



//  
N O R  
F R E E  
S K I  
X



# NOR Freeski

Høstmøte 2020

07.10.20



# Korona

Status regler og rentingslinjer

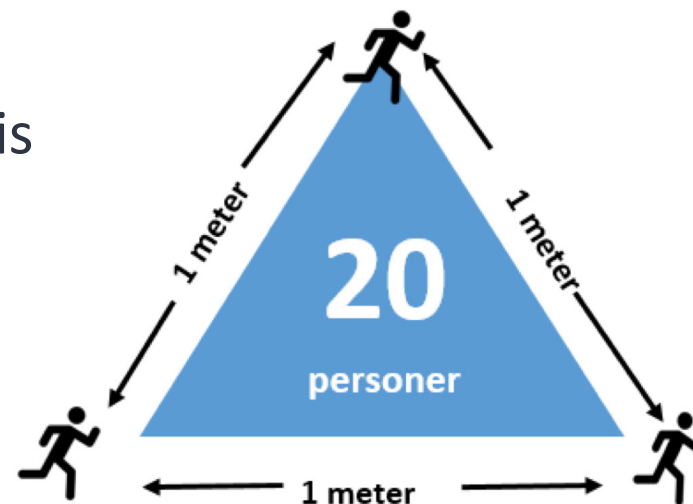
# Grunnleggende for all aktivitet

- Syke personer skal holde seg hjemme
- Hold 1 meters avstand
- Vask hendene ofte
- Host i papirlommetørkle eller albukroken
- Begrens bruk av felles utstyr og sørg for godt renhold av utstyret som benyttes
- Registrer hvem som er tilstede

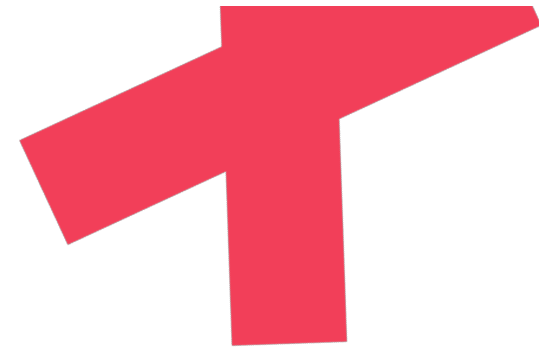


# Trening

- Maks 20 personer i gruppe
- Alle grupper skal ha minimum 1 ansvarlig leder
- Samtidig oppmøte for flere grupper kan skje hvis gruppene holdes adskilt under hele treningen
- Hold avstand, men kortvarig fysisk kontakt for utøvere under 20 år er tillatt
- Skift hjemme og unngå helst bruk av felles garderober
- Bruk egen drikkeflaske



# Arrangement



- Ansvarlig arrangør skal:
  - Gjøre en risikovurdering av aktiviteten/arrangementet som planlegges
  - Utarbeide smittevernplan
  - Sørge for nødvendig varsling og tillatelse fra lokale helsemyndigheter
  - Informere deltakere og tilstedeværende om gjeldende smitteverntiltak
  - Registrere tilstedeværelse

# Arrangement (gjelder fra 12.okt)

- Inntil 600 personer kan være til stede på arrangement, fordelt på kohorter på inntil 200 personer
- Kohortene må være fysisk adskilt
- Kohorter kan skiftes ut i løpet av arrangement, forutsatt at de ikke kommer i kontakt med hverandre og at det foretas nødvendig vask av rom og felles berøringsflater
- Det er ikke anledning til å skifte kohort i løpet av et arrangement
- I begrensningen på antall personer gjelder deltakere, støtteapparat, foresatte, media, tilskuere og andre som ikke har oppgaver knyttet til gjennomføringen av arrangementet
- For alle konkurranser gjelder regel om at utøverne skal holde 1 meters avstand



# Lokale regler og tiltak



- Kommunene kan innføre strengere regler lokalt på grunn av smittesituasjonen
- Følg alltid råd og pålegg fra lokale helsemyndigheter





# Regelverk og informasjon

- NSF's koronasider
  - <https://www.skiforbundet.no/norges-skiforbund/nyheter/2020/9/nsfs-koronaveileder/>
- NIFs samleside om koronaviruset
  - <https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/>
- Helsedirektoratets veileder for idrett
  - <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19>



# Digital besøksregistrering

- Alle idrettslag har gratis tilgang til digital besøksregistrering
  - <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2020/gratis-digital-besoksregistrering/>
  - <https://qrona.nif.no/login-or-checkin>





**Status NOR Freeski**

# Økonomi

- Nedgang i tildelinger
- Resultatkrav fra NSF
- Fører til redusert budsjett for 2020



# Idrett og aktivitet

- Mange nye og spennende arrangementer
  - Den mest aktive Freeski-høsten
- Krevende tider for klubb, krets og forbund
- Kalender for Verdenscup og Europacup
  - [www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com)
- Første utenlandsreise siden mars
  - Nøye planlagt
  - Egen KORONAVEILEDER for landslagene



# Kretsarbeid og kretsutvalg

- Freeski har hatt to møter med kretsen
- Kretsutvalget
  - Øystein Tamburstuen
- Målsetning om å jobbe bedre sammen
- Få flere kretskomiteer i Freeski





# Utviklingstrapp



<https://www.skiforbundet.no/freeski/anlegg/utviklingstrapp/>







**Utdanning**

## TRENER



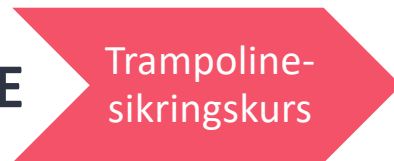
## DOMMER



## TD



## TRAMPOLINE



# Lavterskelkurs

- Kommer sesongen 2020/2021
  - Trener, TD, Dommer
  - Digitalt med interaksjon
  - 3-4 timer
  - For utøvere, foreldre og trenere
  - Vil på sikt inngå som en del av Trener 1
  - Mål: heve kompetansen i Freeski-Norge
- Trener 0
    - Innspill på navn:
      - Aktivitetsleder
      - Treningsveileder
      - Førstegradstrener
      - Klubbtrener



# Kurskartlegging – Hva og hvor er behovet?

<https://response.questback.com/norgesskiforbund/kurskartlegging>

Ta gjerne kontakt med oss og/eller krets om dere ønsker å sette opp kurs!





# Arrangement

# Samarbeid mellom klubb, krets og NOR Freeski

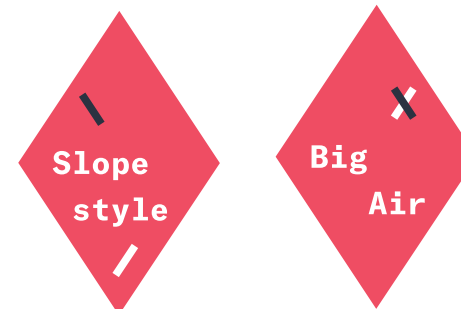
- Camper
  - For gutter og jenter



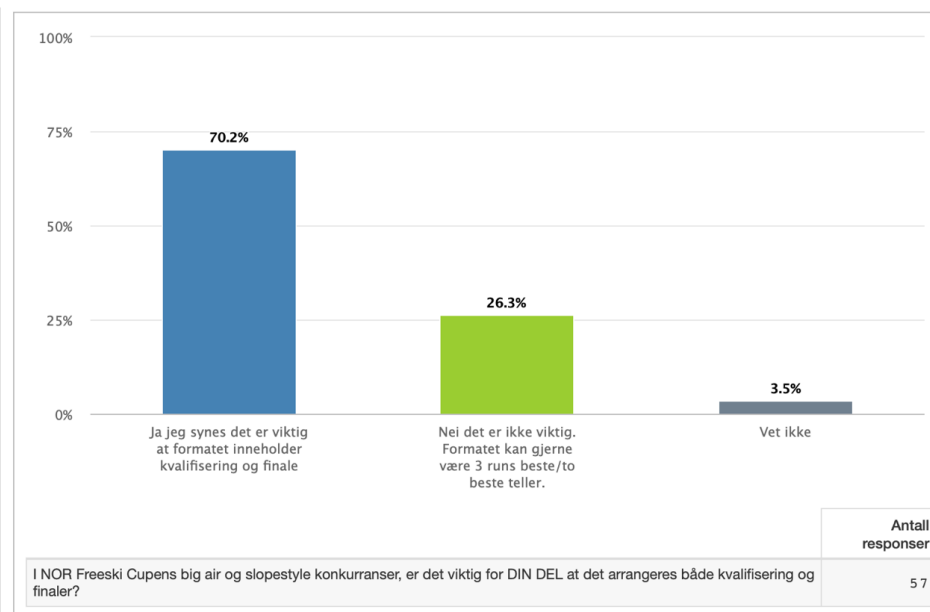
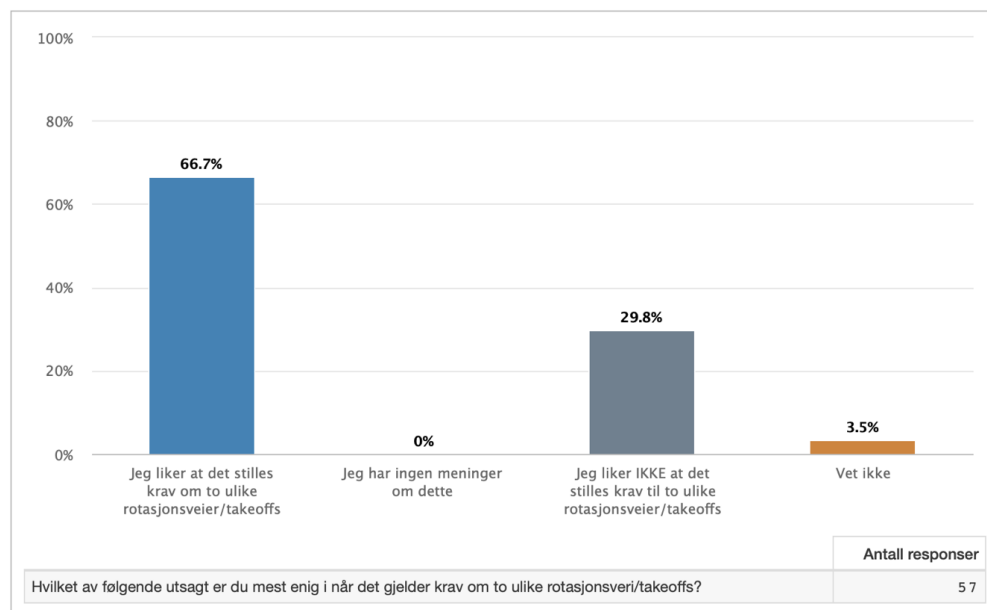
- Kretscuper
  - Gjerne på tvers av kretsene



# Format



- Diskusjon under arrangørmøte og undersøkelse for dommere, trenere og utøvere



# Slopestyle

- Flertallet ønsker kvalik og finale
- Forslag: 2 runs kvalifisering og 2 runs finale, beste teller
  - Ved dårlig vær kan kvalik med 2 runs være tellende resultat
- **Vedtak:** 2 runs kvalifisering og 2 runs finale, beste teller





# Big Air

- Undersøkelsen: Ønsker 2 rotasjonsveier, og kvalifisering og finale.
  - Utfordring: kjøre 3 runs i kvalik og finale tar for lang tid
- Forslag 1: 2 runs kvalifisering og 3 runs finale (med rotasjonsvei)
- Forslag 2: 3 runs to beste teller (med rotasjonsvei)
- Forslag 3: 2 runs kvalifisering og 2 runs finale (gå bort fra rotasjonvei)
- **Vedtak:** 2 runs kvalifisering + 3 runs finale (2 av 4 forskjellige utganger er tellende)



# Antakelser: 60 menn, 90s runs og 20min warmup

## 3 run (ingen finale, 3 heats):

- Heat 1:
  - 20min
  - $20 * 3 * 90s = 5400s = 90min$
  - Totalt: 110min
- Heat 2:
  - 20min
  - $20 * 3 * 90s = 5400s = 90min$
  - Totalt: 110min
- Heat 3:
  - 20min
  - $20 * 3 * 90s = 5400s = 90min$
  - Totalt: 110min
- **Totalt: 330min = 5,5t**

## 2 run kvalifisering (3 heats) + 3 run finale (12stk):

- Kvalifisering
  - Heat 1:
    - 20min
    - $20 * 2 * 90s = 3600s = 60min$
    - Totalt: 80min
  - Heat 2:
    - 20min
    - $20 * 2 * 90s = 3600s = 60min$
    - Totalt: 80min
  - Heat 3:
    - 20min
    - $20 * 2 * 90s = 3600s = 60min$
    - Totalt: 80min
- Finale:
  - 20min
  - $12 * 3 * 90s = 3240s = 54min$
  - Totalt: 74min
- **Totalt: 314min = 5,2t**



**Big  
Air**





**Diverse**

# Diverse

- Fluorforbudet er utsatt til sesongen 2021-2022. Les mer [HER](#)
- Skandinavisk Cup blir ikke aktuelt kommende sesong
- Europacup til Norge – langsiktig mål
- Oppsummering FIS Freestyle møte
- Søknad Post 3 midler – Ta kontakt med kretsansatt. **NB! Frist 11. oktober.**





**Takk for møtet!**