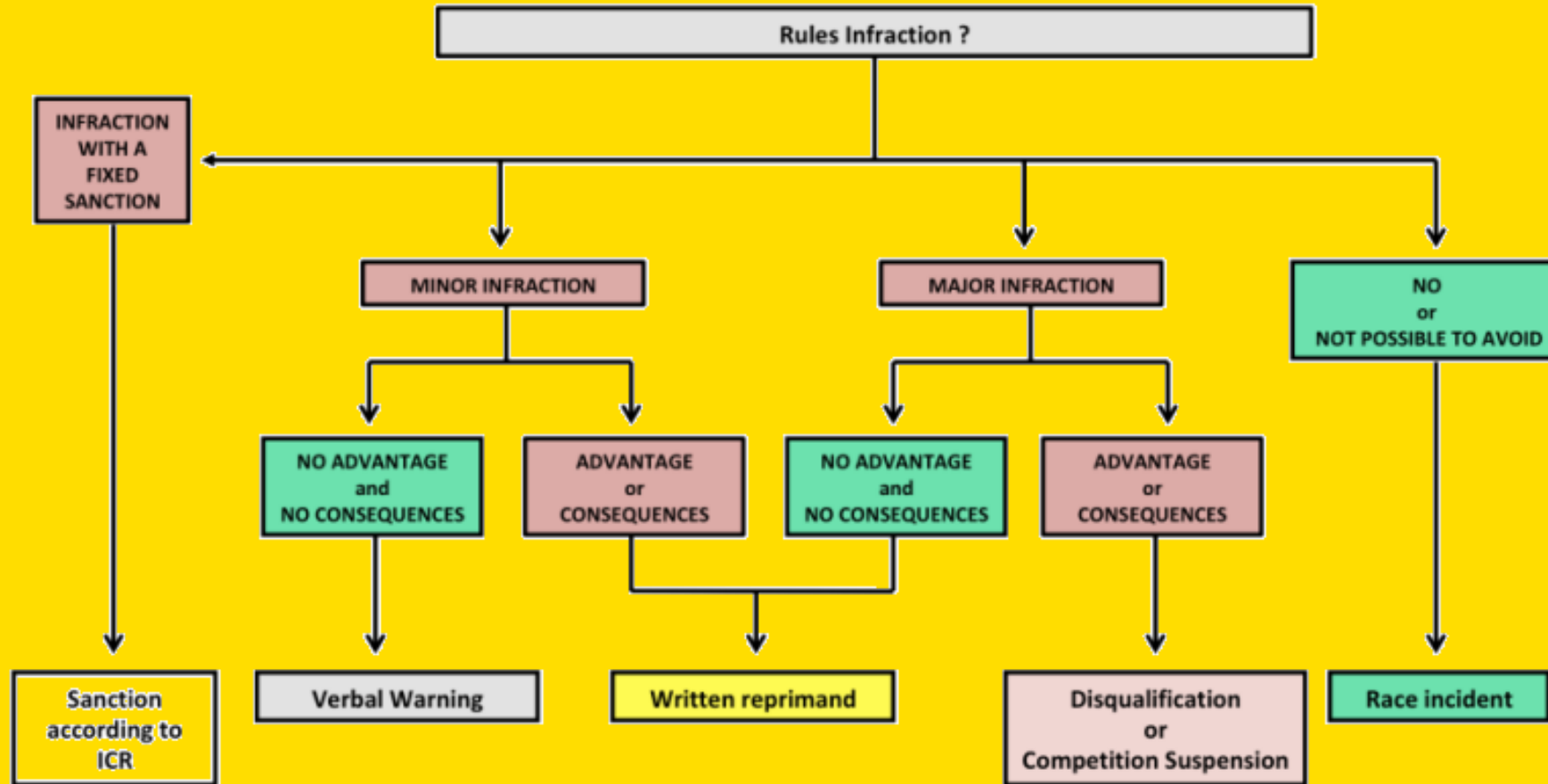


REVIDERINGAR => REGELBOKEN 2018

- 352.3.4 Ny paragraf gällande avstängning från tävling vid långlopp.
- 352.7.2 Böter bör användas vid överträdelse av reklam- eller kommersiella märkningsregler, för mindre disciplinära överträdelser på tävlingsbanan, **för överträdelser mot 343.5** och för brott mot restriktioner för skidtestning eller uppvärmning.
- Sektion H uppdaterad med de ändringar som beslutades under hösten 2017 och som inte var med upplaga 2017.



BESLUTSSCHEMA



NÅGRA KOM IHÅG 😊

- Öppna klasser (130.1.4), sedan 2016
- Enkla längdskidtävlingar borttagen =>
<http://www.skidor.com/Grenar/Langdakning/Barnungdom/Tavlingar/Tipsochrad/>
- LÄS DE ALLMÄNNA REGLERNA!





PAUS



VIKTIGA REGLER



TÄVNINGENS ORGANISATION

- 302.1.4 TD samt juryn måste hållas uppdaterad av OC om utvecklingen i förberedelsearbetet och om förändringar som kan behöva göras.
- 302.2 Tävlingsfunktionärer som utses av tävlingsledaren
 - 302.2.1 Tävlingsfunktionärerna utgörs av
 - tävlingssekreterare
 - banchef
 - tid och datachef
 - stadionchef
 - chef för kontroll och säkerhet
 - Tävlingsledaren kan utse ytterligare funktionärer vid behov.



302.3

TÄVLINGSFUNKTIONÄRERNA OCH DESS UPPGIFTER

- 302.3.3 Banchefen är ansvarig för förberedelserna av tävlingsbanan (preparering, märkning och avspärning), skidtestområden, uppvärmningsspår samt att banderoller och bågar för reklam placeras säkert och sätts upp korrekt.



- Fler roller finns beskrivna.

- 310.2.2 Klassisk teknik (K)
- 310.2.2.1 Klassisk teknik inbegriper diagonalåkningstekniker, stakningstekniker med eller utan frånskjut, saxning utan glidsteg och riktningsändringstekniker.
- 310.2.2.2 Diagonalåkningsteknik inbegriper alternerande diagonala rörelser med både armar och ben och inkluderar diagonalåknings- och saxningstekniker utan glidsteg. I diagonalteknik är bara en eller ingen stav i marken vid något tillfälle.

- 310.2.2.3 Riktningssändring tillåter steg med innerskidan och frånskjut med ytterskidan med avsikt att ändra åkriktning. De sektioner av banan som tillåter riktningförändringar måste markeras tydligt.
- 310.2.2.4 När det finns ett eller flera preparerade spår är upprepade spårbyten eller att kliva i och ur spåret inte tillåtet.
- 310.2.2.5 Enkel- eller dubbelskejt är inte tillåtet.

310.2.2 Fri teknik (F)

Fri teknik omfattar alla tekniker som används i längdåkning.



C. TÄVLINGSFORMAT

- > Definition
- > Bana och stadium
- > Anmälan och ersättare
- > Startordning och startprocedur
- > Tidtagning och resultat
- > Jury och protester



D. TAVLINGEN OCH DE TÄVLANDE

343.2 I alla tränings- och tävlingssituationer måste den aktive alltid åka banan i rätt åkriktning.

343.5 Tävlade måste bära/använda alla typer av identifiering (nummervästar, bennummerlappar, GPS...) som tillhandahålls av arrangören.



D. TÄVNINGEN OCH DE TÄVLANDE

- 343.6.1 Om en tävlande åker en felaktig del av banan eller lämnar den markerade banan måste den tävlande vända tillbaka till den punkt där felet begicks. För att återvända till punkten ifråga kan den tävlande tvingas åka mot den rätta åkriktningen och ska ha det fulla ansvaret för att andra åkare inte hindras eller försätts i fara



D. TÄVNINGEN OCH DE TÄVLANDE

343.8.1 Vid tävlingar i klassisk teknik får stavlängden vara högst 83 % av skidåkarens kroppslängd. Vid tävlingar i fri teknik får stavlängden vara högst 100 % av skidåkarens kroppslängd. Kroppslängden mäts med skidpjäxorna påtagna när åkaren står på en plan yta. Stavlängden mäts från stavspetsen upp till handremmens överkant där den fäster i handtaget. Alla mätningar skall avrundas i hela centimeter enligt följande: Mindre än 0,5 cm avrundas nedåt, 0,5 cm och högre avrundas uppåt.



D. TÄVNINGEN OCH DE TÄVLANDE

- 343.9 Vid alla tävlingsformer är obstruktion förbjudet. Obstruktion definieras som att avsiktligt hindra, blockera, attackera eller knuffa annan tävlande med någon del av kroppen eller skidutrustningen.

343.10 Passering

343.10.1 Under en intervallstartstävling ska en åkare som blir uppåkt lämna fri väg (kliva åt sidan) vid första anmodan. Detta gäller vid tävlingar i klassisk teknik även där det finns två spår och vid tävlingar i fri teknik där den som blir passerad kan behöva begränsa sin skaterörelse.

343.10.2 I alla andra tävlingar gäller att vid passering får ingen tävlande hindras.

Ansvaret för en korrekt passering ligger på omkörande åkaren. Den omkörande åkaren måste ha sina skidor framför den omåktes skidor innan bästa linjen kan återtas.



D. TÄVNINGEN OCH DE TÄVLANDE

- 343.11 På de delar av banan där det finns korridorer bör den tävlande välja en korridor. En tävlande tillåts byta korridor så länge paragraf 343.9 följs.

F. PROTESTER OCH ÖVERKLAGANDE



- **361.3 Tidsgränser för inlämning**



■ 361.4 Former av protester

- 361.4.1 Protest ska vara skriftlig.
- 361.4.2 Protest ska utformas i detalj. Bevis och vittnesmål ska bifogas.
- 361.4.3 CHF 100:- eller motsvarande belopp i annan valuta skall bifogas protesten. Depositionen återbetalas om protesten godkänns, annars tillfaller den FIS.

Sv. tillägg I Sverige är beloppet 800 kronor.

- 361.4.5 Protester som inte lämnats in i tid eller som lämnats in utan depositionen kommer inte att beaktas.

■ 361.5 Auktorisering

- Följande parter har rätt att lämna in protest:
 - de nationella skidförbunden
 - lagledarna.

Sv. tillägg På nationella tävlingar har deltagande föreningars lagledare på den aktuella tävlingen rätt att lämna in protest



■ 362 Rätten att överklaga

■ 362.3 Inlämnande

All bevisning skall vara skriftlig för att beaktas. Bevis skall bifogas. Bevis som inlämnas för sent beaktas inte av FIS (se 225.3). För att en överklagan av längdåkningsregler ska behandlas mottas skall en deposition om 500 CHF bifogas överklagan, depositionen återfås om överklagandet godkänns.

Sv. tillägg På nationella tävlingar ställs överklagan på nationella tävlingar till Svenska Skidförbundets TD- och regelgrupp och beloppet är 2500 kr.



Ludvig Remb
ludvig.remb@skidor.com
070-372 21 32