

Norges
Skiforbund

TD kurs langrenn 2025

TD grunnutdanning



- Kurs/Teori
 - 3-4 timer
 - Regelverk
 - Situasjoner
 - Tips og råd

Praksis

- TD på et skirenn
- Som arrangør
- Som assisterende TD



TD utdanning



- TD rollen
 - Ikke et fag du kan «lese» deg til
- Fagkunnskap
- Objektivitet
- Trygghet i rollen
- Arrangørerfaring

TD rollen er et
«modningsfag»

Lovens bokstav
versus lovens
intensjon!

Hvorfor en regel?



Hvorfor en regel

- Regler er skapt på basis av erfaringer.
- Hva erfarte vi her?
- Hvilke endringer kommer?



Tema i kurset



TDs og jurys ansvar og oppgaver

Vertskapsrollen (TD og arrangør sammen)

Løyper og stadion (oppsett)

Tidtaking (start, mål og resultatservice)

Langrenn for barn

Rennreglementet

- Hvordan finner man fram?
- De viktigste reglene – nye regler
- Sanksjonering

TD oppgaver for turrenn

TD oppgaver for rulleskirenn



Rennreglementet

Norges Skiforbunds rennreglement er i hovedsak en oversettelse av det internasjonale skiforbundets reglement (FIS ICR).

+ «norske regler, særlig for aldersbestemte klasser.»

<https://www.skiforbundet.no/langrenn/skirenn/regler-og-retningslinjer/>

Som TD trenger du ikke kunne alle regler, men ha regelboka med og vite hvor du skal lete etter svaret.

Revideres jevnlig, innen begynnelsen av sesongen.

200-kapittelet – felles

300-kapittelet – langrenn



Juryens ansvar og oppgaver

Hvem er juryen?

TD

Rennleder

Ass TD eller

løypesjef

Regel 303.3

Juryen skal blant annet:

- Veilede og kvalitetssikre forberedelsene til rennet
- Utsette, flytte eller avlyse om nødvendig
- Godkjenne etteranmeldinger (men la arrangør foreslå)
- Ta stilling til hendelser underveis i løpet og sanksjonere dersom det er grunnlag for dette
- Avgjøre alle renntekniske/aktuelle spørsmål

Juryen er i funksjon fra det øyeblikk den er oppnevnt (dvs. fra høsten av)



Juryens ansvar og oppgaver

- Dine hovedplikter som TD (303.4)
 - FØR (303.4.2 og 303.4.3)
 - Bidra til et godt arrangement, være en positiv medspiller
 - Delta i /kontrollere forberedelsene (Invitasjon, rennprogram, løype og arenaplaner og informasjon på arrangørens hjemmeside)
 - Befare stadion og løyper (2t før eller dagen før)
 - Arrangørens ansvarsforsikring
 - UNDER (303.4.4)
 - Sjekke at sanitet/lege er tilstede/tilgjengelig
 - Sjekke løyper og stadion oppsett
 - Sjekke at tidtaking går bra
 - Være leder av jury og sørge for at reglement/regler blir fulgt
 - ETTER
 - Erfaringsmøte før du reiser - skrive rapport som arrangør kan ha nytte av
 - TD-rapport



Forsikring og lisens

Arrangørklubben MÅ ha: ANSVARSFORSIKRING

NB: Alle som går skirenn (13 år og eldre) må ha skilisens

Skilisensen (årslisens) er bare for medlemmer av klubb i NSF.

Gjelder hele året, også under trening.

Løpere som ikke har gyldig årslisens, må løse engangslisens for å være startberettiget. Dette sjekkes nå ved påmelding i iSonen (årslisens eller engangslisens).

Engangslisens kan kjøpes via QR-kode og vipps. Mer informasjon her:
<https://www.skiforbundet.no/fagportal/skilisens/>



TD rapporten

Ligger på
skiforbundet.no

		Nasjonal TD-rapport					
Informasjon om konkurransen							
Sesong:		Kategori:		Arrangement:			
Dato:		Sted:		Krets:			
Løyper							
Sertifikat (FIS):	Løype (KM):		Nivå:	Kategori:	Lengde:		
Løypedata	Lengde (km):	MC:	TC:	HD:			
Kommentarer:							
Rennfunksjonærer og Jury							
	Etternavn		Fornavn		Krets/Klubb		
Teknisk Delegert							
Assisterende Teknisk Delegert							
Assisterende Teknisk Delegert							
Rennleder							
Løypesjef							
Utstyrskontrollør							
Organisasjonskomite - Gjennomføring av oppgaver							
Informasjonsflyt før arrangement ok:	Ja/Nei	Preparering av løyper ok før arrangement:		Ja/Nei	Lagledermøte:	Ja/Nei	
Informasjonsflyt under arrangement ok:	Ja/Nei	Godt utført arbeid av arrangør:		Ja/Nei			
Rennkontors funksjon ok:	Ja/Nei	Juryens arbeidsforhold ok:		Ja/Nei			
Forsikring kontrollert:	Ja/Nei						
Forsikringsselskap:				Polise nummer:			



Arrangementskomiteen

Vertskapsrollen

Vi skal gjøre rennet til en god opplevelse for alle – hvordan?

Rennleder

Løypesjef

Tidtakersjef

Stadionsjef

Rennsekretær, rennkontor

Andre (sponsor/info/media/nettside/forpleining)

Speaker

TD !



Arrangementskomiteen

Utøveren ønsker seg:

- Gode løyper, god preparering
- Riktig og rask tidtaking, resultater
- Like forhold for alle deltakere
- Praktiske fasiliteter (smøring, garderober etc)
- Konsis og tidlig informasjon
- Effektiv premieutdeling

Lederen ønsker seg:

- God informasjon på nettet og ved adkomst
- Plass (et sted å stå, sted å smøre ski)
- Raske resultater
- Organisering, ryddighet
- Parkering
- Vennlige funksjonærer
- Kafe



Tidtaking

Tiden avgjør resultatet

Vanlig intervallstart (15 eller 30 sek)

Prolog i sprint

Rekkefølgen avgjør resultatet

Fellesstart

Skiathlon

Stafett

Sprint

Teamsprint

- **Elektronisk tid: 1/10 eller 1/100**
 - Sprint: 1/1000
 - Må ha startpinne + fotocelle
 - Transponder/brikke kan ikke brukes for målgang
- **Manuell: 1/1 sek**
 - Samme tid = samme plassering
 - Tideler strykes
- **Husk alltid: Reservesystem (back-up)**
 - Reservesystemet bør være manuelt

Tidtaking

Skotuppen først over målstreken.

Målfoto

Fra siden (5 grader på målstrek).

Å ta i mål større grupper:

Video (bakfra) (evt bakfra/forfra)

Lydbånd, les inn alle nr som
passerer mål

Funksjonærer





Løyper og stadion

Unngå enhver mulighet for misforståelse

Jo enklere å forstå runder og løypeskillere, desto bedre

Merke svinger og lignende ("flatt lys")
Mønepanner – granbar

Stenge løyper som ikke er i bruk

Bruke 1 løypelengde av gangen





Løyper og stadion

Stadion

Lett tilgang for alle

Start: Intervallstart, fellesstart, plogstart, jaktstart

Mål, oppløp mot mål (utforming)

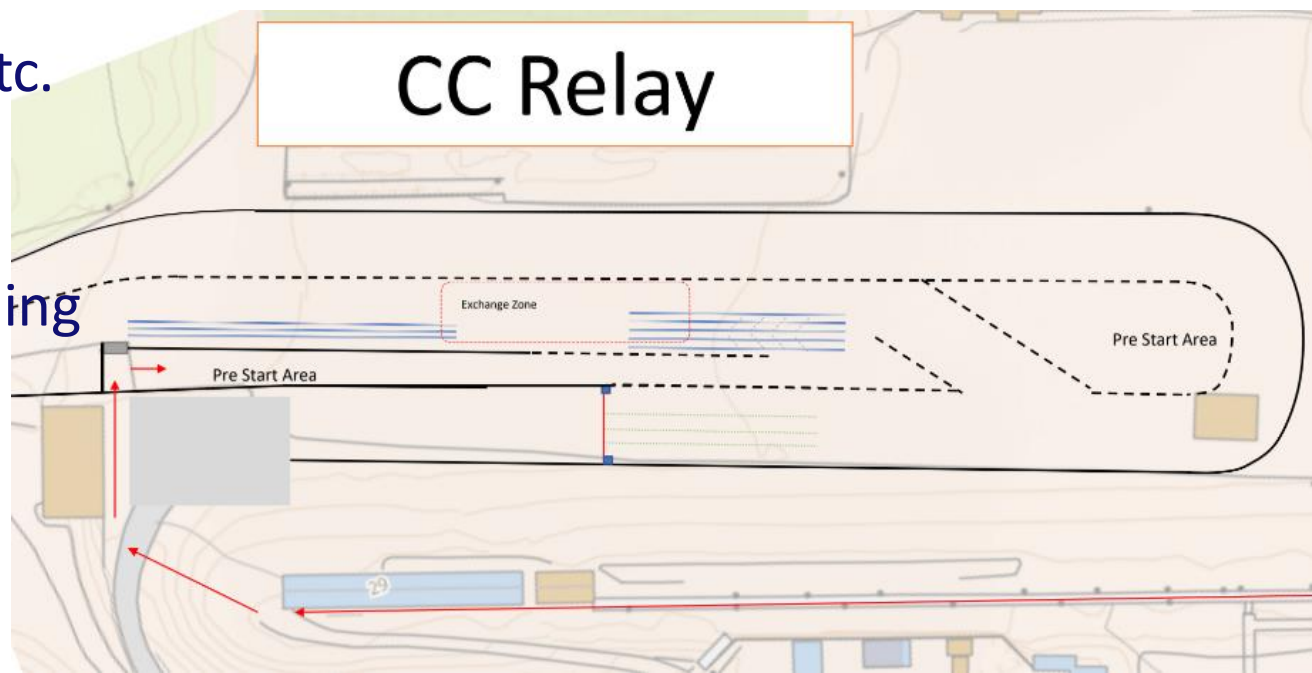
Publikumsvennlig start og mål

Plassering av tidtakere, speaker, etc.

Reklameseil o.l.

Løperdrikke, startnummerinnsamling

Rigging (og: Rydding!)





Fellesstart - plogstart

5 til 3 spor



3 til 3 spor





Fellesstart - plogstart

5 spor uten
nøytral sone





Oppløp til mål

- Rettlinjet
- De siste 50-80m markeres
- 3 spor – 4 spor – 6 spor ??
- 3 korridorer – 4 korridorer ??





Para-konkurranser

Stående – samme løype som andre

Synshemmede – samme løype som de andre, men med ledsager

Sittende – lettere løyper

0,5-2,5 km løype

Under 12% hellningsgrad

Sikkerhet – Sporsetting (sittende)

Gå sammen med funksjonsfriske?

Spørsmål:

Ta kontakt med Anne Ragnhild Kroken, NSF

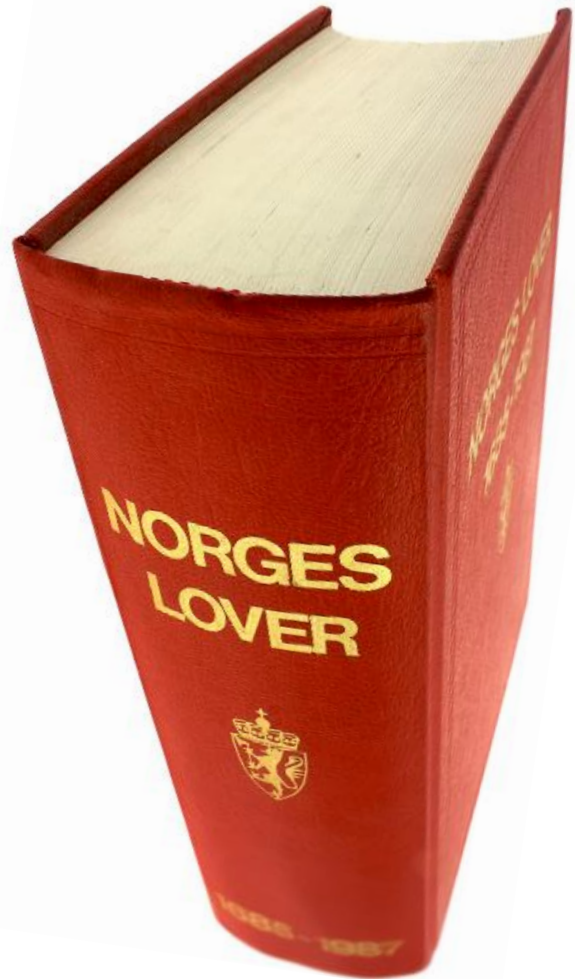
anne.kroken@skiforbundet.no

Tlf: 930 54 058





Rennreglementet



Må TD kunne regelverket på rams?

Hvordan finne fram i reglene?

Hvordan bruke reglementet?

Forstå grunnen til regelen!!

(ref. «... følge merka løype...», «felles ansvar» osv)



Hvorfor en regel?

Regler er skapt på basis av erfaringer.

Hva erfarte vi her?

Hvilke endringer kommer?

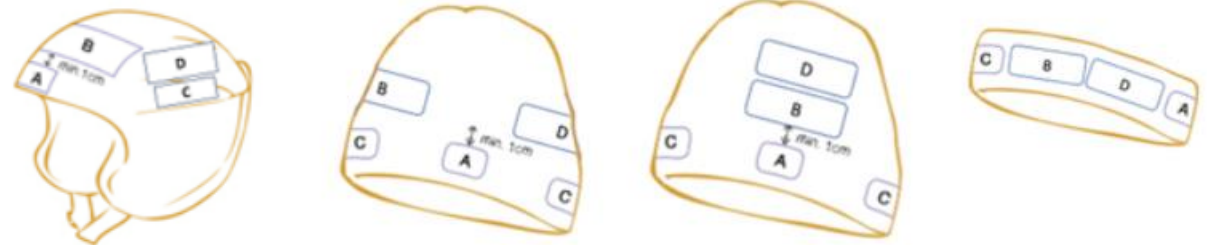
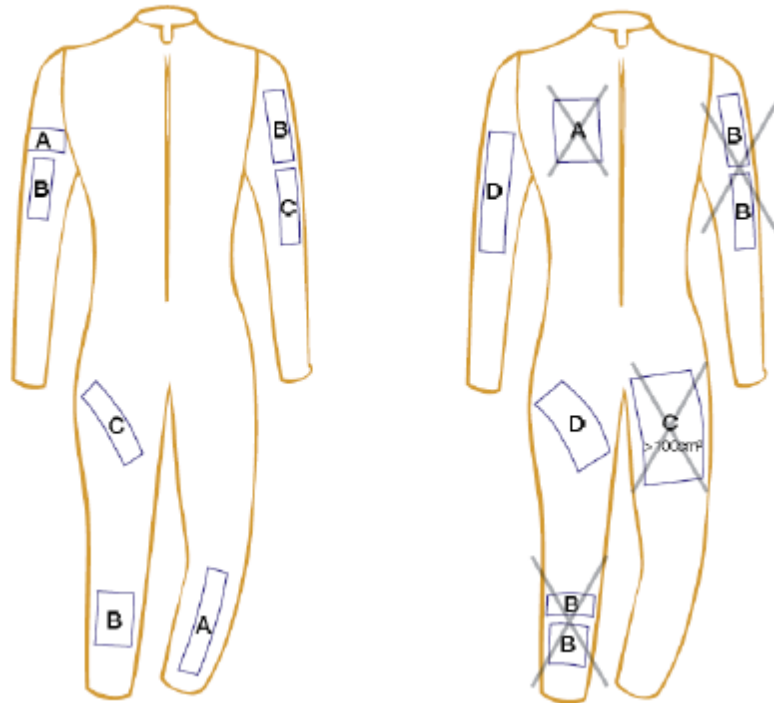




Reklameregler (§207)

Ikke et tema vi bruker mye tid på.

2025: totalt 500cm²





Kulderegler

FIS renn (Norges Cup, junior NM, osv) og nasjonale renn for distanser 15 km og kortere:

Avlysning eller utsettelse ved minus **18** grader eller kaldere

FIS renn (Norges Cup, junior NM, osv) og nasjonale renn for distanser over 15 km:

Avlysning eller utsettelse ved minus **15** grader eller kaldere

Nasjonale renn for klassene 16 år eller yngre:

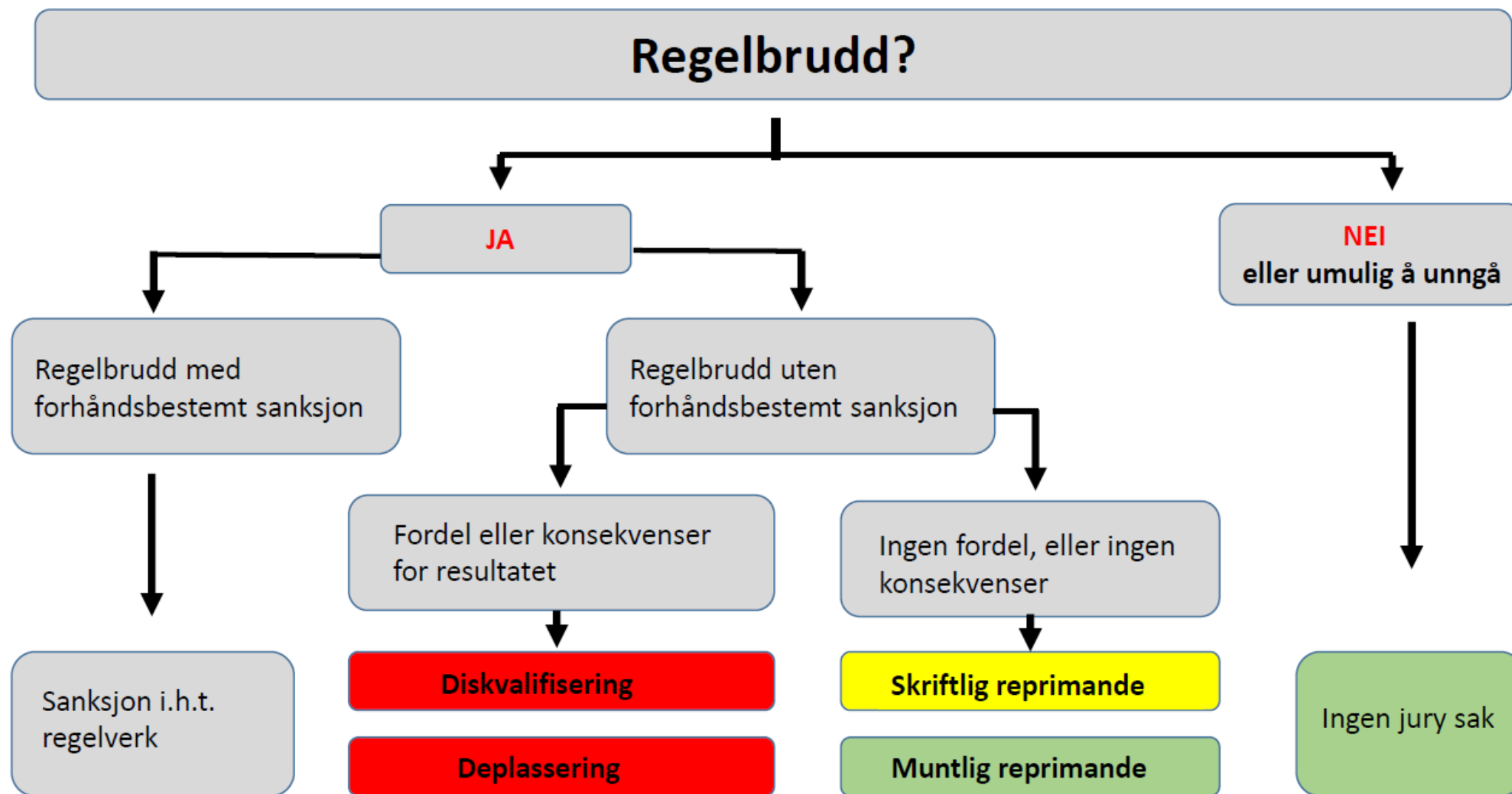
Avlysning eller utsettelse ved minus **15** grader eller kaldere

Lege/sanitet

Minimum en medisinsk ansvarlig. Røde Kors e.l.



Beslutningsskjema





Regeloppdateringer 2024 -> 2025

316.3.6 Målfotokamera

Målfototiden tas når den fremste skotåen krysser mållinjen. Målfoto sendes **først kun** til juryen.

322 Fellesstart

Fellesstart gjennomføres ikke for barn (**12 10** år og yngre)

325.6 Jury og protester

325.6.2 Det er ikke anledning til å protestere under kvartfinaler og semifinaler. Dette på grunn av løpende heatgjennomføring og tidsplan. Protester blir kun akseptert **etter for finale**~~ne~~ **heatet**.

327.3.2

Innsetting av reserve er mulig i henhold til pkt 313.4. **I stafetter med kretslag (junior NM og Hovedlandsrenn) tillates hver krets å gjøre inntil 3 endringer. I tillegg vil lag som er ufullstendige også få starte.**



Regeloppdateringer 2024 -> 2025

343.1

I alle trenings og konkurransesituasjoner må løperen vise **hensyn og** aktsomhet, og ta hensyn til løypeforholdene, sikt og opphopning av løpere.

343.5

Hvis startnummer, leggnummer, transponder (brikke), **skimerking** eller GPS brukes, er det obligatorisk å bruke dette utstyret.

343.6.

Løperne må følge den merkede løypa fra start til mål og må passere alle løypekontrollører.

~~Hvis en løper går feil løype eller forlater den merkede løypa, må det gås tilbake til det punktet hvor det ble gått feil. For å gjøre dette, kan det hende en må gå mot løpsretningen. I så fall har løperen det fulle ansvaret for at ikke andre løpere blir hindret.~~

Forklaring

Når løper returner til punktet hen gikk feil, har løperen ansvar for å ikke hindre andre løpere.



Regeloppdateringer 2024 -> 2025

343.12.5

Når det er sørget for ”skiftebåser” i forbindelse med langdistanser eller Skiathlon-konkurranser, har utøveren lov til å bytte ski i ”båsen”.

Alt bytte av utstyr må skje innenfor den tilviste båsen, uten assistanse. Antallet skibytter er begrenset til maksimalt 1 gang. Skiene må plasseres enten i båsen før konkurransestart, eller til fluorkontroll før tidsfrist kommunisert av arrangør. **Unntatt når noe annet er kommunisert av juryen.**

352.2.4

Alvorlig eller gjentatte usportslige opptreden, inkludert men ikke begrenset til utilbørlig språkbruk, fysisk agresjon, bevist manglende respekt ovenfor offisielle, usportslige handlinger, kan resultere i umiddelbar diskvalifikasjon.





Regeloppdateringer 2024 -> 2025



352.2.1

Diskvalifikasjon skal ~~kun~~ brukes for regelbrudd med en klar innvirkning på det endelige resultatet i konkurransen. ~~Se pkt 223.2.6~~

352.2.4

Alvorlig eller gjentatte usportslige opptreden, inkludert men ikke begrenset til utilbørlig språkbruk, fysisk aggresjon



Fluorforbud

222.1 Fluorforbud

Bruk av fluorholdig smøring eller produkter som inneholder fluor er forbudt i alle grener og på alle nivåer

325.2.4

Under sprintfinaler (fra kvartfinale til finale), er smøring av ski ikke tillatt. Unntak se 343.12.7.

351 Startnekt En løper som bryter følgende regler skal ikke tillates å starte renn

351.4 Løpere

- som har ski som har testet positivt for fluor før start
- som leverer ski til fluortest kontroll senere enn 5 minutter etter tidsfrist kommunisert av arrangør

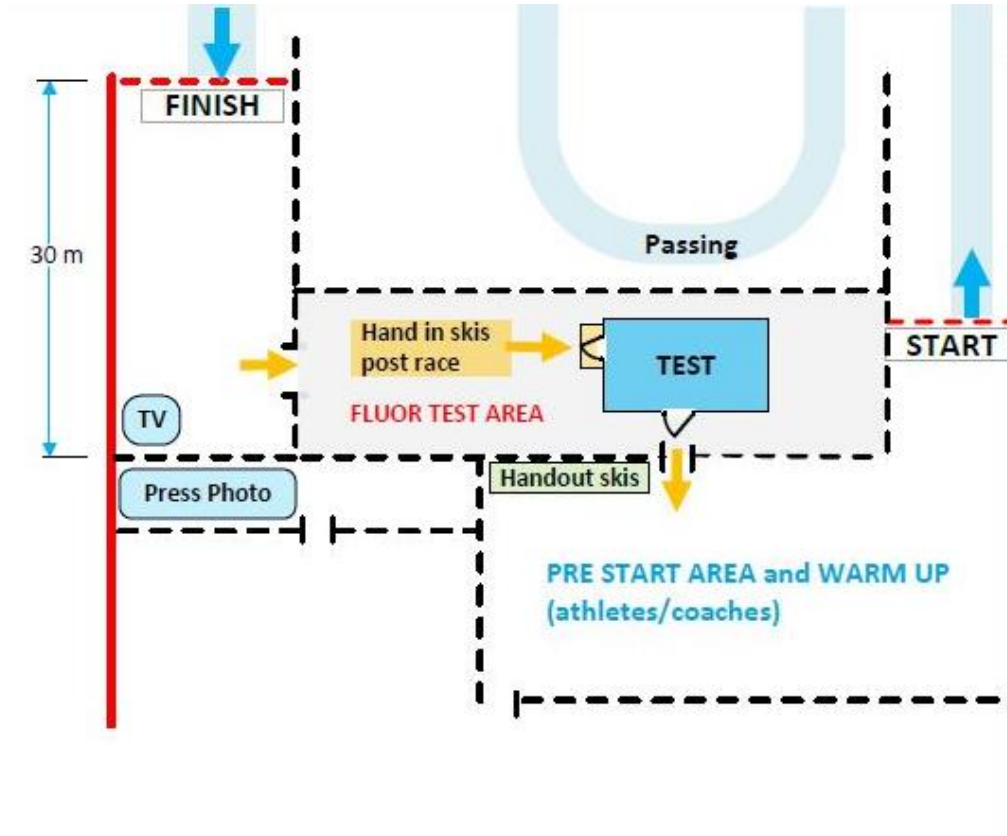
352.7.2 Pengebøter

...når ski leveres opp til 5 min for sent til fluortest...



Fluorforbud

Skisse for fluortest



Test etter målgang



Rennreglementet

Fellesreglement (201-)

203.2.2 klubbskifte

207 Reklame på klær

219 Premiering

(223 Detaljer om disk, anker osv).

Langrennsregler (301-)

Internasjonale regler (FIS-regler, ICR)

Brukes i FIS-renn (NM og Norges Cup m.m.)

Samme regler som norske, med få unntak:

Kulde (minus 20)

Klasseinndelinger



Rennreglementet - oppbygging

A. Organisasjonen

- 301 Organisasjonskomiteen
- 303 Rennfunksjonærer og NSF TD
- 303 Juryen og dens oppgaver
- 304 Dekning av utgifter
- 305 Lagledermøter



B. Langrennskonkurransen

- 310 Renntyper og løypelengder
- 311 Langrennsløyper
- 312 Langrennsarenaen
- 313 Påmeldinger
- 314 Startrekkefølge
- 315 Startprosedyrer
- 316 Tidtaking
- 317 Resultater



Rennreglementet - oppbygging

C. Konkurransformat (*med regler for hvert format*)

321 Intervallstart

322 Fellesstart

323 Skiathlon

324 Jaktstart

325 Ind. sprint

326 Teamsprint

327 Stafett

Samme struktur på alle formater

Definisjon

Løyper og stadion

Påmeldinger

Start og startprosedyre

Tidtaking og resultater

Juryen og protester

Rennreglementet - oppbygging

Samme struktur på alle formater

Definisjon

Løyper og stadion

Påmeldinger

Start og startprosedyre

Tidtaking og resultater

Juryen og protester

321 Renn med intervallstart (individuell start)

321.1 Definisjon

Ved intervallstart starter hver deltaker på sin fastsatte starttid. Resultatet avgjøres av forskjellen mellom tid i mål og starttiden.

321.2.1 Anbefalte normer

	Tilrettelegging for	
	Klassisk teknikk	Fri teknikk
Løyper		
Kategori (se pkt 311.2.6)	A	B
Klassiske spor	1-2 spor i ideallinjen	-
Avstand mellom sporene	Minimum 1,2 m	-
Start		
Organisering av starten	1 port (korridor)	1 port (korridor)
Klassiske spor	1	Nei
Lengde av spor etter start	Til enden av startsonen	-
Avstand mellom sporene	-	-
Målgang		
Bredde (minimum)	4 m	9 m
Antall korridorer	3-4 spor	3-4 (3m bredde)
Avstand mellom sporene	Minimum 1,2 m	-



Rennreglementet - oppbygging

D. Konkurransen og utøveren

341 Krav til utøveren

342 Medisinsk

343 Utøverens ansvar

344 Arrangørens og andres ansvar



Rennreglementet

§ 343 Utøverens ansvar

- 343.1** I alle trenings og konkurransesituasjoner må løperen vise aktsomhet og ta hensyn til løypeforholdene, sikt og opphopning av løpere.
- 343.2** I alle trenings og konkurransesituasjoner MÅ løperen følge fartsretningen.
- 343.3** Løperne må følge spesielle instruksjer (åpning av løypa, spesielle startnummer, trening, skitesting) gitt av juryen eller arrangøren med hensikt å holde orden i løypa, på stadion og i serviceområdet før, under og etter konkurransen.
- 343.4** Løperen har selv ansvar for å møte til start og starte i rett tid



Rennreglementet

§ 343 Utøverens ansvar

343.6 Løperne må følge den merkede løypa fra start til mål og må passere alle løypekontrollører.

343.7 Løpere må gjennomføre løpet på ski, kun med egen fremdrift. Enhver form for drahjelp ("pace") er forbudt.



Rennreglementet

§ 343 Utøverens ansvar

343.8 I konkurranser med klassisk teknikk må kun denne stilarten benyttes.

343.8.1 I renn med klassisk teknikk kan stavenes lengde være maksimalt 83% av løperens kroppshøyde. Ved fri teknikk er maksimal stavlengde 100% av løperens kroppshøyde.

343.8.2 Kroppshøyden måles med skisko på, fra et flatt underlag og opp til toppen av udekket isse. Stavlengden måles fra stavens pigg (spiss) opp til der hvor håndreimen går inn i staven



Rennreglementet

§ 343 Utøverens ansvar (Regel justert i 2021)

343.9 Som en generell regel, gyldig for alle løpere, skal en løper ikke obstruere eller hindre andre løpere

343.10 Passering av andre løpere

343.10.1 Passering av andre løpere i intervallstart

I renn med intervallstart må en løper som blir tatt igjen av andre, gi løype på første signal. Dette gjelder ved klassisk teknikk, selv med to eller flere spor. Ved fri teknikk må løperen gi løype selv om løperens egne bevegelser blir innskrenket.



Rennreglementet

§ 343 Utøverens ansvar

343.10.2 Passering av andre løpere i øvrige konkurranseformat

343.10.2.1 Den løperen som er først har rett til å velge spor eller retning.

(Dette reflekterer det faktum at løperen i front generelt ikke kan se løpere som befinner seg bak hen, og at løpere bak generelt vil forholde seg til hvordan løperen i front beveger seg. Denne retten er dog ikke ubegrenset)

343.10.2.2 Løperen i front skal ikke obstruere løpere som kommer bakfra.

(Dette medfører restriksjoner i bevegelsene til løperen i front. Hen kan ikke utnytte sitt privilegium stadfestet i §343.10.2.1)

343.10.2.3 Løpere som har til hensikt å passere en annen løper skal gjøre det uten å hindre eller obstruere den løperen som blir passert.

(Dette reflekterer intensjonene i foranstående regler; den løperen som har til hensikt å passere skal ikke gjøre det om hen innser eller burde innse at passeringen ikke kan skje uten obstruksjon)



Rennreglementet

§ 343 Utøverens ansvar

343.10.2 Passering av andre løpere i øvrige konkurranseformat

343.10.2.4 Løpere som går ved siden av hverandre har et felles ansvar for å ikke hindre andre løperes bevegelser.

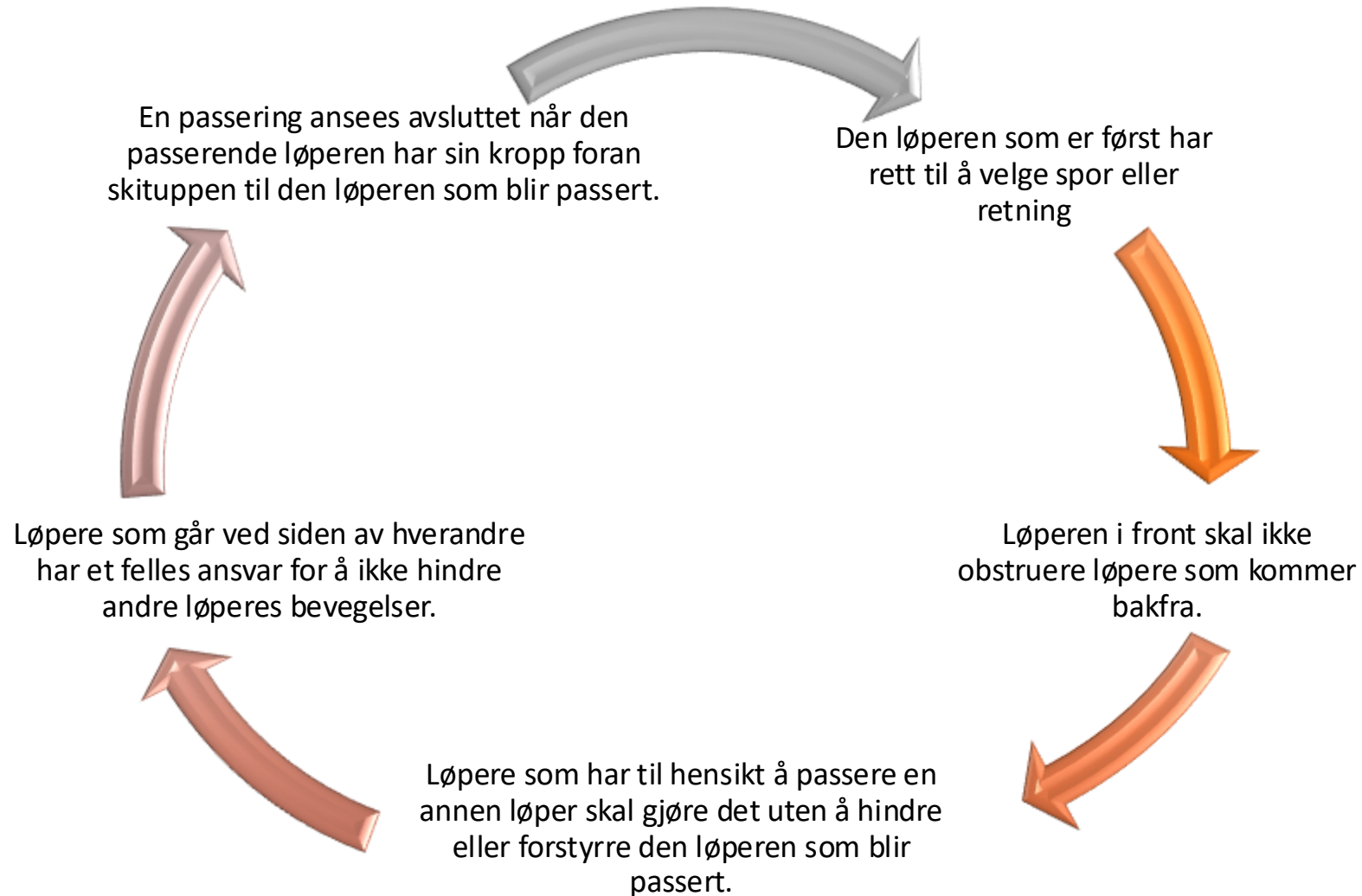
(Dette betyr at når to løpere er side ved side har ingen privilegiet ved å være i front. Det følger av 343.10.2.3 at man ikke kan presse seg frem for å oppnå en side ved side situasjon)

343.10.2.5 En passering ansees avsluttet når den passerende løperen har sin kropp foran skituppen til den løperen som blir passert.

(Proessen å passere trenger en forklaring for å definere når den passerende løperen oppnår en posisjon definert i 343.10.2.1 og –10.2.2. Det avgjørende kriterium er, som hovedregel, det tidspunkt når kroppen, om nødvendig definert som skoen, er foran skituppen på den løperen som blir passert.)



Passering av andre løpere (343.10)





Rennreglementet - sprint

Ha en klar tidsplan, for prolog og for alle heat (eller heatgrupper)

Tidsplanen må være gjennomtenkt

Ved tidtaking (senior) bør det være 5 min mellomrom

Husk at løperne må ha noen minutter pause før semifinale og finale.

INFORMASJON

- Om tidsplan

- Om regler (med/uten tidtaking i heatene)

- Info på lagledermøte, skriftlig, oppslag, Whatsapp og NB Speaker

Ordonnanstjeneste :

Tidtager -> speaker -> oppslag -> starter (meget viktig!)



Rennreglementet - sprint



325.4.2.10 Sprint:

En løper som forårsaker tjuvstart skal sanksjoneres med skriftlig irettesettelse.

Dersom en løper forårsaker tyvstart nr 2 i samme heat, skal denne løperen sanksjoneres ved deplassering, dvs plasseres sist i heatet/runden, i tillegg til skriftlig irettesettelse.



Rennreglementet - sprint

Regel 325.6.2

Ingen protester mens
rennet pågår
Jury må ta avgjørelse der
og da
TDs situasjon som
"fotballdommer"!





Rennreglementet - sprint

Hva skjedde?

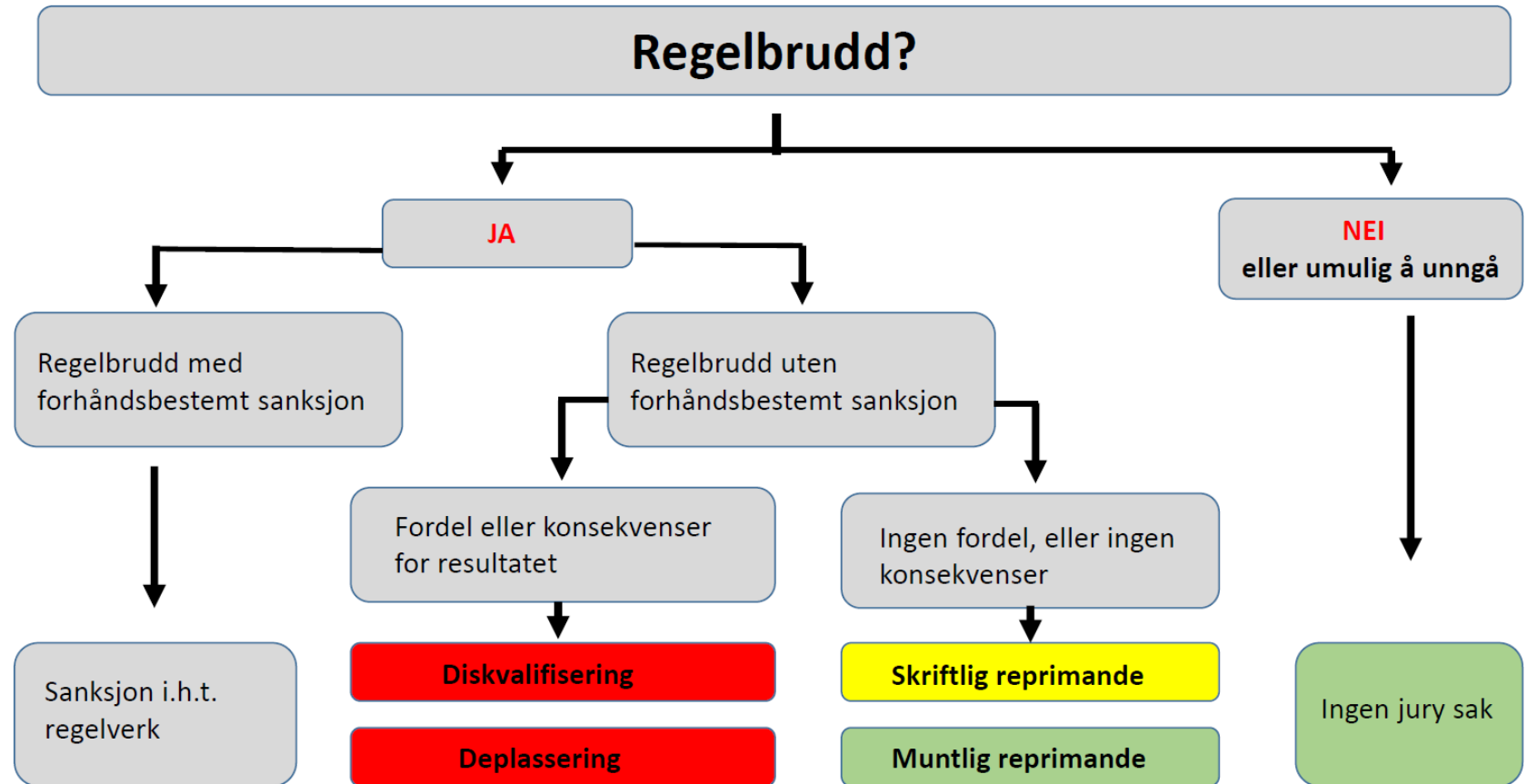
Regelbrudd?

Uhell?

Fordel?

Konsekvens?

Sanksjon?





Rennreglementet - sprint

Regel 325.6.2

Ingen protester mens finalene pågår
Jury må ta avgjørelse der og da
TDs øyne er bevis

HUSK! RAL ikke DSQ
Deplassering i finaler, beholder
prologplass.





Rennreglementet

E. Startnekt og sanksjoner

351 Startberettiget

352 Sanksjoner

Prosedyre

Diskvalifikasjon

Deplassering

Tidsstraff

Skriftlig reprimande

Muntlig reprimande

Bøter

F. Protester og appellmuligheter

361 Protester

362 Appell og prosedyrer

Viktig at riktig prosess er fulgt, og at papirene/ referatene beskriver hva som er gjort

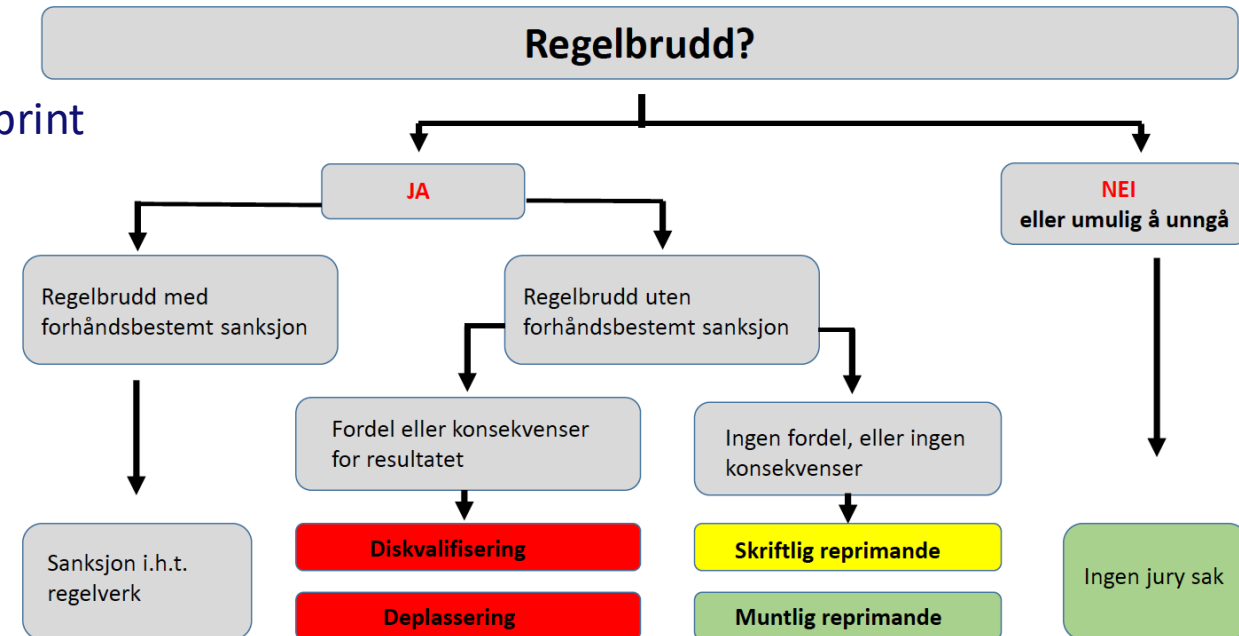


Sanksjoner - prosedyre

352.1 Prosedyre

Når et brudd på reglene inntreffer må juryen møtes og vedta en passende sanksjon ved å ta i betraktning:

- De aktuelle forhold og fakta
- Gevinsten eller fordelen for løperen (se pkt 223.3.6)
- Negative konsekvenser for andre løpere
- Innvirkningen på endelige resultat eller mellomtider (sprint heat eller bonus sprint)
- Løperens forklaring og mening (se pkt 224.7)
- Rennets nivå
- Utøvers alder og erfaring





Sanksjoner - prosedyre

Prosedyre (ikke for klassisk (343.8) og ikke for sprint)
dersom løper innkalles til juryen

Skaff deg oversikt over ev. bevis

Innkall utøveren (med trener/lagleder) om nødvendig
Utøver skal høres om protest er levert.

Presenter saken for utøveren

La utøveren gi sin versjon av saken

Send utøveren ut

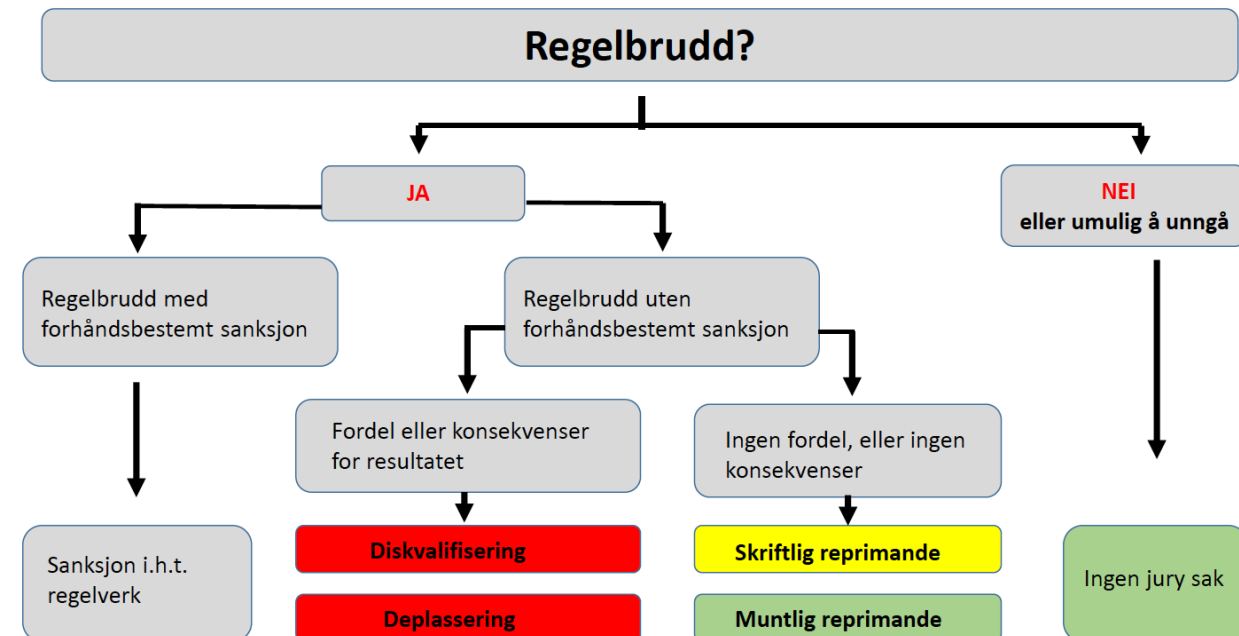
Drøft i juryen

Hent inn utøveren – presenter juryens beslutning

Signer papirene om sanksjon ilegges

Før referat!

KORREKT PROSEDYRE ER VIKTIG!





De mest bruke reglene

Klassisk teknikk:

343.8 I konkurranser med klassisk teknikk må kun denne stilarten benytte

310.2.1.1 Omfatter diagonalgang, dobbelttak, fiskebein uten glifaser, utforteknikk og svingteknikker.

310.2.1.2 Skøytetak er ikke tillatt.



De mest bruke reglene

Sanksjonsskjema

Oppdatert versjon
kommer på nettsiden



Sanksjoner langrenn

Diskvalifikasjon – «Deplassering» – Tidsstraff – Skriftlig irrettesettelse – Bot – Muntlig irrettesettelse

Dato:

Arrangementets navn:

Navn på den som mottar sanksjonen:

Klubb: Utøver: ☐ Lagleder: ☐

Utøver hørt: Sted: Tidspunkt:

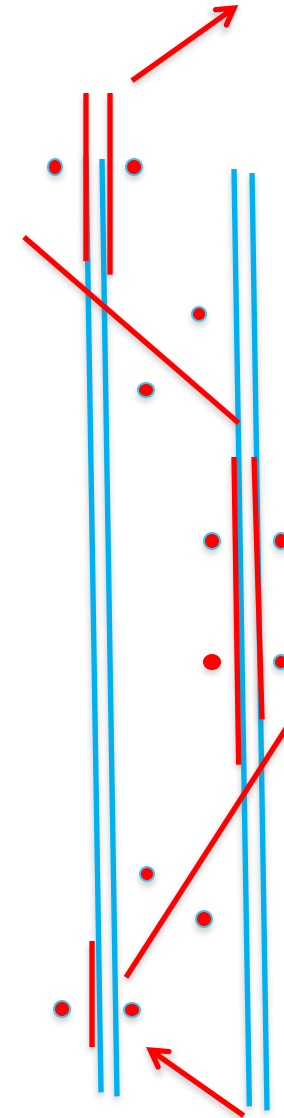
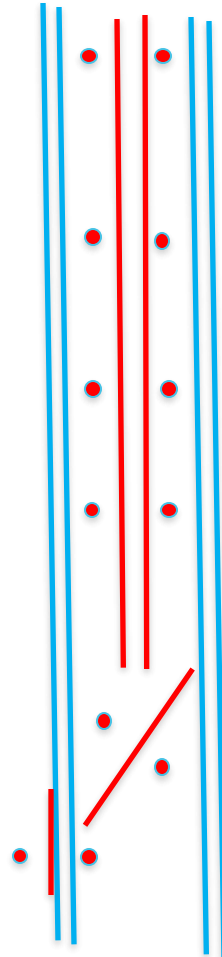
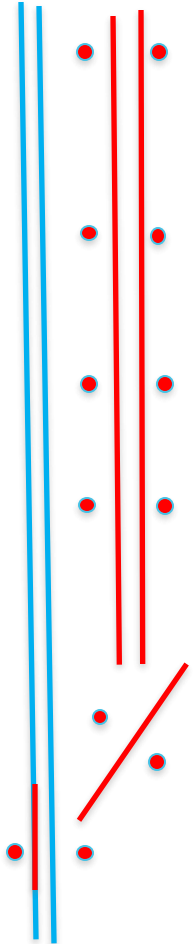
Overtredelse av rennreglementet:

- | | |
|--|---|
| ☐ pkt 207 | Overtredelse av reklameregler |
| ☐ pkt 343.5 | Ikke brukt obligatorisk utstyr (Startnummer, Transponder/brikke) |
| ☐ pkt 343.6 | Har ikke fulgt merket løype |
| ☐ pkt 325.4.2.10 | Tjuvstart i sprint |
| ☐ pkt 343.8 | Overtredelse av regler vedr klassisk teknikk |
| ☐ pkt 343.9 | Obstruering eller hindring av andre løpere |
| ☐ pkt 343.13 | Feil veksling (Stafett og Team Sprint) |
| ☐ pkt 344.1 | Har ikke fulgt juryens anvisninger |
| ☐ pkt 352.4.1 | Tjuvstart |
| ☐ Annet/
pkt | |

Begrunnelse/forklaring:



De mest brukte reglene

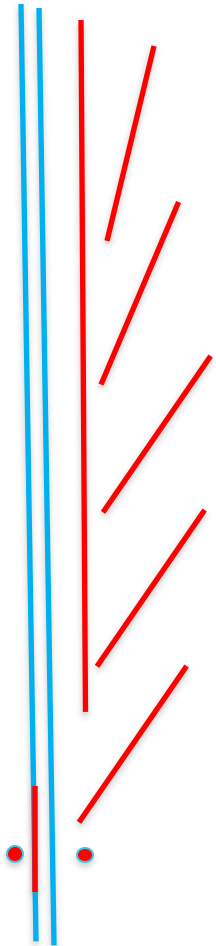


310.2.2.4

Hvor det er satt ett eller flere spor,
er hyppige eller gjentatte
sporskifter ikke tillatt



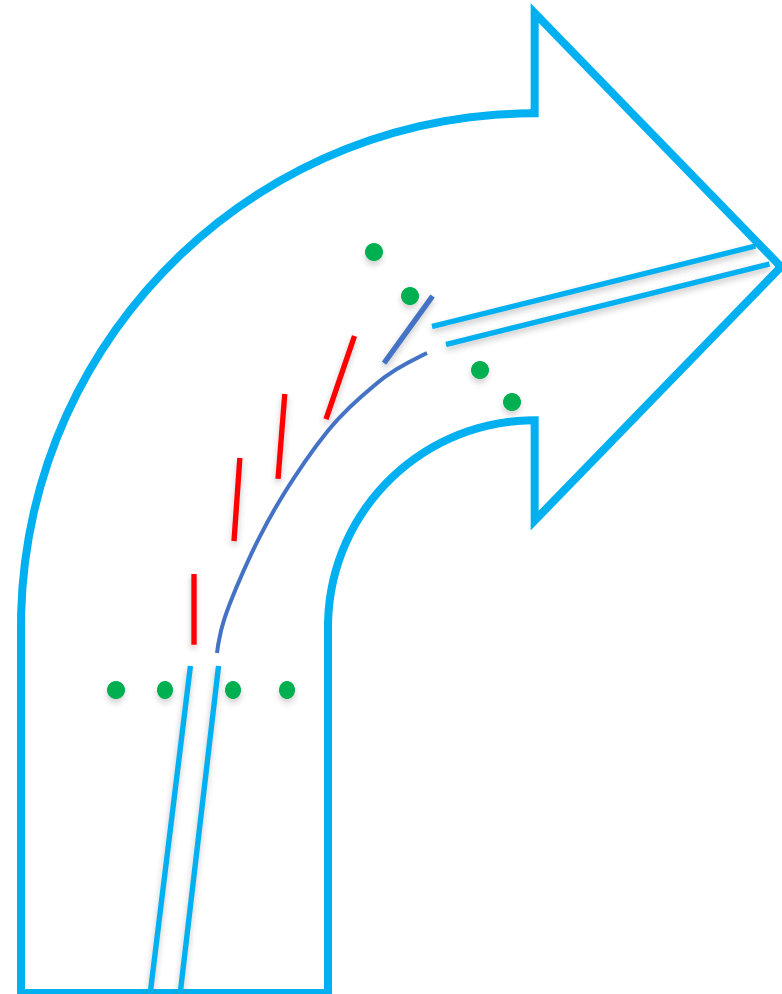
De mest bruke reglene



310.2.2.3

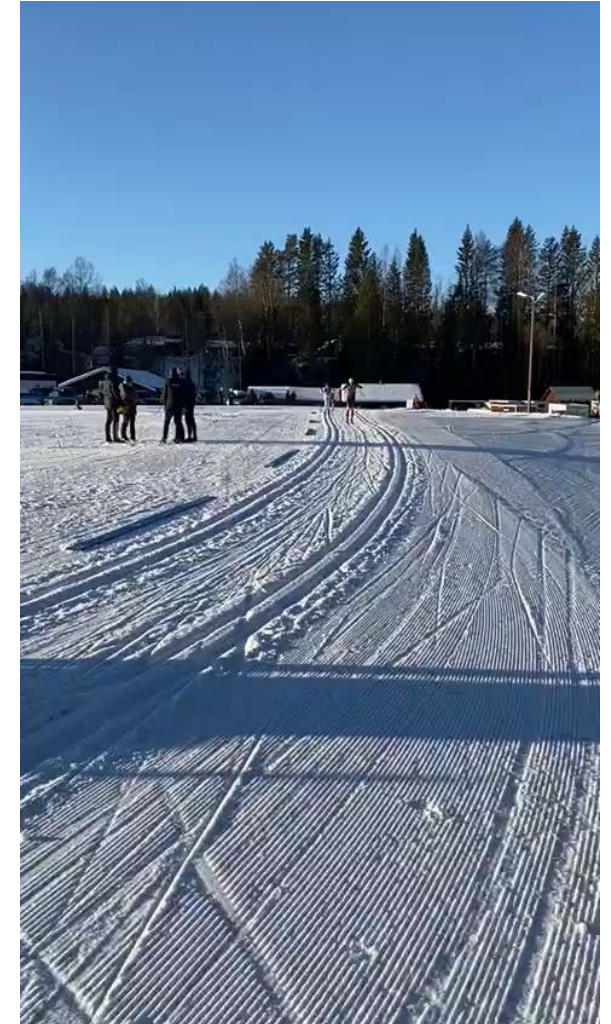
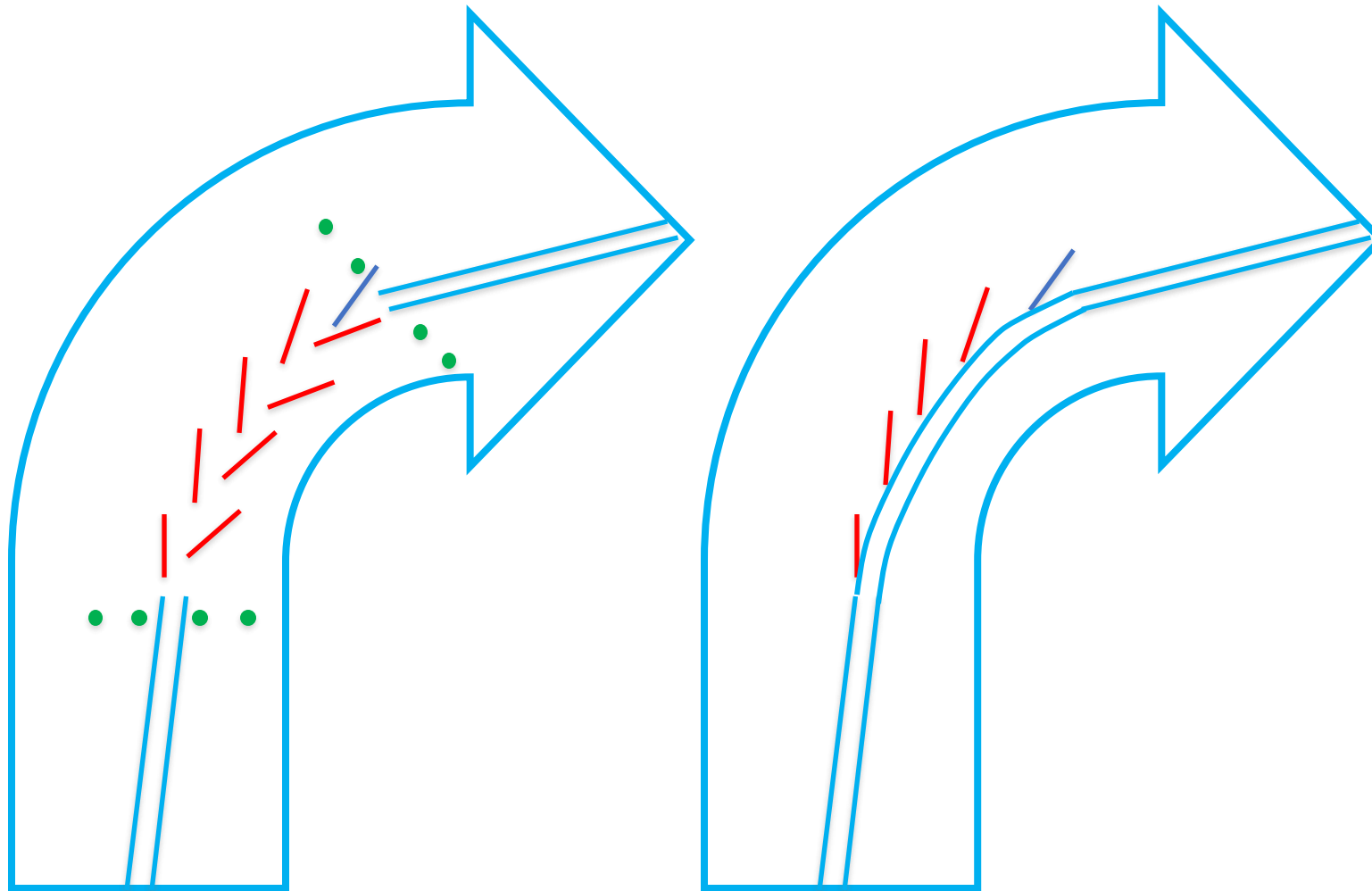
Svingteknikk består av steg med indre ski og fraskyv med ytre ski i den hensikt å endre retning.

De deler av løypa der svingteknikk er tillatt må tydelig merkes





De mest brukte reglene

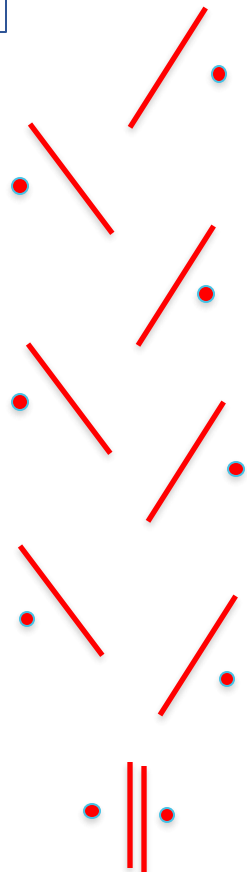




De mest brukte reglene

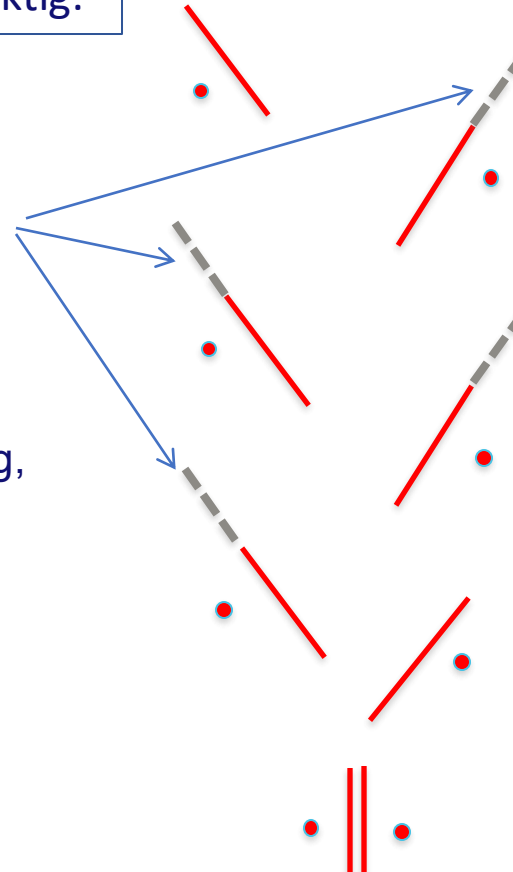
Riktig:

Ingen gli
fase



Ikke riktig:

Gli
fase



310.2.2.1
Klassisk teknikk
omfatter diagonalgang,
dobbelttak med eller
uten fraspark,
**fiskebein uten
glifaser**, utforteknikk
og svingteknikker.





Teknikksoner



310.2 Teknikkdefinisjoner

310.2.1

Juryen kan enten forby, eller pålegge, bruk av en eller flere spesifikke teknikker i markerte deler av løypa. Brudd på denne bestemmelsen skal rapporteres til juryen



NB! Vi bruker ikke teknikksoner på parautøvere



Teknikksoner

310.2 Teknikkdefinisjoner

310.2.1

Juryen kan enten forby, eller pålegge, bruk av en eller flere spesifikke teknikker i markerte deler av løypa. Brudd på denne bestemmelsen skal rapporteres til juryen





Sanksjoner

352.2 Diskvalifikasjon

...skal kun brukes for regelbrudd med en klar innvirkning på det endelige resultatet...

352.3 Omplassering

...brudd på regelverket i sprintheat og bonussprint...

I turrenn betyr omplassering at utøveren rangeres sist, og hens tid publiseres ikke.

Omplassering skal alltid følges opp med en skriftlig irrettesettelse

352.4 Tidstillegg

...tidlig start

...feil veksling

352.5 Skriftlig irrettesettelse (gult kort)

...brudd på reglementet som ikke fører til en klar fordel...

352.6 Muntlig irrettesettelse

...brukes på mindre alvorlige regelbrudd, eller for å informere utøveren...

352.7 Pengebøter

Pengebøter kan gis til enhver akkreditert person. (reklame/trenere/skitesting/i tillegg til...)



Sanksjoner

Hvilke forseelser skal føre til disk? (352.2.2)

- Gult kort #2
- Grovt klassisk teknikk regelbrudd i intervallstart eller i teknikkzone.
- Obstruksjon med vilje, og konsekvens for andre.
- Deltar på falske premisser.
- Setter andre i fare eller forårsaker skade.
- Går mer enn en etappe i en stafett. (327.1.1)



Sanksjoner

La oss se på noen eksempler

VIDEO



Turrenn

380.1 Turrennarrangement

380.1.1 Turrenn er åpne for alle utøvere, med eller uten skiforsikring og med eller uten klubb, og har få begrensninger for distanser, klasser og deltakerantall.

Turrenn er et av Norges Skiforbunds tilbud til alle skiinteresserte og har som formål å være:

inspirasjon til mosjon og trening for den jevne skiløper

tilbud til tidligere aktive løpere som fortsatt ønsker å drive sin idrett

- *tilbud til yngre aktive løpere som ikke ønsker å delta fullt ut i vanlig konkurranselangrenn.*
- *stimulans til deltakelse i langrenn. Turrenn kan være kretsrenn, landsrenn eller internasjonale renn.*



Turrenn

381.9.1 Et turrenn kan ha følgende klasser:

Turrennklasser

Disse klasser er åpne for alle løpere

Bedriftsklasser

Disse klasser er åpne kun for de

Trimklasser

Trimklassene er beregnet på mer
Bedriftsklasser

Familieklasse

Det kan også opprettes klasser

Eliteklasse

Arrangøren kan opprette en eliteklasse
tilbys like konkurranseforhold. I





Turrenn

SIKKERHET



- Dårlig vær/snø
- Vind, temperatur
- Utforbakker
- «Turgåere» (tidskrav)
- Hjerterproblemer
- Veier og trafikk
- Snøskutere i løypa under rennet
- Dyr (!)
- Evakuering
- Sluttpatrulje
- Kommunikasjon (radio)

Turrenn



- Legen er et viktig medlem av arrangørstaben, deltar i jurymøter
- Må være sertifisert (lege/paramedic)

Ansvarlig for organisering av

- Førstehjelpstasjoner og andre sanitetsposter
- Erfaring og opplæring av sanitetspersonell

Detaljer: regelverket §386

Kulde § 388

Mellom -15 og -25: gi anbefalinger

- Kaldere enn -25: avlys eller utsett



Turrenn - regelbrudd

- Tyvstart, eller start i feil gruppe/spor
- Skøyting i klassisk renn
- Snarveier
- Starter midtveis
- Kamerat går med venns databrikke
- Søppel!!
- Jury sanksjoner?
 - Eliteklasse
 - Aldersgruppe
 - «Turløper»
(det verste er å ikke gjøre noe)





Turrenn

- **Regler:** 380 -> retningslinjer på NSF og FIS webside
- **Start:** inngjerding, nok plass, unngå flaskehalser → finn løsninger før problemet oppstår
- **Løype:** tidlig preparering (sommer), antall spor, forberede startområdet (passe på at det er tørt)
- **Merking:** Skilt, informasjon på engelsk?, førstehjelp/sanitet
- **Mål:** back-up tidtaking, drift (snømåking, søppel, toaletter osv), sanitet og sikkerhet!!
- **Annet:** tidsfrist, teknikk-kontroll for eliteklasse

→ Evaluering med arrangør for å gjøre neste år enda bedre!!



Rulleski

For det meste, samme og like regler som på vinteren,

Spesielle utstysregler (må ha “sperre”, kontroll av hjul, skisponsor er involvert, ingen kan endre skiene, osv)

Mer sikkerhetsregler(hjelm, briller)

Regler for å forsikre sikre løyper

Dømming av klassisk teknikk er enda mer utfordrende
– bruk markering «svingteknikk-sone» er et hjelpemiddel.





396 Rulleski

396.2.1 Rulleskiutstyr må være tilgjengelig for alle som et kommersielt produkt

396.2.3 Diameteren på hjulene må ikke være større enn 100mm.

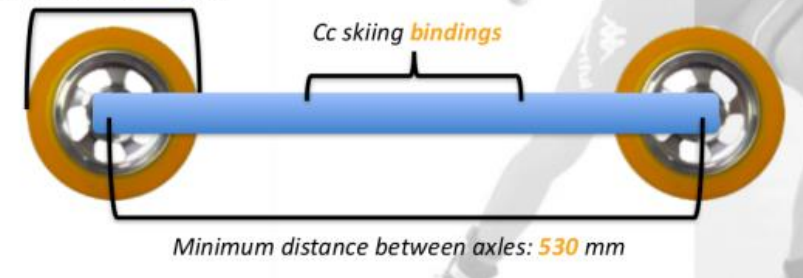
396.2.4 Lengden mellom akslene til rulleski må ikke være mindre enn 530mm

Ny paragraf 222.8 Trinse på 30mm



Rollerskis according to ICR 396.2.3 and 396.2.4

Max diameter: 100 mm





396 Rulleski

Sikkerhet! (trafikk, kryssinger, ujevn veg, etc)

Pass opp for glatt veibane eller søppel/steiner på veien

Pass på skarpe svinger (frivillig med flagg?)

Trenger lengre “stoppesone” etter målgang enn på vinteren

Ekstra beskyttelse (på bakken også)

Sanitet tilstede på riktig plass

Spesielle regler for lange renn (for trenere, for biler, osv)

Lik sykkelløp(lederbil, politi, jurybil, service biler, osv)

Kontrollere spesielle utstyrsregler

Samme regelverk som ordinære skirenn



Oppsummering – dine plikter

- Bidra til et godt arrangement, være en positiv medspiller
- Delta i forberedelsene, fokuser på løypene og sikkerhet
- Lede juryen, ta avgjørelser ved regelbrudd osv.
- Rapport eller evaluering med arrangør



TD rollen

Fagkunnskap
Objektiv
Trygghet
Arrangørererfaring

Kjøregodtgjøring
Kaffe og vaffel
TD-lisens

Du blir rik på opplevelser og erfaringer





Norges
Skiforbund

Spørsmål?