



Gjennomgått, revidert og godkjent på LKs Fagmøte juni 2008.
Mindre revisjon Fagmøte juni 2014.
Oppdatert desember 2023.

Bestemmelser, Langrenn for barn:

Disse bestemmelser og retningslinjer gjelder langrenn for barn opp til og med 12 år (klasse 12 år).

Reglene bygger på:

Norges Idrettsforbunds bestemmelser om barneidrett (punkter merket med *),
Norges Skiforbunds rennreglement for langrenn og
Langrennskomiteens retningslinjer.

Gode aktiviteter for barn:

Målet med all langrennsaktivitet for barn er å gi allsidig, variert og motiverende treningspåvirkning, som gir et grunnlag både innen teknisk ferdighet og innen utholdenhet og styrke.

Eksempler på gode aktiviteter kan en finne i kurslitteraturen (*NSF Trener I*) og i «Aktivitetsbanken» på NSF's nettside: <https://aktivitetsbanken.no/>

Utviklingstrappa

<http://www.skiforbundet.no/langrenn/trening/>

«Utviklingstrappa» beskriver en tenkt utvikling av trening over lang tid, fra barn og fram til voksen utøver: En beskrivelse av teorigrunnlag, av omfang og innhold i takt med økende alder og utviklingsnivå. Utviklingstrappa skal være basis for all langrennstrening. Boka er en brukervennlig veileder for trenere og foreldre i arbeidet med langrennsløpere på ulike nivåer.

Varierte konkurranseformer

Konkurransene for barn bør gjenspeile kravene til variasjon og ferdighetsutvikling.

Langrennsløyper

Langrennsløyper for barn bør være varierte, men lette (ikke for mye stigning): Løypa skal være motiverende å gå i, og være tilpasset aldersgruppen.

Rennregl. pkt 311.1.2:

Løypa skal så vidt mulig bestå av:

- ca. 1/3 stigninger. Stigningene bør være mellom 9 og 18%, med høydeforskjell på over 10 meter. Korte stigninger brattere enn 18%, se pkt. 313.1.1.
- ca. 1/3 flatt og småkupert terreng som inkluderer alle terrenstyper, med korte motbakker og utforkjøringer med høydeforskjell inntil 9 meter.
- ca. 1/3 varierte utforbakker som krever forskjellige utfortechnikker. Løypene må tilpasses de forskjellige

aldersgruppene. Det betyr at løypeprofilene må differensieres i ett og samme arrangement. Fiskebeinsbakker for yngre årsklasser skal unngås. Det henstilles til arrangør å legge inn skileikmomenter for de yngste (14 år og yngre) I klubbrenn skal dette gjennomføres

Dette kan stille krav til utforming av nye langrennsanlegg.

Med litt fantasi kan en også lage morsomme løypetraseer med grunnlag i eksisterende anlegg. Man kan ofte få til mange spennende varianter ved å benytte nærområdet rundt skistadion.

Sprint

Sprintrenn kan arrangeres på mange forskjellige måter. Det er ikke noe krav at man må følge samme regelverk som voksne løpere.

Se litt om regler og eksempler lenger nede.

Langrennscross

Norges Skiforbund ønsker å få arrangert så mange langrennscross-renn som mulig.

NB: Telenor-karusellen er basert på Langrennscross: Alle langrennsarrangementer som er med i Telenorkarusellen, skal være langrennscross-renn.

Modeller og beskrivelse av Langrennscross:

På NSF Langrenn sine sider kan en finne videoer og brosjyrer ment som veiledning og inspirasjon til øvelser og organisering.

<https://www.skiforbundet.no/langrenn/skirenn/langrennscross/>

Vi understreker at Langrennscross kan arrangeres på mange forskjellige måter: Man kan bruke både bakker (opp og ned i et alpinanlegg el.l.), og flater. En vanlig lysløype kan også brukes.

Rennet kan avvikles som vanlig enkeltstart, som parstart, med «heat» («sprintcross»), eller med fellesstart/puljestart hvis forholdene ligger til rette for det. Det viktige er at løypa inneholder mange ferdighetsmomenter, for øvrig er det bare fantasien som begrenser!

Regelen om ”ett par ski”

Med ”Ett par ski menes det antall par ski som tas med til arrangementet (skirenn).

Barn opp til 12 år (klasse 12 år): Ett par ski pr. stilart (klassisk-fri)

Retningslinjer om utstyr og kostbare smøringsprodukter

For barn bør fokus være rettet mot trening og ferdighetsutvikling. Bruk av kostbare spesialprodukter gir i beste fall marginal effekt, og kan bidra til unødvendig «komplisering» av skisporten.

Langrennskomiteen oppfordrer klubber til å utarbeide interne retningslinjer for bruk/ikke bruk av kostbart spesialutstyr for barn og unge.

Aldersklasser og aldersgrenser:

Det er ingen nedre grense for deltagelse i langrennsaktiviteter.

Men barn under 8 år skal delta kun i rent lokale aktiviteter med lite eller intet konkurransepreg.

I langrennskurranser er det årsklasser, dvs man deltar i den årsklasse man tilhører. Det er ikke anledning til å stille i høyere eller lavere årsklasse.

Årsklasser (Aldersklasser) er angitt i en egen tabell på NSF's nettside.

I sprint er det tillatt å slå sammen årsklasser, jfr omtalen av sprint nedenfor.

Distanser, løypelengder:

Rennregl. pkt 310.1.2

Tillatte konkurransedistanser for de forskjellige årsklasser.

- 10 år og yngre (årsklasser) - inntil 2 km

- 11 år og 12 år (årsklasser) - inntil 3 km

- 13 år og 14 år (årsklasser) - inntil 4 km

For ovennevnte klasser er løypeprofilen avgjørende for løypelengde.

”Distanserenn”

Norges Skiforbund har i noen tilfeller tillatt at det gjennomføres konkurranser over lengre distanser enn det som rennreglene tilsier.

Slike renn skal være omsøkt til NSF eller angjeldende skikrets. Kravet er at løypa skal være lett, og at det skal angis i terminlisten og renninformasjonen at det er gitt tillatelse av NSF/skikrets.

*** Barn kan delta i lokale konkurranser:**

Med lokale konkurranser menes klubbrenn, renn i lokalkrets/sone, og kretsrenn.

Barn under 7 år og yngre deltar kun i klubbrenn og rent lokale aktiviteter.

Barn 8, 9 og 10 år deltar primært i lokalkrets/soneren.

Barn 11-12 år kan delta i kretsrenn.

NB: Det er tillatt å delta i lokale konkurranser på tvers av skikretsgrenser dersom praktiske hensyn tilsier dette. («Hytteparagrafen»).

Se også Rennregl. pkt 341.

*** Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.**

For klasse 10 år og yngre settes eventuelle resultater (tider el.l.) opp i urangert rekkefølge, for eksempel alfabetisk eller etter startnummer.

Det er tillatt å oppgi tider, poeng, hopplengder, men NB: Lister med tider, poeng, lengder skal ikke publiseres i presse eller på nettsider. De kan henges opp på rennstedet.

Ordinære, rangerte resultatlister kan benyttes fra og med klasse 11 år.

Se Rennregl. pkt 317.2.2.

*** Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.**

I langrennskonkurranser og langrennsaktiviteter for barn skal det gis premie til alle deltagere, dersom det er premiering.

Regler om premiering: Rennregl. 219.6.

*** Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 11 år.**

I klasse 11 år og 12 år kan utøvere delta i kretsrenn. Et kretsrenn er i prinsippet beregnet på deltagere fra vedkommende krets, men det er tillatt å delta på tvers av skikretsgrenser dersom praktiske hensyn tilsier dette.

Fra klasse 13 år kan utøverne delta i landsrenn, dvs åpne renn som er åpne for deltakere fra hele landet.

Rennregl. pkt. 341.

*** Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne idrettsarrangement i Norge, Norden og Nordkalotten.**

*** Barn fra nordiske land og Nordkalotten kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.**

Dette tolkes i langrenn slik at det er tillatt (fra 11 år) å delta i konkurranser og aktiviteter i våre naboland, dersom disse gjennomføres etter de samme prinsipper som i foreliggende norske barneidrettsbestemmelser. Motsatt kan barn (fra 11 år) fra tilgrensende områder i våre naboland delta i aktiviteter og konkurranser for barn i Norge.

*** Barn til og med det året det fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap NM, EM og VM.**

I langrenn i Norge er «mesterskap» definert slik

- Kretsmesterskap: Klasse 13 år og eldre
- Hovedlandsrenn (landsomfattende mesterskap): Klasse 15 og 16 år.
- Norgesmesterskap: Fra og med junior 17 år.

*** Særiddrettslag som organiserer barneidrett, skal oppnevne et styremedlem ansvarlig for Barneidretten.**

Dette punkt er nedfelt i Norges Idrettsforbunds nye bestemmelser om barneidrett (2007), og gjelder også for skiklubber.

Regler om etteranmeldelse ved skirenn:

Ved etteranmeldelse har arrangøren normalt rett til å kreve dobbelt startkontingent (dog betales «deltageravgifts-delen» kun 1 gang).

Retten til å kreve dobbelt startkontingent gjelder imidlertid ikke barn opp t.o.m. klasse 12 år.

Se Rennregl. pkt. 313.3.3

Regler om sprintrenn for yngre aldersklasser:

Rennregl pkt 325. 1.2:

I aldersklassene 16 år og yngre skal sprint arrangeres på en slik måte at alle løpere minimum får gå 2 ganger.

Ved store arrangementer der dette ikke er gjennomførbart, kan arrangøren søke om dispensasjon fra dette prinsippet.

Løypelengder: For 12 år og yngre 100 – 500 meter, 13 og 14 år 300 – 500 meter, for 15 og 16 år 500 – 1000 meter, for junior 800 – 1200 meter og senior 800 – 1200 meter

Det er opp til arrangøren å lage en hensiktsmessig gjennomføringsmodell, slik at alle får gå enten «kvalifisering» og minst ett heat, eller flere heat uten kvalifisering.

Regler om premiering og rangering skal følges.

Kommentarervedr sprint:

Man kan velge om man vil gjennomføre en prolog. Fordelen med en prolog er at man på bakgrunn av prologen kan sette sammen heat hvor nivået er relativt jevnt. Så kan alle deltagerne få gå ett eller flere heat mot noenlunde jevnbyrdige konkurrenter.

Enkelte arrangører har prøvd å sette sammen heat på tvers av aldersklasser, men slik at heatene i utgangspunktet er jevne tidsmessig. Resultalister kan evt settes opp klassevis når rennet er slutt. Norges Skiforbund ser gjerne at man prøver seg fram med slike løsninger.

Det er også mulig å arrangere sprintrenn uten prolog. Etter første "heat-runde" kan f.eks alle heatvinnere møte hverandre i nye heat, all toere, treere o.s.v.

Sprintrenn er fortsatt i en fase hvor man må ha lov til å prøve seg fram litt.

Ikke la reglementet forhindre gode løsninger!

Merk bl.a ovenfor beskrevne regler om resultatlister (rangering) og premiering.

28/6-08

27/6-2014

07/12-2023

