

## **NORGES SKIFORBUNDS FERDIGHETSMERKER PÅ SKI**

Barnas Skimerke (distansemerke for barn 13 år og yngre)

Startmerke

Bronse

Sølv

Gull

Distansemerket (for 14 år og eldre)

Jern

Bronse

Sølv

Gull

Norsk Skimerke (for alle)

Bronse

Sølv

Emalje

Gull

3-års pokal (oppnås etter 3 år med innfridd gullmerke) - gjelder bare Barnas Skimerke/Distansemerket

5-års pokal (oppnås etter 5 år med innfridd gullmerke) - gjelder Barnas Skimerke/Distansemerket og gjennomført 5 avlagte prøver for Norsk Skimerke.

### **For alle merkene videre gjelder:**

Plakett: Bronse (oppnås etter 10 år/10 avlagte prøver)

Sølv (oppnås etter 15 år/15 avlagte prøver)

Gull (oppnås etter 20 år/20 avlagte prøver)

Skistatuetten: Bronse (oppnås etter 25 år/25 avlagte prøver)

Sølv (oppnås etter 30 år/30 avlagte prøver)

Gull (oppnås etter 35 år/35 avlagte prøver)

Skikruset (oppnås etter 40 år/40 avlagte prøver)

Skifatet (oppnås etter 50 år/50 avlagte prøver)

Skifatet er i regi av Norges Skistatuettklubb.

Aldersklasser bestemmes ut fra det kalenderår utøver er født. I praksis vil det si at en utøver fyller det antall år som klassen tilsier i løpet av sesongen etter 1. januar eller etter sesongslutt frem til 31.12.

Bestilling av Skifatet: Norges Skistatuettklubb v/ Andreas Østlund, Ålvikveien 580, 5614 Ålvik

Alle bestillinger av merker og andre utmerkelse bortsett fra Skifatet gjøres ved henvendelse til: Idrettsbutikken, Negardsveien 3, 2270 Flisa eller direkte på <http://www.idrettsbutikken.no/>

I tillegg er det en gunstig bestillingsløsning på internett for de som skal ha Barnas Skimerker og/eller pokaler [her](#).

## **DISTANSEMERKET - reglement**

Distansemerket er for alle fra 14 år og oppover.

Norges Skiforbund og Skiforeningen har samarbeidet om Distansemerket siden 1975. Merket har i over 25 år stimulert gammel og ung til både å kjøre, gå og hoppe på ski.

Tar du Barnas Skimerke eller Distansemerket i gull i 5 år kan du kjøpe 5-årspokalen.

Distansekort distribueres fra Skiforeningen i VM-huset i Holmenkollen, hos enkelte sportsforhandlere og fra Idrettsbutikken. Idrettsbutikken selger også merker og pokaler. Idrettsbutikken, Negardsveien 3, 2270 Flisa, telefon 62 95 08 20, <http://www.idrettsbutikken.no/>

Distansemerket

For alle fra 14 år og oppover.

Alder følger kalenderår

	Jern	Bronse	Sølv	Gull
14 - 55 år	100 km	200 km	300 km	500 km
56 - 70 år	50 km	100 km	200 km	300 km
over 70 år	50 km	100 km	150 km	200 km

Aldersklasser bestemmes ut fra det kalenderår utøver er født. I praksis vil det si at en utøver fyller det antall år som klassen tilsier i løpet av sesongen etter 1. januar eller etter sesongslutt frem til 31.12.

I sesongen 2005-2006 betyr dette i praksis:

Født 1996 = 14 år

Født 1995 = 15 år

Født 1955 = 55 år

Født 1956 = 56 år.

## **REDUKSJONSREGLER FOR ELDRE**

Avlagte prøver etter oppnådd 5-års pokal og frem til Skistatuett teller dobbelt etter fylte 60 år.

## **NORSK SKIMERKE - reglement**

NSFs Norsk Skimerke ble stiftet i 1938 til fremme av skiidretten. Merket finnes i bronse, sølv, emalje og gull. Alle merkene har samme krav. Kravene er aldersbestemte og innfris i langrennsløypa eller i slalåmbakken.

### **MERKEKRAV**

Deltagerne må innfri kravene til bronse og innløse merket før sølv kan tas, osv. Det kan kun tas ett merke pr. år. Etter innfridd og innløst gullmerke, kan en avlegge årlige prøver for NSF's 5-års pokal, plaketter og Skistatuetten. Det er viktig å merke seg at du kan registrere

kun ett merke pr. sesong. Etter at kravene til pokalen er innfridd, teller hver prøve dobbelt for alle over 60 år.

### MERKEPRØVER

Merkeprøver kan arrangeres av alle lag tilsluttet NSF, av bedriftsidrettslag, militære, skoler, speidere, skiskoler, etc. Merkeprøvene kan med fordel legges inn på Skisportens Dag, skolens skidag, klubbmesterskap, ordinere renn, hotellrenn, etc.

PS! Avlagt prøve for Norsk Skimerke godkjennes som utholdenhetsprøve for Norges Idrettsforbunds Idrettsmerke.

### MERKEKRAV LANGRENN

Klasser følger kalenderår

K 10 år og yngre	2 km 17 min
K 11 - 12 år	2 km 15 min
K 13 - 14 år	3 km 21 min
K 15 - 16 år	5 km 35 min
K 17 - 18 år	5 km 34 min
K 19 - 34 år	5 km 33 min
K 35 - 49 år	5 km 38 min
K 50 - 59 år	2.5 km 21 min
K 50 - 59 år	5 km 43 min
K 60 - 64 år	2.5 km 25 min
K 60 - 64 år	5 km 51 min
K 65 - 69 år	2.5 km 27 min
K 65 - 69 år	5 km 56 min
K 70 - 74 år	2.5 km 29 min
K 70 - 74 år	5 km 61 min
K 75 år og eldre	2.5 km 32 min
K 75 år og eldre	5 km 66 min

Klasser følger kalenderår

M 10 år og yngre	2 km 17 min
M 11 - 12 år	2 km 15 min
M 13 - 14 år	3 km 21 min
M 15 - 16 år	5 km 29 min
M 17 - 18 år	10 km 54 min
M 19 - 34 år	10 km 48 min
M 35 - 49 år	10 km 55 min
M 50 - 59 år	5 km 29 min
M 50 - 59 år	10 km 60 min
M 60 - 64 år	5 km 33 min
M 60 - 64 år	10 km 68 min
M 65 - 69 år	5 km 36 min
M 65 - 69 år	10 km 73 min
M 70 - 74 år	5 km 38 min
M 70 - 74 år	10 km 78 min
M 75 år og eldre	5 km 41 min
M 75 år og eldre	10 km 83 min

Aldersklasser bestemmes ut fra det kalenderår utøver er født. I praksis vil det si at en utøver fyller det antall år som klassen tilsier i løpet av sesongen etter 1. januar eller etter sesongslutt frem til 31.12.

Løypa bør være lett i begynnelsen med tiltagende vanskelighetsgrad, småkupert, varierende og uten for sterke stigninger. Samme løype kan brukes hele sesongen og gjerne år etter år.

## MERKEKRAV ALPINT

Klasser følger kalenderår

K 11 år og yngre 76 sek

K 12 - 15 år 66 sek

K 16 - 34 år 57 sek

K 35 - 49 år 66 sek

K 50 og eldre 76 sek

M 11 år og yngre 68 sek

M 12 - 15 år 60 sek

M 16 - 34 år 51 sek

M 35 - 49 år 60 sek

M 50 og eldre 68 sek

Aldersklasser bestemmes ut fra det kalenderår utøver er født. I praksis vil det si at en utøver fyller det antall år som klassen tilsier i løpet av sesongen etter 1. januar eller etter sesongslutt frem til 31.12.

Løypebeskrivelse:

Rett linje start - mål er 200 m.

Løypa inneholder 14 åpne porter med 12 -14 meters mellomrom. Portene er ca 1.5 meter til side for tenkt midtlinje mellom start og mål. Sidforskyvning fra port til port blir ca 3. meter. Avstanden fra start til første port og port 14 til mål er begge steder ca . 15 meter.

Løypa skal være jevn rytmisk uten spesielle vanskelige punkter. Rettlinjen start - mål kan markeres, og en måler ca 1,5 meter til hver side for denne, og setter innerstaver i porten. Portbredde i SL er 4 - 6 meter.

Bakken bør helst være middels bratt uten for bratte heng.

Vurder snøforhold og gli ved setting av løypa.

## BESTILLING AV REGISTRERINGSKORT OG MERKER

Registreringskort for personlig registrering og bestilling av merker gjøres ved henvendelse til: Idrettsbutikken, Negardsveien 3, 2270 Flisa, tlf. 62 95 08 20 eller på [www.idrettsbutikken.no](http://www.idrettsbutikken.no)