



INTRODUKTION I TÄVLINGSREGLER LÄNGDSKIDOR

Inom alla idrotter finns det regler att förhålla sig till. Reglerna finns till både för att skapa säkerhet och göra idrotten så rättvis som möjligt. Vissa regler är skapade för att tävlingar för barn och ungdom ska vara rätt anpassade till just barn och ungdom.

Att delta i en tävling är en av alla möjligheter att åka skidor. Det finns flera olika typer av tävlingar och i vissa fall gäller då även olika regler beroende på tävlingsform.

Inom Svenska Skidförbundet arbetar vi för att alla barn och ungdomar ska få uppleva såväl tävling som träning i ett tilltalande klimat med gemenskap och glädje. Målet är även att föreningar och ledare ska erbjuda rätt progression i såväl träning som tävling. Det gäller även tävlingsregler.

Alla barn och ungdomar som deltar i en tävling bör kunna grundläggande regler, behovet av kunskap ökar självklart med stigande ålder och så även en eventuell sanktion vid ett regelbrott.

Alla ledare och föräldrar har ett gemensamt ansvar att informera och succesivt utbilda våra aktiva i aktuella tävlingsregler.

Introducera reglerna redan i unga åldrar så kan vi undvika missförstånd på grund av att våra aktiva inte fått kunskapen om vad som verkligen gäller.

Samtliga regler för längdskidor finns i regelboken – Svenska regelboken, längdskidor. Regelboken uppdateras inför varje säsong och den senaste upplagan finns att läsa här

[Regler och riktlinjer | Svenska Skidförbundet \(skidor.com\)](https://www.skidor.com/regler-och-riktlinjer)

Vid regelöverträdelser kan en sanktion utfärdas av tävlingsjuryn. På ungdomsnivå jobbar SSF utifrån att det i första hand handlar om att utbilda våra aktiva i vad som gäller. En sanktion kan handla om muntlig varning, skriftlig varning, tidstillägg eller i sällsynta fall diskvalificering.



Grundläggande regler inom längdskidåkning

Här följer några grundläggande regler inom längdskidåkning. Inför en tävling är det bra att läsa PM som arrangören lägger ut. Där meddelas vad som är bra att ha koll på inför den aktuella tävlingen, samt om några speciella regler gäller.

Åkning i rätt åkriktning

Viktigaste säkerhetsfrågan man har med sig när man kommer på en skidtävling är att man endast åker i rätt åkriktning. Annars ska annat meddelas av arrangören.

Klasser §130

Tävlingsklasser för barn och ungdom heter Tjejer och Killar. Tävling för tjejer och killar upp till 8 år, där det handlar om att prova på, genomförs som mixklass och utan tidtagning. 9–10 år har tidtagning med resultatrapportering i startordning.

I samtliga ungdomsklasser (upp till 16 år) tävlar man endast i sin åldersklass. Det är inte tillåtet att seeda upp sig i högre klass. En arrangör kan välja att genomföra tävling i dubbelklass t.ex. 9–10, 11–12 osv.

Vid stafett tävlar man oftast i sammanslagna klasser, 9-10, 11-12 osv. Då får den äldre åldersklassen flytta upp i närmsta högre sammanslagna klass, om så önskas. Ex. Killar 14 kan gå upp och delta i Killar 15–16.

Tekniker §310.2

Barn och ungdomar behöver lära sig skillnaderna med de olika teknikerna. Vad innebär klassisk stil och vad innebär fri stil?

Klassisk åkning innefattar diagonalåkning, stakning, stakning med frånskjut, saxning (utan glidsteg).

Fristil innefattar valfritt använde av den teknik man önskar. Skejt är den teknik som vanligtvis används vid tävling i fri stil, men det är även tillåtet att åka klassiskt.

I skejt finns fem olika växlar som används utifrån terräng och kapacitet.

Intervallstart §321

Vid tävlingar med intervallstart startar varje åkare på sin angivna starttid och slutresultatet bestäms av skillnaden mellan tid i mål och starttiden.

Åkaren åker själv av egen kraft.

Urspårregeln gäller, vilket innebär att en tävlande flyttar på sig om medtävlande kommer i kapp och ropar "ur spår", eller på annat sätt aviserar att den vill åka om.



Masstart §322

Vid tävlingar med masstart startar alla tävlande samtidigt och resultatlistan avgörs av ordningen i mål.

Masstart får ej arrangeras före 9 års ålder.

I masstart gäller inte urspårregeln utan här gäller passeringsregeln. Vilket innebär ett delat ansvar mellan den som kör om och den som blir omkörd att inte hindra varandra.

Vid många deltagare kan masstart med fördel genomföras genom heatstarter för barn upp till 12 år.

Jaktstart §324

Jaktstartstävlingar genomförs som kombinerade tävlingar där starttiden för de tävlande avgörs med resultatet från tidigare tävling eller tävlingar. Kan genomföras på en och samma dag eller som en tour under flera dagar.

Slutresultatet avgörs av ordningen i mål i den sista tävlingen.

I jaktstart gäller inte urspårregeln utan här gäller passeringsregeln. Vilket innebär ett delat ansvar mellan den som kör om och den som blir omkörd att inte hindra varandra.

Får arrangeras för 11 år och äldre.

Sprint §325

Individuella sprinttävlingar börjar med en kvalificeringsomgång, organiserad som en intervallstartstävling. Efter kvalificering tävlar de kvalificerade åkarna i finalerna med hjälp av utslagningsomgångar, så kallade sprintheat. En arrangör kan även välja att direkt köra heat/finaler.

Vid barn och ungdomstävlingar bör den nationella sprintstegen (finns definierad i regelboken) eller liknande upplägg användas. Vid arrangemang av sprinttävlingar för ungdomar bör arrangören sträva efter att alla deltagare får åka minst två heat. Urspårregeln gäller i kvalificeringsomgången, men inte i heaten, då gäller passeringsregeln. Vilket innebär ett delat ansvar mellan den som kör om och den som blir omkörd att inte hindra varandra.

Stafetter §327

Ett stafettlag består av flera tävlande, enligt inbjudan.

Varje individ får bara köra en sträcka, om inte stafetten går ut på att en individ åker flera sträckor t.ex. vid sprintstafett.

Vid ungdomstävlingar finns många varianter av upplägg och SSF uppmanar verkligen arrangörer att våga testa olika upplägg. Allt för att tilltala så många barn och ungdomar som möjligt.

I teamsprint åker två deltagare i respektive lag.

I stafetter gäller inte urspårregeln utan här gäller passeringsregeln. Vilket innebär ett delat ansvar mellan den som kör om och den som blir omkörd att inte hindra varandra.



Ansvar §343

Alla tävlande bär ett eget ansvar och det är viktigt att vi gemensamt lär ut vad detta ansvar gäller. Här följer de viktigaste ansvarerna.

- Åk aldrig i fel åkriktning.
- Samtliga deltagare ska uppträda sportsligt mot såväl medtävlande som funktionärer. Det innebär bland annat att aldrig med avsikt hindrar en medtävlande.
- Den tävlande ansvarar för att vara i rätt tid till start, samt att hen har rätt utrustning.
- Det är den tävlandes ansvar att åka rätt bana och rätt antal varv.
Var noga med att ta reda på hur banan går och om det finns några speciella utmaningar. Om möjligt så åk gärna banan innan start. På vissa tävlingar kan även teknikzoner eller korridorer förekomma.
- På upploppet finns så kallade korridorer. När åkaren valt en korridor på upploppet så får hen inte byta korridor om en annan åkare störs.

Funktionärers och andras ansvar §344

Föräldrar, kamrater, lagledare eller funktionärer är alla välkomna och betydelsefulla åskådare vid en tävlingsarena. Alla har ett ansvar att bidra till god stämning vid "hejande" och coachning av aktiva.

Om man ger mellantider och information till de tävlande, får funktionärer, lagledare eller andra inte springa bredvid de tävlande längre än 30 m. Det är inte heller tillåtet att följa den tävlande längs tävlingsbanan i syfte att "jaga på" och ge kontinuerliga hejarop. Man får inte störa de tävlande.