

ARRANGØRVEILEDER

LOKALE OG REGIONALE KONKURRANSER



Denne veilederen bygger på Buskerud Freeski Cup sin mal, og er tilpasset av Skiforbundet for å kunne hjelpe alle freeskiklubber i Norge med å arrangere gode konkurranser. En stor takk rettes til Buskerud Freeski Cup.

Innledning

Denne veilederen er utarbeidet for konkurranser i freeski innen konkurranseformene slopestyle og big air. Veilederen er ment som et hjelpemiddel for arrangør i arbeidet med planlegging, gjennomføring og evaluering av arrangement.

Kretskonkurranser kan i utgangspunktet være åpne for alle løpere fra klubber tilsluttet Norges Skiforbund. Er det en konkurranse som er en del av en kretscup kan løpere fra lag tilsluttet andre skikretser delta i gjesteklasse, eller ikke telle med i sammenlagtlistene i kretscupen. Skiforbundets Rennreglement for Freestyle skal gjelde i slike konkurranser.

Det er ønskelig med tilbud om konkurranse for alle aldersklasser, men arrangør kan selv avgrense arrangementet til en eller flere klasser. Skiforbundets klasseinndeling skal være gjeldende.

Alle bilder tilhører NOR Freeski.

Ved spørsmål ta kontakt med freeski@skiforbundet.no eller din skikrets.



Innholdsfortegnelse

1.0 Før konkurransen.....	6
1.1 Organisering.....	6
1.2 Terminlister.....	8
1.3 Forsikring.....	12
1.4 Konkurransemateriell	14
2.0 Under konkurransen	15
2.1 God renngjennomføring.....	15
2.2 Markeringer og sikkerhet	15
2.3 Samband	16
2.4 Forslag til program.....	16
2.5 Klasseinndeling.....	17
2.6 Forventninger til rennarrangør	18
2.7 Konkurransformat: big air og slopestyle.....	20
2.8 Rettferdig konkurranse	21
2.9 Heat: Oppsett og kriterier.....	21
2.10 Løpermøte	21
2.11 Treningstid: Hot laps	21
3.0 Etter konkurransen	22
3.1 Publisere resultatlister på nett.....	22
3.2 Evaluering av arrangementet.....	22
3.3 Eventuell skadeoppfølging/-rapportering.....	22
4.0 Sjekkliste for arrangement	23
5.0 Nyttige lenker/dokumenter	24

6.0 Vedlegg	25
<i>Vedlegg 1: Kanalliste / Sambandskart.....</i>	<i>25</i>
<i>Vedlegg 3: Barneidrettsbestemmelsene</i>	<i>28</i>
<i>Vedlegg 4: Idrettens barnerettigheter</i>	<i>28</i>
<i>Vedlegg 5: Retningslinjer for ungdomsidrett.....</i>	<i>31</i>

1.0 Før konkurransen

1.1 Organisering

Som arrangør av en kretskonkurranse bør det etableres en ansvarlig rennkomite bestående av minimum rennleder, bakkesjef og leder av sekretariatet. I tabellen under følger en oversikt over sentrale roller i gjennomføringen av et kretsrenn.

Rennleder	Hovedansvar for konkurransen. Anbefaler 1 person.
Bakkesjef	Ansvarlig for konkurransearena og sikkerhet i parken. Anbefaler 1 person.
Sekretariat	Ansvarlig for deltagerregistrering/startnummerutdeling, heiskort, resultater og eventuelt bevertning/overnatting. Anbefaler 3-4 personer.
Shapere	Ansvar for vedlikehold av parken under rennet. Både hopp og rails har behov for jevnlig vedlikehold. Anbefaler 1-2 personer per element.
Dommere	Ansvar for dømming. Se mer informasjon under. Anbefaler 3-4 dommere.
TD	Ansvar for en trygg og sikker gjennomføring av arrangementet, være en støttespiller for arrangør og se til at rennreglementet følges. Se mer informasjon under. Anbefaler 1 person.
Premieansvarlige	Ansvar for å skaffe premier, og for å planlegge og gjennomføre premieutdelingen. Anbefaler 1-2 personer.
Startere	Ansvar for startområdet og for at starting skjer iht. regelverket. Må oppholde seg på start under hele treningen og rennet. Rapporterer til dommere og sekretariat. Har oversikt over løpere som ikke møter til start eller som kommer for sent, og over løpere som starter feil, samt andre uregelmessigheter på start innbefattet regelbrudd som gjelder utstyr. Ansvar for bemanning på start, og lære opp en annen starter ved behov for avveksling. Anbefaler 1-2 personer.
Speaker	Ansvar for å lage god stemning under arrangementet. Bør ha tilgang til livescores, eventuelt direkte fra dommerne eller sekretariatet. Anbefaler 1-2 personer.
Medic	Ved alle renn skal det være hjelpekorps/førstehjelp eller lege til stede i bakken. Det skal oppnevnes ansvarlig sanitetsleder/rennlege. Det skal være telefon- eller trådløs forbindelse fra start til mål og langs løypa. Ellers gjelder «NIF's retningslinjer for lege- og sanitetstjenesten ved idrettsarrangement» (Freestyle rennreglement punkt 2020.2.8). Det bør også utarbeides en medisinsk plan. Anbefaler 1-2 personer

Jury sammensettes av rennkomite samt én dommer og evt. TD.

1.1.1 Dommere

Kretskonkurranser og cuper er å anse som rekrutteringskonkurranser. Det oppfordres derfor til å gi plass til yngre dommere for at de kan høste erfaring. Det anbefales at minst en av dommerne har C-lisens fra FIS for å sikre at dømmingen foregår etter gjeldende reglement, men det er ikke et krav. Skiforbundet arrangerer C-lisens kurs årlig, samt et nyopprettet dommerkurs for kretskonkurranser som vi anbefaler at alle dommere har tatt; «Lokal Dommer». Ta kontakt med freeski@skiforbundet.no for mer informasjon om dette kurset.

1.1.2 Teknisk Delegert (TD)

Kretskonkurranser og kretscuper er ikke FIS-registrert, og det er derfor ikke påkrevd med en teknisk delegert fra FIS til stede under konkurransen. Det anbefales likevel å ta kontakt med en lisensiert TD for råd og informasjon om konkurranseavvikling. Skiforbundet har også nå et eget TD- og arrangørkurs for klubber som gir en introduksjon til arrangør- og TD-rollen. Ta kontakt med freeski@skiforbundet.no for mer informasjon om dette kurset.



1.2 Terminlister

1.2.1 Hvem oppretter arrangementet?

Det er klubbene selv som oppretter arrangementet sitt. Det gjøres i iSonen, men personen som skal opprette arrangementet må ha funksjonen «arrangementsansvarlig» i skigruppa for den skiklubben de registrerer for. Det er funksjonene som bestemmer tilgangen og hvem som kan opprette og gjøre endringer i arrangementene. Lederen i klubben innehar denne rollen som en følge av å være registrert som leder i klubben. Lederen kan tildele andre i klubben disse funksjonene/tilgangene. Dette kan også gjøres i KlubbAdmin ved å administrere/oppdatere hvem som er i styret, med hvilke roller og funksjoner hver enkelt har (gjøres under «Organisasjon/Styreverv»). Har ikke klubben kunnskap om hvordan dette gjøres kan NIF Digital Support bistå (se punkt 1.2.3 nedenfor).

1.2.2 Hva er «iSonen», «KlubbAdmin» og «MinIdrett»?

«iSonen», «KlubbAdmin» og «MinIdrett» er digitale redskaper for idretten. Dersom dere ønsker at deres arrangement skal promottes og få påmeldinger gjennom MinIdrett må arrangementet legges inn via iSonen. Arrangementet havner deretter i Skiforbundets terminliste og i MinIdrett. KlubbAdmin administrerer klubben med deres medlemmer og frivillige.

1.2.3 Kontaktinformasjon NIF Digital Support

NIF Digital Support kan bistå med veiledning av medlemmer og organisasjonsledd i norsk idrett i bruk av IT-systemer og digitale løsninger.

Telefon: 21 02 90 90

E-post: support@idrettsforbundet.no

Hjemmeside: <https://www.idrettsforbundet.no/digital/support/>

1.2.4 Hvordan melder deltakere seg på?

Påmelding gjøres av hver enkelt deltaker i iSonen.

1.2.5 Hvordan setter jeg opp et renn i terminlisten?

Under finner du veiledning til hvordan opprette arrangementer i iSonen. Merk at man kun har tilganger på sitt nivå (klubb/krets). Arrangementene man oppretter blir autolagret underveis, og man finner tilbake til de under «kladd». Du logger inn i iSonen med samme brukernavn og passord som i Minldrett.

1. Arrangementstype: Velg terminfestet arrangement (kun arrangementsansvarlig i klubb som har denne tilgangen).
2. Arrangør: Velg «gruppen» som skal arrangere (ikke klubb).
3. Sport/gren: Velg «Freeski».
4. Stevnetype: Velg «Kretsrenn»
5. Godkjenn bruksvilkårene og klikk «Opprett».
6. Navn på arrangementet: f.eks. «Buskerud Freeskicup – Geilo».
7. Beskrivelse: Legg inn nødvendig informasjon om arrangementet.
 - F.eks. informasjon om overnatting, heiskort, parkering etc.
8. Maks antall deltakere: Huk av for «Grense» og sett maks antall deltakere på øvelsen (dette punktet gjelder taket på hele konkurransen).
 - *Gjelder kun dersom det skal være deltakerbegrensning på konkurransen.*
9. Arrangørvilkår: Kan legges inn hvis arrangør har noen vilkår deltakerne må godkjenne.
10. Legg til eventuell tilleggsinformasjon.

11. Hvem kan delta: Velg «Alle under Norges Skiforbund».

- Siden rennet er terminfestet må alle deltakere være medlem av en klubb tilsluttet NSF for å delta.

12. Lenke til innmelding: Velg «NIF sitt innmeldingssystem».

13. Legg til sted og anlegg. Eventuell lenke til livestream eller liveresultater kan også legges inn her.

14. Velg start- og sluttdato, samt tidspunkt for arrangementet.

15. Velg egendefinert påmeldingsstart dersom dere ønsker at påmeldingen skal åpne på et annet tidspunkt enn arrangementet publiseres

16. Velg egendefinert påmeldingsfrist dersom dere ønsker at påmeldingen til arrangementet skal på et annet tidspunkt enn arrangementsstart

17. Legg inn kontaktinformasjon og funksjonærroller.

18. Velg ønsket informasjon fra deltakere: Huk av for navn, e-post, klubb, fødselsdato, mobil, kjønn og kontaktperson.

19. Velg «Vis deltakerliste».

20. Slå av e-post til arrangør (med mindre dere ønsker e-post ved alle nye påmeldinger») og «av» på tidtakerbrikke.

21. Legg ved eventuelle bilder/dokumenter dere ønsker.

22. Øvelser: Velg «Opprett offisiell øvelse» og deretter «Freeski» og «big air» eller «slopestyle» for å bruke øvelser med klasser som er predefinert av NSF Freeski. Dersom dere ønsker å opprette øvelser med andre klasseinndelinger velger dere «Opprett egen øvelse»

- Vi anbefaler å bruke Skiforbundet/NOR Freeski sin utarbeidede klasseinndeling: <https://www.skiforbundet.no/freeski/arrangement/lokale-og-regionale-konkurranser/aldersklasser/> ellers punkt 2.5 Klasseinndeling på side 17 i denne veilederen.

Arrangørveileder for kretskonkurranser

- Klasser: Huk av for klassene dere skal arrangere, alternativene er U10, U12, Yngre Junior, Junior og/eller Senior når dere har valgt offisiell øvelse
- Sett pris for deltakelse: For kretsrenn er startkontingenten 150 kr for aldersbestemte klasser og 160 kr for junior og senior. Klubben kan vedta en lavere startkontingent, men ikke høyere. Se oversikt over startkontingentsatser under alpine grener her:

<https://www.skiforbundet.no/contentassets/230626bb393340f7bdf01119e3032e24/startkontingent-og-deltakeravgift-10.11.2022-ny-logo-24.pdf>

Startkontingentsatsene kan oppdateres av Skistyret.

- Sett tidspunkt for konkurransen.
- Ønsker man maks antall deltakere per øvelse kan dette fylles inn her
- Legg inn eventuelle spørsmål til deltakere.
- → «Freeski» → Øvelse (BA eller SS) Klikk «opprett øvelse».

23. Varer og tjenester: Her legges det til hvis det f.eks. skal arrangeres middag eller annet som man ønsker påmelding til.

24. Betalingsmåte: Legg til riktig konto

25. Velg «se over og publiser».

26. Se over at alt stemmer og velg deretter «send til godkjenning».

Se også NIF Digital support sin veileder for å sette opp arrangementer i iSonen:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/tilbake-til-idretten/arrangement/opprett-arrangement/>



1.3 Forsikring

Alle som skal være med på terminfestede skirenn i Norge må fra den dagen de fyller 13 år ha skilisens for å kunne starte, enten årslisens eller engangslisens. Alle barn under 13 år (dvs. ikke fylt 13 år enda) som er medlem av en klubb/lag tilsluttet Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) eller som deltar i organisert aktivitet i klubbens/lagets regi er forsikret gjennom Gjensidige barneidrettsforsikring. Barneidrettsforsikringen kan du lese mer om her: www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/forsikring/.

Du må være medlem i et idrettslag tilsluttet Norges Skiforbund for å kunne kjøpe årslisens. Engangslisens betales normalt til arrangør ved påmelding eller via Vipps (se nedenfor).

1.3.1 Årslisens

Årslisens for hver sesong varer fra 1. oktober til 30. september. For freeski er det årslisens freestyle som gjelder, evt. alpint.

Skilisensen er en idrettsskadeforsikring som gjelder på terminfestede skirenn, men årslisensen gjelder også som forsikring på trening. Skal du konkurrere i flere skirenn som står i vår terminliste, anbefaler NSF årslisens. For å kunne kjøpe årslisens må du være medlem i en klubb tilsluttet Norges Skiforbund.

Årslisens kan kjøpes her:

<https://www.skiforbundet.no/fagportal/skilisens/forsikringen/>

1.3.2 Engangslisens

Engangslisensen er for løpere som ikke har årslisens. Den kjøpes for ett arrangement av gangen, og gjelder kun under det aktuelle arrangement.

Engangslisens kjøpes via Vipps eller ved påmelding i iSonen. Engangslisensen er priset likt for alle skigrener.

For løpere 13-25 år koster engangslisensen kr 100.

For løpere som er 26 år og eldre koster engangslisensen kr 250.

QR-kode for engangslisens:



NB! Navn på deltaker og hvilke arrangement må skrives i meldingsfeltet. Uten navn og arrangement er lisensen ugyldig.

Mer info om skilisens:

<https://www.skiforbundet.no/fagportal/skilisens>

<https://www.skiforbundet.no/fagportal/skilisens/arrangorinformasjon/>

Ved spørsmål om skilisens, ta kontakt med skilisens@skiforbundet.no

1.3.3 Arrangørforsikring

Hver arrangør må tegne en forsikring for sitt arrangement. Mange klubber har dette i sin klubbforsikring, men dette må sjekkes opp før konkurransedagen.

En arrangør kan gjøre avtale om en kortidsforsikring i forbindelse med et bestemt arrangement. Når en har flere arrangement i løpet av et år, vil det lønne seg å tegne en løpende årsforsikring på et fast antall medhjelpere. Medhjelpere på forskjellige arrangement må registreres.

Både Gjensidige, Idrettens helsesenter og If tilbyr klubbforsikringer. Det kan du lese mer om nederst på denne siden: www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/forsikring/

1.4 Konkurransemateriell

Er det snakk om en kretscup kan felles materiale for eksempel organiseres gjennom kretsleddet, f.eks. ved freestylekomitéen i kretsen.

Hvis en krets har eller danner en kretscup med minimum tre ulike stopp, vil de få utdelt trofeer av NSF Freeski til sammenlagtvinneren i Yngre Junior. Kretsene er selv ansvarlige for å ta kontakt på freeski@skiforbundet.no for dette.



2.0 Under konkurransen

2.1 God renngjennomføring

- Tidlig annonsert og planlagt
- Godt samarbeid med skianlegg for tidlig preparering og organisering
- Gode og rettferdige dommere som dømmer effektivt og selvstendig
- God resultatservice
- Tilbud for utøvere på ulike nivåer (som for eksempel forskjellige hoppstørrelser)
- Løpermøte/lagledermøte
- Effektiv gjennomføring (minst mulig venting på tur)
- Rennprogram og oppmøtetider
- Sikkerhet i fokus i preparering og avsperring, samt beredskap:
 - Utforming av trase
 - Profil og landinger, behov for preparering/ shaping
 - Bruk av nett/ merking
 - Vakter/ funksjonærer
 - Vind og føre
 - Radio/ kommunikasjon
 - Løperes trygghet: Hot laps etc.
- Speakertjeneste
- Premieseremoni

2.2 Markeringer og sikkerhet

I Parkmanualen, under «Sikringstiltak», kan du lese mer om merking og sikring av elementer. www.snowpark.no/ansvar-og-sikkerhet/

2.3 Samband

Det er viktig at det er opprettet kommunikasjon mellom alle ansvarlige for gjennomføringen. Dette letter arbeidet for alle parter. Arrangøren kan velge om de ønsker å kjøre alle på samme kanal eller dele inn på ulike kanaler etter roller og behov. Se forslag til sambandskart i vedlegg 1.

2.4 Forslag til program

Under følger forslag til to program. Eksempelet til venstre er hentet fra en nasjonal konkurranse i big air, mens eksempelet til høyre er hentet fra en kretskonkurranse i slopestyle. Husk alltid å tilpasse deres program etter antall deltakere, heat, rundtid osv. Se eksempel på tidsberegningsskjema under punkt 5.0 Nyttige lenker/dokumenter på side 24.

PROGRAM	
Fredag	
Uoffisiell trening	16:00-20:00
Lørdag	
Henting av BIB	08:00-10:00
Løpermøte	08:30-08:45
Trening	08:45-10:00
Shaping	10:00-10:15
Kvalik Heat 1	10:15-10:40
Shaping	10:40-10:50
Hot-laps Heat 2	10:50-11:00
Kvalik Heat 2	11:00-11:40
Shaping	11:40-11:50
Hot-laps Heat 3	11:50-12:00
Kvalik Heat 3	12:00-12:40
Shaping	12:40-13:00
Hot-laps Finaler jenter	13:00-13:15
Finaler jenter	13:15-13:35
Hot-laps Finaler gutter	13:35-13:50
Finaler gutter	13:50-14:30
Premieseremoni	14:30-15:00

PROGRAM	
Lørdag	
Registrering / BIButdeling	08:45-10:00
Fri trening i parken	09:00-10:30
Felles løpermøte for ALLE	10:30-10:45
Rennstart U10 og U12	11:00-12:00
Premieutdeling U10 og U12	12:00-12:15
Trening Yngre Jr og Jr	12:00-12:45
Rennstart Yngre Jr og Jr	13:00-14:30
Premieutdeling Yngre Jr og Jr	14:30-14:45

2.5 Klasseinndeling

Alder er den alder man fyller i det kalenderår som skisesongen avsluttes uansett når i kalenderåret man fyller år. Alder gjelder fra sesongstart (01.05.20xx), altså også renn som ligger i det kalenderår sesongen starter. Se oversikt over aldersinndeling på denne siden:

<https://www.skiforbundet.no/freeski/arrangement/lokale-og-regionale-konkurranser/aldersklasser/>

Merk følgende:

- Dersom det er færre enn tre påmeldte utøvere i en klasse kan arrangør slå sammen klassen med tilliggende klasse.
- Det skal ikke benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn før det året de fyller 11 år. Det vil si at første klasse med mulighet for rangering er Kids/U12.
- Dersom det er premiering, skal alle barn frem til og med året de fyller 10 år motta lik premie da det ikke er rangerte resultatlister. Se ellers punkt «219.8 Premiering og klasser» i Norges Skiforbunds Fellesreglement og nærmere oversikt under punkt 2.6 Forventninger til rennarrangør i neste avsnitt.

2.6 Forventninger til rennarrangør

Tabellen under er ment å gi en forenklet beskrivelse av hva som anbefales for de ulike aldersklassene.

Klasse	Arena og sikkerhet	Bedømming og premiering
Super Kids	- Sikret arena uten særskilte utformingskrav - Hjelmpåbud, ryggplate er anbefalt - Førstehjelp tilgjengelig på arrangørsted - Avsatt nok tid, minimum 3 gjennomkjøringer, pr løper som treningstid før konkurransestart	- Minst en dommer som gir konstruktiv tilbakemelding til deltakere om utførelse, eventuelt skriftlig - Alle deltakere premieres likt (100 % premiering) - Ingen offentliggjøring av poengscore
Kids	- Sikret arena med delvis utformingskrav. Dvs. Hopp med «safe» landingssoner på alle sider - Anbefalt 2 hopp og 2 railelementer ved slopestyle - Hjelmpåbud, ryggplate er anbefalt - Førstehjelp tilgjengelig på arrangørsted - Avsatt nok tid, minimum 3 gjennomkjøringer, pr løper som treningstid før konkurransestart	- Minst en dommer som gir konstruktiv tilbakemelding til deltakere om utførelse, eventuelt skriftlig - Alle deltakere premieres likt (100 % premiering) - Ingen offentliggjøring av poengscore
Yngre Junior	- Sikret arena med delvis utformingskrav. Dvs. Hopp med «safe» landingssoner på alle sider - Alternativer på hopp der samme kul kan benyttes til to kickere. Hopp kan velges av utøver i forhold til eget nivå. - Anbefalt 2-3 hopp og 2-3 railelementer ved slopestyle - Hjelmpåbud, ryggplate er anbefalt - Førstehjelp tilgjengelig på arrangørsted - Avsatt nok tid, minimum 3 gjennomkjøringer, pr løper som treningstid før konkurransestart	2-4 dommere som poengir etter FIS-reglement - Utøvere dømmes på lik linje uansett hvilke elementer som velges - Alle deltakere premieres (100 % premiering). Topp 3 får gjerne ekstra premie. - Offentliggjøring av poengscore

Junior	• Sikret arena med delvis utformingskrav. Dvs. Hopp med «safe» landingssoner på alle sider. TD bør benyttes (skal ved Norges cup) for kontroll av sikkerhet på arena • Alternativer på hopp der samme kul kan benyttes til to kickere. Hopp kan velges av utøver i forhold til eget nivå • Anbefalt 2-3 hopp og 2-3 railelementer ved slopestyle • Hjelpåbud, ryggplate er anbefalt • Førstehjelp tilgjengelig på arrangørsted • Avsatt nok tid, minimum 3 gjennomkjøringer, pr løper som treningstid før konkurransestart	• 2-4 dommere som poengir etter FIS-reglement. • Utøvere dømmes på lik linje uansett hvilke elementer som velges. • 50 % eller 1/3 av startende deltakere premieres. Topp 3 får gjerne ekstra premie. • Offentliggjøring av poengscore
Senior	• Sikret arena med utformingskrav (ICR). Dvs. Hopp med «safe» landingssoner på alle sider. TD bør benyttes for kontroll av sikkerhet på arena • Alternativer på hopp der samme kul kan benyttes til to kickere. Hopp velges på konkurransedag ut ifra vær og føreforhold. • Anbefalt 3 hopp og 3-4 railelementer ved slopestyle • Hjelpåbud, ryggplate er anbefalt • Førstehjelp tilgjengelig på arrangørsted • Avsatt nok tid, minimum 3 gjennomkjøringer, pr løper som treningstid før konkurransestart	• 2-4 dommere som poengir etter FIS reglement Evt. spottere ved slopestyle • 1/3 av startende deltakere premieres. Topp 3 får gjerne ekstra premie • Offentliggjøring av poengscore

2.7 Konkurransformat: big air og slopestyle

Det er viktig å tilpasse konkurransformatet til deltakerne og etter formålet med konkurransen/arrangementet.

For yngre deltakere er fokus på lek og det å utfordre seg selv med trygge rammer svært viktig. Etter hvert som deltakerne blir eldre er det flere som ønsker et større konkurransepreg i formatet. Fokuset på prestasjon blir større, samtidig som mestring og utfordringer fortsatt bør være helt sentralt i konkurransen. Det er også viktig at freeski tar vare på sin egenart og legger til rette for lekenhet i idretten. Det er nesten ikke begrensninger i hvordan konkurransformatet kan utformes, og fantasien kan slippes løs. I det videre beskriver vi de vanligste konkurranseformene som gjennomføres i klubb-, krets- og også nasjonale konkurranser.

Format	Beskrivelse
One trick pony	Utøvere kjører etter en forhåndsbestemt rekkefølge på triks. Alle triks skal utføres begge veier høyre og venstre. Vinneren er den som har utført flest «nye» triks som utøveren tidligere ikke har utført.
Jam	Fokus på lekenhet og minst mulig rammer for gjennomføringene. Deltakerne kjører i tur og orden, og gjør det de ønsker i parken. Hvor lenge jammen holder på er opp til arrangør, og en eventuell rangering av deltakerne (fra 11 år og oppover) kan baseres på ønskede kriterier.
3 runs beste teller	En satt løype som deltakerne skal igjennom, med et fastsatt antall elementer. Dommerne vurderer hver deltaker enten med verbale tilbakemeldinger (yngre årsklasser) eller ved en poengscore (for eldre årsklasser). Her har deltakerne tre forsøk, hvor beste forsøk (run) teller.
2 runs kvalik + 2 runs finale	Dette formatet brukes mest i nasjonale konkurranser som NOR Freeski Cup og NM, men kan også benyttes i kretscuper dersom det er ønskelig. Her deltar alle deltakere i en kvalifisering med to forsøk. Deretter går x-antall (ca. 1/3) videre til en finale, hvor to nye forsøk gis deltakerne. Deretter er endelig resultatliste klar.

2.8 Rettferdig konkurranse

Arrangør bør legge til rette for at løpere med ulike evner kan velge alternative linjer eller kickere med ulik vanskelighetsgrad. Dommere skal kunne dømme løpere til tross for ulike valg av vanskelighetsgrad.

2.9 Heat: Oppsett og kriterier

Det anbefales å bruke nasjonale klasseinndelinger vist i tabellen over klasseinndelinger på side 17 for inndeling av heat. For lavterskelrenn er det ingen grunn til å avgrense antall deltagere i ett heat, og startfordelingen kan følge den tilfeldige nummerutdelingen. Ved kretsrenn bør heat avgrenses til maksimalt 30 deltagere med tanke dommerne som dømmer og deltakerne som kjører.

2.10 Løpermøte

Rennleder og hoveddommer avholder et løpermøte for alle deltakere før trening og konkurransedagen starter. Her er det viktig at all vesentlig informasjon om forholdene, dommerkriterier og annen relevant informasjon om renndagen kommuniseres. Dersom det er behov, bør mikrofon benyttes og løpermøte bør gjennomføres på et egnet område hvor det er plass til alle deltakere.

2.11 Treningstid: Hot laps

Alle deltagere bør så langt det lar seg gjøre tildeles den samme treningstiden. Når konkurranse er igangsatt, bør løperes behov for å sjekke forhold løses gjennom hot laps. Dersom det har gått mer enn en time siden løperne kjørte trening bør arrangør gjennomføre hot laps (minimum 2 runs) for at løperne skal kunne sjekke forholdene.

3.0 Etter konkurransen

3.1 Publisere resultatlister på nett

Når konkurransen avsluttes skal resultater publiseres på nett, for eksempel på klubbens hjemmeside. Resultatene kan også printes ut og henges opp på en oppslagstavle i arenaen.

3.2 Evaluering av arrangementet

Arrangøren bør gjennomføre en evaluering i etterkant av arrangementet, for eksempel dagen etterpå. Her bør det skrives et kort referat og viktige erfaringer bør skrives ned og tas vare på til neste arrangement.

3.3 Eventuell skadeoppfølging/-rapportering

Det kan ha oppstått skader, arrangøren bør følge opp disse og se til at den skadede får den hjelpen som trengs. Det er også fint om arrangøren videreformidler informasjon om årslisensen/engangslisensen den skadede har slik at videre hjelp og rehabilitering kan støttes av denne lisensen.



4.0 Sjekkliste for arrangement

4.1 Før:

- Planlegge og bygge en god park og arena
- Skaffe nok funksjonærer frivillige og danne en organisasjon
- Dommere og TD
- Inngå avtale med skianlegget ang. gjennomføring av arrangementet
- Forsikring
- Medisinsk plan
- Rennprogram
- Konkurransformat og organisering
- Kartlegge utstysbehov for gjennomføringen

4.2 Under:

- Løpermøte
- Klargjøre speakertjenesten
- Effektiv gjennomføring, krever god planlegging
- Sikkerhet (hotlaps, shaping, markering, vind og føre, TDs rolle)
- Informasjon- og kommunikasjonsflyt
- Premieutdeling og resultatsservice

4.3 Etter:

- Publisere resultatlistene på nett
- Evaluering av arrangementet
- Eventuell skadeoppfølging/-rapportering

5.0 Nyttige lenker/dokumenter

På denne lenken <https://www.skiforbundet.no/freeski/arrangement/dokumenter/> finnes følgende nyttige dokumenter:

- Eksempel på start- og resultatsystem
- Steno-ark til SS og BA
- Tidsberegningsskjema i Excel

På denne lenken <https://www.skiforbundet.no/norges-skiforbund/felles-lover-og-regler/> finnes:

- Skiforbundet sitt fellesreglement og freestyle sitt grenreglement
- Aldersklasser for de ulike grenene

6.0 Vedlegg

Vedlegg 1: Kanalliste / Sambandskart

Kanalliste								
Kanal 1	Rennledelse/jury		Kanal 2	Arr. Ledelse		Kanal 3	Dommer	
	Frekvens:			Frekvens:			Frekvens:	
Antall	Rolle	Radionr.	Antall	Rolle	Radionr.	Antall	Rolle	Radionr.
1	Rennleder		1	Bakkesjef		1	Hoveddommer	
1	Hoveddommer		7	Bakkemannskap		2	Spotter	
1	Starter		1	Rennleder				
1	Bakkesjef		1	Trafikk og orden				
1	TD		1	Sekretariat				
1	Sekretariat							
1	Speaker							
1	Lege							
1	Medic							

Merk: Dersom det blir behov kan det avtales at noen går over til andre kanaler, for eksempel hvis det er behov for jurymøte eller en ulykke skjer. Arrangør kan også velge å ha alle på samme kanal, for eksempel hvis det ikke er nok walkietalkier eller det er et lite arrangement hvor man ikke ser behovet for flere kanaler.

Vedlegg 2: Retningslinjer for lege og sanitet

Retningslinjer for lege- og sanitetstjeneste ved idrettsarrangement fra 2007

Kvalifikasjoner, prosedyrer og utstyr:

- Personellet skal være kvalifisert til å utføre de fagrelaterte oppgaver som det aktuelle arrangement kan gi. Dette omfatter livreddende førstehjelp som bl.a. hjerte/lungeredning.
- Personellet skal beherske oppdaterte prosedyrer for førstehjelp på skadestedet/åsted for akutt sykdom og under transport.
- Førstehjelp skal gis til alle som har behov for på stedet og under transport.
- Det medisinsktekniske utstyr skal være tilpasset de forventede arbeidsoppgaver. Dette omfatter også tilgang til hjertestarter.
- Diagnostikk og behandlingstiltak må journalføres og stilles til disposisjon for den/de instanser som overtar behandlingen.
- Medisinsk leder skal være lege og er ansvarlig for diagnostikk og behandling.
- Ved konkurranser hvor lag/nasjoner har med egen lege skal medisinsk leder informere disse om beredskapen og evt. be om deres deltakelse i denne.
- Ved internasjonale mesterskap skal det være separate behandlingsrom for utøvere andre som blir akutt syk/skadet.

Sanitetspersonell med ambulanse skal være til stede ved:

- Lagidrettskonkurranser og kamper.
- Idrett på trafikkerte gater og veier.
- Lege må være tilkallbar med tilstrekkelig kort responstid (utrykning).

I tillegg skal lege være til stede ved:

- Alle nasjonale mesterskap og andre større konkurranser.
- Alle internasjonale konkurranser/mesterskap.
- Alle konkurranser der utveksling av harde støt/slag er en del av konkurransen.
- Konkurranse der arrangør er pålagt ansvar for tilskuernes sikkerhet.

- Alle konkurranser der medisinske råd og veiledning i umiddelbar tilslutning til konkurransen kan være nødvendig som:
 - Idrettsarrangement der større masser deltar, og særlig når det omfatter mange aldersgrupper; svært unge og eldre deltagere.
 - Idretter som medfører fare for ekstreme temperaturforhold og de dertil hørende komplikasjonsmuligheter som overopphetning og underkjøling.
 - Idretter med stor hastighet som vesentlig element (utfor, motorsport med mer).

Medisinsk leders plikter:

- Se ovenfor. I tillegg:
 - Varsle stevneledelsen om risikomomenter.
 - Be om utbedring av slike før konkurransen kan fortsette; evt. be juryen vurdere avlysning.
 - Gi informasjon til deltakere om spesielle medisinske/fysiologiske forhold (temperatur, væskeinntak, kuldebeskyttelse).
 - Sørge for adekvat førstehjelp etter angitte prosedyrer (se ovenfor).
 - Sørge for rask og adekvat videre transport etter stabilisering av pasienten når det er nødvendig.

Arrangørens plikt overfor helsepersonellet:

- Sørge for gode arbeidsforhold for helsepersonellet.
- Ta legen med i hovedledelsens planlegging.
- Sørge for forsikring for helseberedskap og personell.

Dersom medisinsk leders råd settes til side, vil ansvaret for evt. medisinske konsekvenser ligge på arrangøren.

Retningslinjene er utarbeidet av Idrettsmedisinsk Råd.

Hentet fra www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer/lege-og-sanitet/.

Vedlegg 3: Barneidrettsbestemmelsene

- a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.
- b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år.
- c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen.
- d) Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.
- e) Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.
- f) Barn til og med det året det fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende.
- g) Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.

Hentet fra <https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/bestemmelser-om-barneidrett/>

Vedlegg 4: Idrettens barnerettigheter

Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, vekt/fysiske utvikling og funksjonshemming.

1. Trygghet

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.

2. Vennskap og trivsel

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.

3. Mestring

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

4. Påvirkning

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

5. Frihet til å velge

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.

6. Konkurranser for alle

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

7. På barnas premisser

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres

alder, fysiske utvikling og modningsnivå. Idrettslagene og gruppene skal samarbeide for å gi barna et koordinert og allsidig idrettstilbud i deres eget nærmiljø.

8. Alle skal få være med på leken

Alle barn har rett til å delta i idrett uavhengig av familiens økonomi eller engasjement. Barn har rett til å være i et inkluderende idrettsmiljø uten utstyrs- eller kostnadspress.

Idretten skal

Alle som driver barneidrett skal følge målene i «Idretten skal» for å sikre størst mulig variasjon og muligheter for stor bevegelseserfaring. Innholdet i «Idretten skal» skal gjenspeile aktivitetene til de enkelte særforbundene og trenernes praksis bør følge denne planen:

Opp til 6-års alder

Lek og varierte aktiviteter skal stimulere barnas utvikling og styrke de grunnleggende bevegelsene.

7–9 år

Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring. Dette gir et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Slike aktiviteter kan drives innenfor en eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.

10–12 år

Idretten skal preges av varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i en eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innenfor idrettsgrenen.

Hentet fra www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/idrettens-barnerettigheter/

Vedlegg 5: Retningslinjer for ungdomsidrett

Retningslinjene er et politisk virkemiddel for å sikre rettighetene til ungdom som individ og aktive idrettsutøvere. Det innebærer også forpliktelser for andre enn ungdommen selv. Både trenere, ledere, foreldre og organisasjonsledd må følge opp disse retningslinjene i praksis.

Det er imidlertid viktig å presisere at når man har fylt 15 år, har man stemmerett og kan være med å påvirke hvordan sitt idrettslag skal se ut.

Aktivitet

Ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurransetilbud. Ungdom skal selv bestemme på hvilket nivå og i hvilket omfang de ønsker å drive idrett.

Dette betyr:

- Ungdom kan være med i flere idretter så lenge de selv vil.
- Ungdom skal være med i planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenerne.
- Ungdom skal være med å sette sine egne sportslige mål.
- De skal selv bestemme om de vil delta i konkurranser, og konkurransene skal være i samsvar med ungdommens forutsetninger og ambisjoner.
- Særforbundene må vurdere når ungdom kan delta i nasjonale og internasjonale mesterskap/cuper etc. Vurderingen må skje i samråd med utøver, foresatte og trener(e).
- Ungdom skal ha et sosialt tilbud i idrettslaget fritt for rus og mobbing, hvor det legges til rette for at de skal kunne trives og utvikle vennskap.
- Særforbundene må utvikle konkurransetilbudet slik at det er i tråd med ungdommens ønsker og behov.
- Særforbundene bør vurdere og videreføre bruk av premiering til alle også oppover i ungdomsårene (fra 13 år og oppover).

Utdanning

Utdanningen i norsk idrett skal tilrettelegges slik at ungdom kan delta. Ungdom har rett til å delta på alle utdanningstilbud ut fra sine kvalifikasjoner.

Dette betyr:

- Ungdom skal få tilbud om trener-, leder- og/eller dommerkurs når de er aktive utøvere.
- Utdanningstilbudet må gi økt kompetanse og engasjement blant ungdom, slik at grunnlaget for deltakelse som utøver, dommer, trener og tillitsvalgt er best mulig.
- Utdanningen må tilrettelegges slik at ungdom kan delta.
- Utdanningen skal gi allsidig tilbud og tilfredsstille ungdommens behov.
- Særforbundene må tilpasse utdanningen og sette fokus på:
 - Ungdom som gruppe.
 - Hva som trengs for å skape gode miljøer på treningen og i idrettslaget.
 - Hvordan trenerrollen for ungdomsgruppen kan løses.
 - Hva som stimulerer og motiverer unge mennesker til å trene.

Idrettslaget

Ungdom skal aktivt rekrutteres til lederverv i idrettslaget. Idrettslaget skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de skal gi sine medlemmer, herunder ungdom.

Dette betyr:

- Ungdom må være med å bestemme over sin egen idrett på aktivitets- og organisasjonsplan. De må bli spurt, og de må selv spørre.
- Idrettsorganisasjonen skal tilrettelegge og motivere for aktiv deltakelse gjennom tillitsverv.
- Det skal arbeides aktivt for å få ungdom inn i styrer og undergrupper i norsk idrett, men kvotering skal ikke anvendes som virkemiddel.
- Idrettslaget skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de har, og hvem det passer for. Ungdom må være med i diskusjoner om hvilken profil de ønsker på klubben sin, dette kan skje gjennom start- og oppfølgingsmøter.