
//
NOR
FREE
SKI
X



Utøvermøte

06.01.2026

Agenda

- Terminliste
- FIS-lisens og årslisens
- FIS-lister og rangering
- Antall til finale
- Påmeldingsfrister og deltakerbegrensning
- Format
- WhatsApp-gruppe for NC/NM/HL
- Kvalifisering til NOR Freeski Cupen gjennom kretscuper og HL
- Friplasser i NOR Freeski Cupen og Norgesmesterskapene til arrangørklubb
- Staver
- Flourforbud
- Europacup Trysil
- Dommerkriterier
- Etiske retningslinjer
- Diverse/spørsmål





Møteregler

Rekk opp hånda eller skriv i chatten om du har noen spørsmål underveis ☺

Terminliste 2025/2026

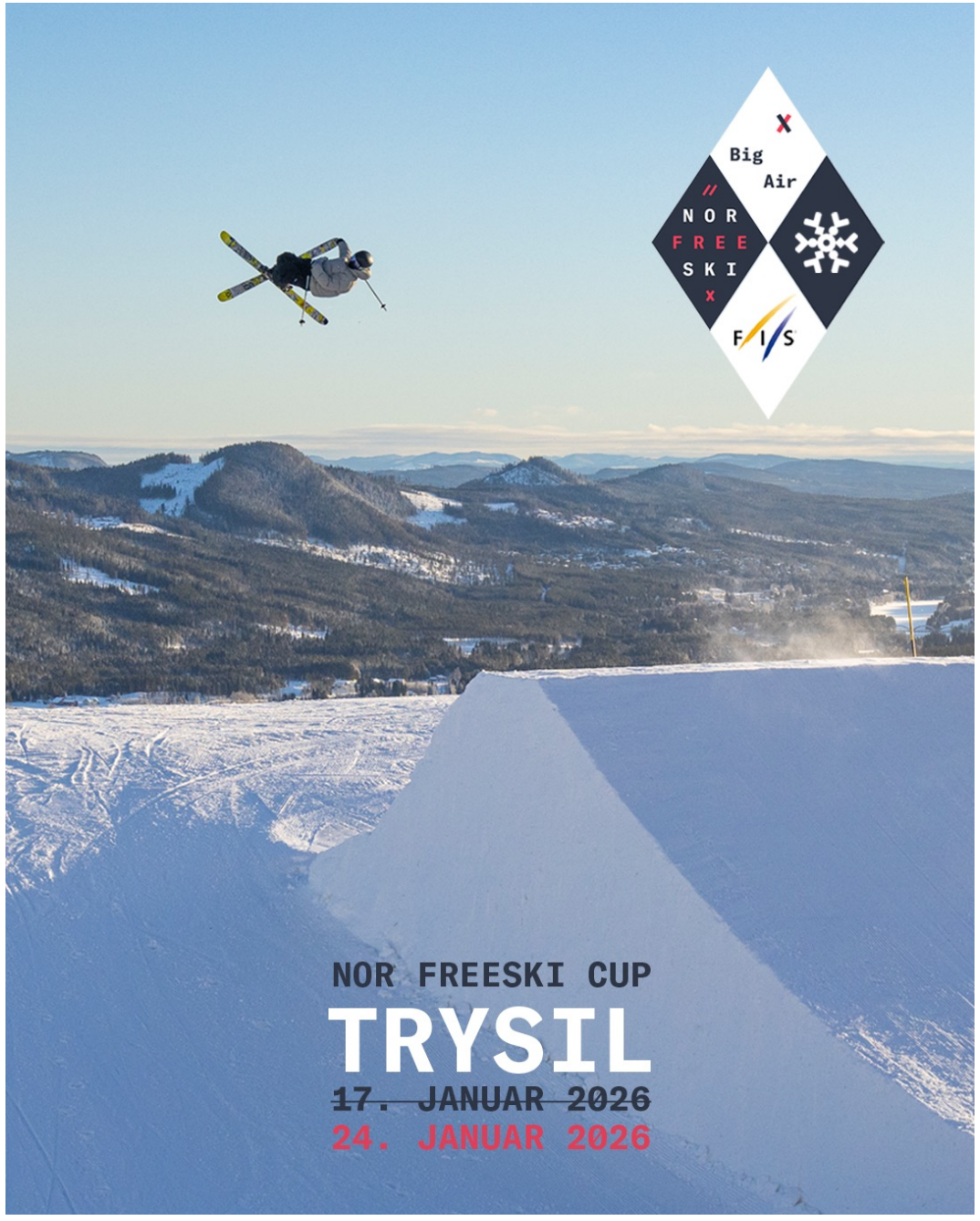
Dato	Arrangør	Sted	Gren	EC/NM/NC/HL
~~17.01~~ **24.01**	Trysil IL	Trysil	BA	NOR Freeski Cup
31.01-01.02	Freidig Freeski	Vassfjellet	SS, BA	Hovedlandsrenn
07.-08.02	Hovden Sportsklubb	Hovden	SS	NOR Freeski Cup
14.-15.02	Freidig Freeski	Vassfjellet	SS	NOR Freeski Cup
28.02-01.03	Dombås IL	Dombås	SS	NOR Freeski Cup
07.03	Kongsberg Freestyleklubb	Kongsberg	BA	NOR Freeski Cup
08.03	Heming IL	Wyller	BA	NOR Freeski Cup
12.-14.03	Geilo IL	Geilo	BA, SS	Norgesmesterskap
07.-10.04	Trysil IL	Trysil	BA, SS	Europacup

Påmelding til alle konkurranser er nå åpen!

NOR FREE SKI X

Norges Skiforbund

!!NC BIG AIR TRYSIL FLYTTES TIL 24. JANUAR!!



Norges Skiforbund



Årslisens og FIS-lisens

- FIS-lisens: Lisens i det Internasjonale Skiforbundet, trengs for å ha en aktiv FIS-kode
  - Kjøpes selv i MinIdrett, mer info her: www.skiforbundet.no/freeski/for-utovere2/fis-registrering-og-paamelding/
  - Alle FIS-lisenser som ikke er betalt er **deaktivert**
  - *Merk: Du får tilbake FIS-poengene dine om du reaktiverer FIS-lisensen, men da kommer ikke poengene med før på neste FIS-poengliste.*

- Årslisens/skilisens: **Forsikring**
  - Kjøpes selv i MinIdrett
  - I år tilbys både grunnlisens (1500kr) og utvidet lisens (3600kr) i freeski
  - Grunnlisensen gir mindre dekning, men sikrer at flere kan delta til en lavere kostnad
  - Mer info: www.skiforbundet.no/om/skilisens/

FIS-lister og rangering

- Rangeres etter nyeste FIS-liste som er tilgjengelig når ordinær påmeldingsfrist går ut (søndagen to uker før konkurransen)
- Sammenlagte BA + SS-poeng
- Ligger oppdaterte lister på nettsiden vår: www.skiforbundet.no/freeski/arrangement/nasjonale_konkurranser/fis-poeng/
- ***Husk!*** *Selv om du ligger langt nede på listen er dette en liste over* ***alle*** *norske utøvere med aktiv FIS-lisens og det er ikke gitt at alle over deg melder seg på konkurransene. Det er derfor svært viktig at du melder deg på alle konkurransene du ønsker å kjøre, uavhengig av hvor mange FIS-poeng du har.*



Antall til finale

GUTTER

Big Air: «*Avhengig av antall startende går maks 30 %, men aldri mer enn 18 stk av antall startende til finale*».

Slopestyle: «*Avhengig av antall startende går maks 30 %, men aldri mer enn 24 stk av antall startende til finale*».

JENTER

«I Big Air og Slopestyle går 1/3 av startfeltet til finale, men aldri mindre enn 6 jenter».

Eksakt antall bestemmes i forkant av hver konkurranse basert på antall påmeldte og formidles på løpermøtet.



Norges Skiforbund

Påmeldingsfrist og deltakerbegrensning
NOR Freeski Cup

- Ordinær påmeldingsfrist for NC er satt til **søndagen to uker før** konkurransehelgen for å skape bedre forutsigbarhet for de som er på venteliste og usikre på om de får plass.

- Det vil være mulig å **etteranmelde fram til onsdag kl. 23:59** før første konkurransedag (for NM gjelder egne frister) dersom det er ledig plass på konkurransen. **Ved etteranmelding gjelder førstemann-til-mølla-prinsippet og IKKE FIS-poeng.**

  Merk: *Dersom det er venteliste blant de som meldte seg på innen fristen får disse plass før eventuelle etteranmeldinger selv om de har færre FIS-poeng. Det vil være et etteranmeldingsgebyr på 175 kr som går direkte til arrangørklubb.*

Deltakerbegrensning:

- 90 gutter + jenter i SS
- 90 totalt i BA
  - 30 jenter + 60 gutter
  - *Plasser som ikke blir brukt vil overføres til motsatt kjønn ved behov.*

Når påmeldingsfristen har utløpt vil alle påmeldte deltakere rangeres etter FIS-poeng, og dersom deltakerbegrensningen er nådd er det FIS-poengene som avgjør hvem som får plass og ikke. Det vil lages en venteliste for de som ikke har nok poeng og ved eventuelle ***avmeldinger*** *går ledige plasser til neste på venteliste.* ***Fra og med onsdag før konkurransen kl.23:59 er det ingen endringer i startlisten*** *og eventuelle avmeldinger etter dette erstattes ikke.*

**Dersom du har meldt deg på, men ikke får plass basert på FIS-poeng, vil påmeldingsavgiften bli refundert.*

Påmeldingsfrist og deltakerbegrensning
Norgesmesterskap

- Ordinær påmeldingsfrist for NM er satt til **søndagen to uker før** konkurransehelgen for å skape bedre forutsigbarhet or de som er på venteliste og usikre på om de får plass.
- Det vil være mulig å **etteranmelde fram til mandag 09. mars kl. 23:59,** dersom det er ledig plass på konkurransen. **Ved etteranmelding gjelder førstemann-til-mølla-prinsippet og IKKE FIS-poeng.**

  Merk: Dersom det er venteliste blant de som meldte seg på innen fristen får disse plass før eventuelle etteranmeldinger selv om de har færre FIS-poeng. Det vil være et etteranmeldingsgebyr på 175 kr som går direkte til arrangørklubb.

*Når påmeldingsfristen har utløpt vil alle påmeldte deltakere rangeres etter FIS-poeng, og dersom deltakerbegrensningen er nådd er det FIS-poengene som avgjør hvem som får plass og ikke. Det vil lages en venteliste for de som ikke har nok poeng og ved eventuelle **avmeldinger innen mandag 09. mars kl. 23:59** går ledige plasser til neste på venteliste. **Fra og med mandag 09. mars kl.23:59 er det ingen endringer i startlisten** og eventuelle avmeldinger etter dette erstattes ikke.*

**Dersom du har meldt deg på, men ikke får plass basert på FIS-poeng, vil påmeldingsavgiften bli refundert.*

Deltakerbegrensning:

- 90 gutter + jenter i SS
- 100 gutter + jenter i BA

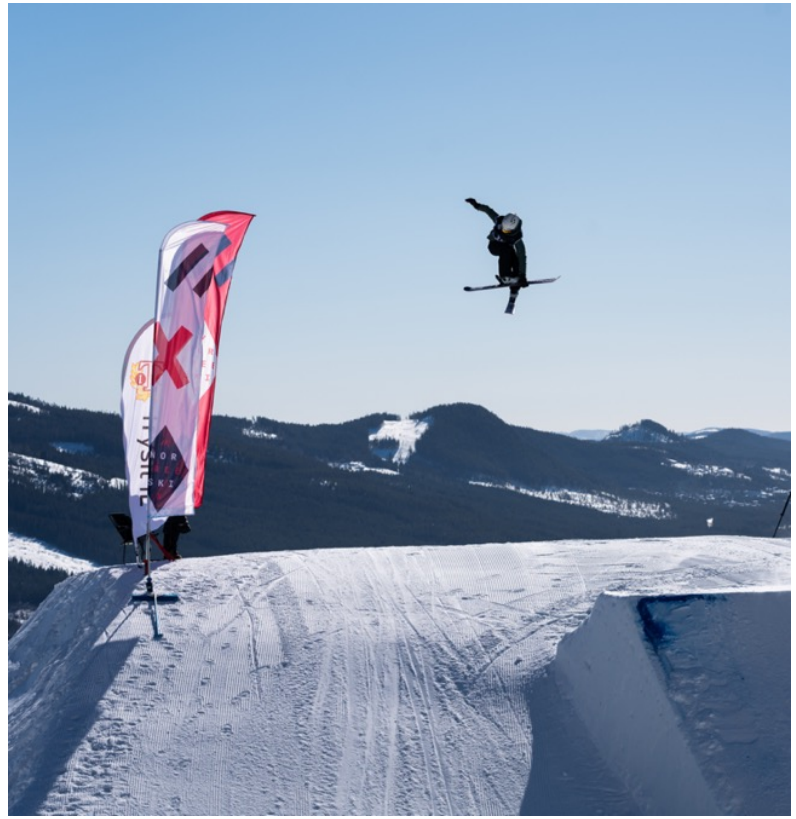
Format FIS-renn, NOR Freeski Cup og Norgesmesterskap

Big Air

- 2 run kvalik (beste teller)
- 3 run finale m/ ulik takeoff (2 beste teller dersom ulike takeoff)

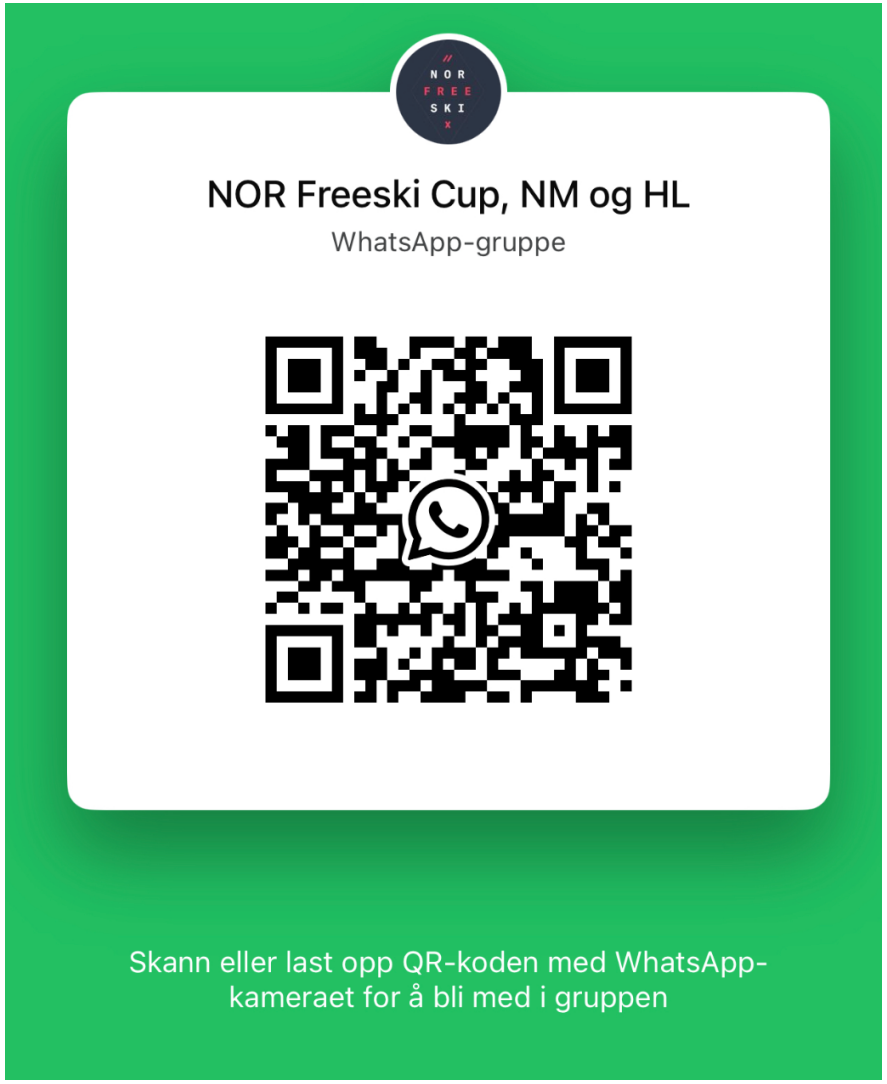
Slopestyle

- 2 run kvalik (beste teller)
- 2 run finale (beste teller)
- Går over 2 dager sesongen 25/26



Whatsapp gruppe

- Fra og med 2025/2026-sesongen vil vi ikke sende ut deltaker-e-poster lenger og all informasjon vil foregå i denne WhatsApp-gruppen
- Her kan også foreldre, trenere, besteforelde, venner, familie osv…melde seg inn om de ønsker



Kvalifisering til NC gjennom kretscuper

Vinnere gutt/jente fra hver godkjente kretscup får personlig plass i NC neste sesong. Opp til hver krets om plassen går til yngre junior eller junior, dette må bestemmes av hver krets og meldes inn til forbundet før høstmøtet.

For kretscuper i 2025/2026 får sammenlagtvinnere i følgende klasser friplass i NOR Freeski Cupen 2026/2027:

- *Sør-Trøndelag: Junior*
- *Oppland: Junior*
- *Buskerud: Junior*
- *Akershus/Oslo: Yngre junior*

Merk: Gjelder NOR Freeski Cupen, ikke NM.

Kvalifisering til NC gjennom hovedlandsrennet

Vinner av HL gutter og jenter i henholdsvis slopestyle og big air får personlig plass i NC neste sesong. Plassen går ikke videre til 2.plass dersom samme person vinner både SS og BA.

Merk: Gjelder NOR Freeski Cupen, ikke NM.

Friplasser til arrangørklubb

Arrangørklubb av NOR Freeski Cupen og NM får to friplasser per kjønn som er holdt av til deres utøvere som ikke får plass gjennom ordinær seeding.



Staver

- I verdenscupen er det vedtatt at dommerne skal gi et stort poengtrekk dersom utøverne ikke bruker staver
- For NOR Freeski Cupen, NM og Hovedlandsrennene vil det for sesongen 2025/2026 **ikke** gi poengtrekk hvis utøver ikke bruker staver
- Merk at det gis poengtrekk på EC Trysil!

Fluorforbud

- Testing på Hovedlandsrennene, NOR Freeski Cupen og Norgesmesterskapene kan skje tilfeldig
- Sørg for at ski og skibagger, samt utstyr som brukes til skipreparering er renset grundig
- Se fullstendig guide og forklaring på www.skiforbundet.no



Europacup Trysil

- 06.04: Uoffisiell trening og første TCM
- 07.04: Big Air kvalik menn
- 08.04: Big Air kvalik kvinner, finaler kvinner og menn
- 09.04: Slopestyle kvalik menn
- 10.04: Slopestyle kvalik kvinner, finaler kvinner og menn

Foreløpig program, endringer kan forekomme.

- Nasjonal kvote kommer an på antall påmeldte fra andre nasjoner – mer info på neste slide!



NOR FREE SKI X

Norges Skiforbund

Europacup Trysil

- Som vertsnasjon har vi ytterligere kvoteplasser. Nøyaktig antall plasser vet vi først når påmeldingsfristen går ut og vi vet antall påmeldte fra andre nasjoner (28.03 for big air og 30.03. for slopestyle). Uttaket blir gjort på 12th FIS-points list som publiseres 31.03. (vedtatt på høstmøtet). Uttaket til slopestyle baseres på slopestylepoeng, mens uttaket til big air baseres på hva som er høyest av big air og slopestyle-poeng.
- Alle som er interessert i å kjøre EC Trysil **MÅ** fylle ut et interesseskjema som blir publisert i mars.



Dommerkriterier



- Progression
- Amplitude
- Variety
- Excecution
- Difficulty

Protest / klage

Kun ved «misidentified» triks eller at dommerne har blitt hindret fra å se runnet. Gjelder ***ikke*** grabs.

trenere velkomne til å prate med dommere etter konkurransen. Alle utøvere har krav på en begrunnelse på hvorfor de fikk den plasseringen de fikk. Dette er noe vi dommere også setter pris på da vi også gjør vårt beste for å utvikle oss i takt med progresjonen i sporten. Dette gjøres best med åpen og klar kommunikasjon

Om du frykter "misidentified" triks så kan du huke tak i en dommer før reultatene er offisielle. Om du kun ønkser begrunnelse så skal dette vente til resulatene er satt til offisielle.

For å sørge for rettferdig kommunikasjon og opptreden mellom alle involverte parter på freeski-konkurranser i Norge.

Skrivet skal brukes som en guide på hvordan kommunikasjonen skal foregå mellom utøvere, dommere, trenere, foresatte og arrangementsstab.

Norges Skiforbund

ETISKE RETNINGSLINJER

NOR Freeski Cup, Norgesmesterskap og Hovedlandsrenn

For å sikre rettferdig behandling av dommere og utøvere legges det til grunn noen viktige etiske prinsipper for kommunikasjon og opptreden på konkurranser i regi av Norges Skiforbund Freeski. Dette er for å unngå at det oppstår uønskede situasjoner, og at alle skal ha et rammeverk å forholde seg til i en dommerbasert idrett.

På konkurranser i Norge oppfordres det til at utøvere, trenere og ledere som har spørsmål eller tilbakemeldinger henvender seg til dommerne. Det forsøkes å legge til rette for toveiskommunikasjon, der involverte parter kan diskutere og lære av hverandre og tilbakemeldingene som blir gitt. En dommers jobb innebærer å måtte ta avgjørelser, og disse avgjørelsene kan bli kritisert. Det er ønskelig at alle som er involvert er bevisst på hvordan omtalen og behandlingen av dommere skjer utenfor diskusjoner om runs. Dette gjelder både fra involverte til dommere, og motsatt vei. Det forventes at alle parter som er involvert på konkurransedagene opptrer profesjonelt og rettferdig. For å sikre profesjonalitet og rettferdighet på konkurranser skal følgende retningslinjer legges til grunn i all kommunikasjon mellom dommere og utøvere/andre involverte:

- Omtale av en dommers jobb skal være profesjonell og omhandle dømmingen uten personlige bemerkelser.
- Dommers omtale om et run skal forekomme på en konstruktiv og profesjonell måte uten nedlatende kommentarer.
- All kommunikasjon mellom dommere, utøvere og andre involverte skal gjøres med respekt selv om det kan skje feilvurderinger eller uforståelige valg som kan oppleves som urettferdig.
- Det skal være ro i dommerbuen under konkurranse. De skal ikke forstyrres eller påvirkes av utsagn eller spørsmål. Eventuelle spørsmål eller innspill til dømmingen skal tas etter konkurransen. Det er kun dommere, scoreman og eventuelt andre nødvendige personer fra arrangementsstaben (sekretariat) som skal befinne seg i dommerområdet mens konkurransen pågår.
- Tidligere konkurranseresultat er irrelevant for konkurransen som pågår. Hver konkurranse er individuell og vil bli dømt ut ifra hva som skjer i den gitte konkurransen. Hvordan og hva som har blitt vurdert i tidligere konkurranser er fint å ta opp på løpermøter eller som generelle spørsmål. Det kan ikke brukes som «rettferdiggjøring» for konkurranseresultatet.
- Alle henvendelser til dommere bør forekomme ansikt til ansikt. Det kan enten være i plenum på løpermøter o.l. eller på et passende tidspunkt under konkurransedagen. Meldinger i etterkant er en uprofesjonell og lite konstruktiv måte å diskutere på, og skal så langt det er mulig unngås. Dommerne prøver alltid å være tilgjengelig for diskusjon og samtale, og det er derfor mer konstruktivt med en samtale ansikt til ansikt eller på telefon.

06.01.2026

Diverse

- Fortsetter med digitale løpermøter
  - Kl. 20.00 på Zoom dagen før konkurranse
  - Zoomlink kommer i Whatsapp gruppen
- Dommerne setter kun score ved forbedring av run
  - Setter "0" dersom utøver ikke forbedrer seg
- Fakturering av BIBs som ikke blir levert inn/blir borte
  - Kr. 750,-



Spørsmål?



Takk for i dag!