

- Denne veilederen er ment som et verktøy til hjelp ved tilrettelegging av konkurranser for parautøvere
- Det er viktig at TD er bevisst på at vedkommende har ansvar for gjennomføring av denne delen av arrangementet også.
- I bunn ligger NSF's reglement. Så dette er et supplement på det som måtte være litt spesielt for inkludering av klasser med parautøvere.

1. Invitasjon/innbydelser:

- Det skal tydelig gå fram at det er distanser for parautøvere og hvilken målgruppe (syns/bevegelseshemmede, utviklingshemmede eller døve)
- Målgruppe, klasser, distanser og annen informasjon skal gis på lik linje med øvrige klasser
- For Parautøvere (syns og bevegelseshemmede) som deltar på nasjonalt nivå (NC, og mesterskap som HL og NM jr. og senior skal inneha en gyldig klassifisering, enten nasjonal eller internasjonal. Ved spørsmål om dette – kontakt NSF Langrenn sentralt ved Anne Ragnhild Kroken.

- Klasser som brukes:

Para sittende/Para stående = bevegelseshemmede hhv sittende og stående

Para syn = synshemmede

UH = utviklingshemmede

HH = Døve/hørselshemmede (det er pr dato ikke opprettet egen klasser for denne målgruppen, noen velger og delta i ordinære klasser, andre velger å konkurrere under Para stående med 100%).

Åpen Para klasse = Utøvere som ikke oppfyller klassifiseringskravene til minste grad av funksjonsnedsettelse henhold til regelverket, men som likevel har en funksjonsnedsettelse. Dette er en klasse som ikke vil bli brukt ved konkurranser på nasjonalt nivå, som Norges Cup og mesterskap som HL og NM jr., NM senior, men kan benyttes i lokale/regionale renn for å ivareta at flest mulig får delta. Dette kan opprettes ved behov av den enkelte arrangør. Klassifisering vil være mulig først etter fylte 12 år.

2. Påmelding;

- Arrangør må påse at de aktuelle klassene som inngår i rennet også er tilgjengelig ved påmelding.

Det er nå lagt inn følgende klasser i Isonen

Para senior sittende/stående/syn - menn og kvinner

Para junior sittende/stående /syn - menn og kvinner

Para gutter/Jenter 8-12 år sittende/stående /syn

Para Gutter/Jenter 13-16 år sittende/stående /syn

UH junior – menn og kvinner

UH senior – menn og kvinner
UH Gutter/jenter 8-12 år
UH Gutter/Jenter 13-16 år

Da det er få parautøvere så har vi valgt å slå sammen alderstrinn 8-12 år og 13-16 år,

Ved å bruke innlagte klasser vil vi få en likhet i klassebenevnelse for parautøvere og etter hvert få innarbeidet hva benevnelsene står for.

3. Program/startlister

- Klasser for Para skal inn på program/startlister på lik linje med alle andre klasser
- Klasser for senior og junior kvinner/menn kan slås sammen på startlista, men skal deles på resultatlista

4. Renn sekretariat:

- Startnummer skal sorteres og deles ut som for resten av deltakerne, med klubb/krets.
- Startkontingent betales av den enkelte utøver på linje med funksjonsfriske.
- Skilisens kreves som for funksjonsfriske, så de over 13 år må enten ha løst skilisens eller betale engangslisens.

5. Tidtaking

- **For syns og bevegelseshemmede parautøvere er det en egen vri på tidtaking da det brukes procenter for å utjevne forskjellene i funksjonsnedsettelse.**

For at utøvere med ulik type funksjonsnedsettelse skal få en mest mulig rettferdig konkurranse benyttes et % - **system** som gir utøverne en gitt % fratrekk i sin slutt tid, alt etter type og grad av funksjonsnedsettelse. Jo større funksjonsnedsettelse, jo større fratrekk. Det er forskjellige procenter i klassisk og friteknikk. %-systemet er nærmere forklart på våre nettsider.

[Se under Skiforbundet/para/regler og retningslinjer](#)

- Liste over klasse tilhørighet for den enkelte utøver med prosent, finnes på våre nettsider

Se under skiforbundet/funksjonshemmede/regler og retningslinjer

- Liste over gjeldene % for ulike klasser/stilart;

[Se under skiforbundet/para/regler og retningslinjer](#)

- Det arrangeres følgende øvelser for Parautøvere med syns og bevegelseshemming

1) **Intervallstart**

Er som en ordinær konkurranse, hvor prosentene trekkes fra den enkelte utøvers anvendte tid.

Resultatlistene skrives etter **kalkulert tid**

2) **Sprint**

- En prolog med intervall start som for funksjonsfriske.
- Finale heat organiseres som en «jaktstart», hvor den med størst funksjonsnedsettelse (lavest %) starter først – første mann i mål er vinner!
- Startlistene for finalene settes opp etter **beste kalkulerte tid** i prologen for den enkelte klasse.
Ved få utøvere kan det velges et finaleheat for hhv stående /syn og sittende.
- Da brukes beste tiden uansett klasse som referanse og alle kvinner får 10 % ekstra fratrekk ved oppsett av startliste.

- Det er utarbeidet et eget Excel ark med ferdige formler for dette;

→ Startrekkefølgen i finaleheatene kan fylles inn tidlig, da den med lavest % alltid vil starte først.

→ Etter prologen settes den beste kalkulerte tiden inn i riktig felt og startlisten er klar.

Last ned skjema «**Sprintskjema para**» på våre nettsider;
[Se under skiforbundet/para/regler og retningslinjer](#)

- **Startliste** skal inneholde både klasse og % til den enkelte utøver

Eksempel startliste; Para sittende

startnr	Navn	Klubb	klasse	%	start tid
1	Lars Andresen	Byåsen IL	LW 10,5	87	12:15:30
2	Nils Jostein Roaldsøy	Strandbygda IL	LW 12	100	12:16:00
3	Sondre Børseth-Vassend	Skatval Skilag	LW 12	100	12:16:30
4	Matheo Stavø Brandsøy	Florø TIF	LW 11,5	96	12:17:00

- **Resultatliste** skal inneholde klasse, %, Anvendt tid (reel tid) og kalkulert tid (omregnet tid)

Eksempel på resultatliste: Para sittende utøvere

Nr.	startnr	Navn	Klubb	klasse	%	Anv. Tid	Kalkulert tid	Etter
1	3	Lars Andresen	Byåsen IL	LW 10,5	87	18:14,5	15:52,2	
2	1	Nils Jostein Roaldsøy	Strandbygda IL	LW 12	100	17:20,2	17:20,2	01:28,0
3	2	Sondre Børseth-Vassend	Skatval Skilag	LW 12	100	20:29,1	20:29,1	04:36,9
4	4	Matheo Stavø Brandsøy	Florø TIF	LW 11,5	96	26:23,3	25:20,0	09:27,8

Øvrige målgrupper (Utviklingshemmede og Hørselshemmede) har tidtaking på linje med funksjonsfriske. Og startlister/resultatlister settes opp etter samme mal som for funksjonsfriske

6. Stadion/løyper

- **Inn/utslusing ved større arrangementer** – er dette gjennomførbart på en lett måte for piggere? Er det mulig å komme inn/ut på kjelke? Eller må de over i rullestol?

Da bør det sørges for oppbevaring av rullestoler slik at putene ikke blir våt ved eventuell nedbør.

- Alle løyper må gå i **samme fartsretning** uten farlige «innflettinger» eller kryssinger

- Løypekart skal være tilgjengelig også for de løypene Para benytter.

- Løypene for Para skal være merket slik at ingen skal være i tvil hvor løypa går.

Bruk betegnelsene **Para sittende**, **Para stående/VI** og **UH** og eventuelt kvinner/menn om det er ulike løyper.

- Para stående/VI utøvere benytter stort sett samme løypetrase som funksjonsfriske

- Ved friteknikkøvelser **skal** det settes spor ute på ene siden, ettersom enkelte stående parautøvere, som på grunn av sin funksjonsnedsettelse ikke kan skøyte, trenger spor.

- Unngå skarpe svinger i bunn av bratte bakker, dette er svært krevende for beinskadde og de som sliter med koordinasjon. En mulig «shortcut» av løypa kan være løsningen her.

- Para sittende utøvere må ha tilrettelagt løype – se homologiseringstabell i FIS regelverk

https://assets.fis-ski.com/f/252177/x/fe32a988f4/2025_07_01-fis-para-cross-country-homologation-guide_clean.pdf side 7.

Løypene bør ligge i nedre del av tabellen, ettersom dette er internasjonale krav.

Målsettingen på nasjonale, regionale og lokale konkurranser må være at alle skal ha positive

opplevelser og føle på mestring slik at vi beholder de i idretten. Bedre med for lett løype enn for krevende.

Tips i forhold til løyper for sittende;

- Generelt «meget lette løyper»
- Max stigning 10-12 %, helst mindre (ved 18 % så går gode skiløpere over til fiskebein...)
- Ikke skarpe kurver i utforbakker – som stående løper skal du kunne skli gjennom svingen uten å måtte jobbe med beina.
- Prøv å stake gjennom løypa, stå med samlede bein for å få en følelse hvordan dette er.
- Ved vending på 180 % slettes sporet.
- Ved retningsendringer som krever sporbytte bør sporet slettes noen meter i forkant.
- Vi må huske på at vi skal skape mestringsopplevelser for nye og unge utøvere!!

NB:

- Skulle det være slik at enkelte bakker blir for bratt for enkelte piggere, kan funksjonærer bistå slik at utøveren ikke sklir bakover, men det er **IKKE** tillatt «å løpe utøveren» opp bakken.

Ved befaringsmessig på sommerstid, er du i tvil om dette er for bratt eller ikke kan man erfaringsmessig si at det er brattere på vinteren.

- Plassering av rullestoler etc. Hvis snø/regnvær må rullestoler inn under «tak»
- Funksjonærer har samme rolle som for funksjonsfriske, for eksempel løypevakter etc.

7. Selve konkurransen

- Utøvere i klasse NS1 (blind) skal ha tapede briller på når vi kommer til nasjonale konkurranser.
- Skitesting er på lik linje med funksjonsfriske
- Ledsagere til utøvere i klasse NS1-3 (synshemmede) bør/skal ha gul vest med «ledsager/Guide» på, slik at alle vet at vedkommende har en rolle i konkurransen.
- Ledsagere er en del av utøveren og SKAL følge regelverket på lik linje, bryter ledsageren regelverket kan dette medføre disk av utøver Ledsagers ski skal også gjennom testprosedyren.

- Vakthold; VIKTIG!!

Dette er noe som ofte blir «glemt» når konkurransene for para pågår;

- Sperr løyper der det trengs også for konkurranser for para
- Vakter som påser at det ikke går andre i løypa som er til hinder for utøverne.

- Startrekkefølge;

- Prøv å inkludere Para klassene mest mulig i arrangementet
- Unngå overlappinger som kan skape farlige situasjoner for utøvere eller at noen kan bli hindret (stående/sittende – funksjonsfriske/parautøvere)
- Ved fellesstart kan para utøvere starte sist i feltet for ordinære klasser som går samme distanse
- Unngå å legge klasser for Para sist i arrangementet, sett de da heller først. Det er en bedre følelse at folk kommer til stadion enn at de forlater den når en paraøvelse pågår.
- I sprint konkurranser er det hensiktsmessig å kjøre prolog for Para først, så prolog funksjonsfriske Finaler for Para kjøres da i forkant av finalene for funksjonsfriske

8. Lagledermøte

- Gjennomgang av løyper og annen spesiell info på lik linje med funksjonsfriske
- Trekning/startlister presenteres på lik linje med funksjonsfriske
- Krets/klubb er ansvarlig for å videreinformere informasjon til sine Para utøvere

9. Premiering

- Antall som skal premieres, følg samme norm som for funksjonsfriske, ikke lag noen «særordninger» fordi de er parautøvere.
- Ha som regel å gjennomføre en ordentlig premieutdeling for disse på linje med gjennomføring av premieutdeling for øvrige klasser.
- Senior og junior klasser premieres separat
- Ledsagere for Synshemmede utøvere premieres på lik linje med utøver under NM med medalje og premie – og ledsager betaler da startkontingent

10. Mesterskap for Funksjonshemmede

NM senior

- Vi har valgt å legge junior klasser for para sittende/stående/VI inn i senior NM for å skape et større paramiljø, og det skal da være klasser for både junior og senior. De kan starte sammen, men skal ha separate resultatlister for senior/junior – kvinner og menn.
- I og med at Para junior har sitt NM i NM for senior, er det da ikke egne klasser for Para i NM junior. De kan godt starte i NMjr, om det er ønskelig, men blir de da endel av de ordinære klassene, evt i egen paraklasse uten medaljestatus.

- Hovedlandsrennet

- Klasser for Para sittende/stående /VI ved behov.

7. Tilgjengelighet

- Parkering for rullestolbrukere/piggere.
Bør om mulig være plassert slik at de har en enkel tilgang til løypenettet – på snø.
Mulighet å komme seg rett fra bilen over i kjelken er det ideelle som ofte kan bli en utfordring.
Kommer sittende parautøvere alene på arrangement er det fint med en hjelpende hånd med utstyr fra/til bil.
- Tilgjengelighet til smøreboder
- HC-toalett ved stadion området
- Ankomst til rennkontor/premieutdeling/garderober/kafeteria for rullestolbruker

8. Hospitality

For mange arrangører er det å tilrettelegge for ulike målgrupper funksjonshemmede nytt.

Parautøvere ønsker på ingen måte særbehandling utover det som kreves av nødvendig tilrettelegging.

At alle i arrangørstaben faktisk vet at det er klasser for disse er med på å understreke at de blir tatt på alvor som idrettsutøvere. Det aller viktigste i denne sammenheng er at disse utøverne blir sett og respektert på linje med de funksjonsfriske utøverne.

Ved enkelte arrangementer blir det oppnevnt en person som skal ha noe ekstra ansvar mot gruppen parautøvere. Det er flott, men denne personen skal ikke være ansvarlig for gjennomføring av rennet for denne målgruppen, heller å betrakte som en «vaktbikkje» som skal påse at alle områder ivaretar denne målgruppen; rennleder, løypesjef, sekretariat, tidtakere, premieansvarlige osv.

I ovenfornevnte er det tatt utgangspunkt i konkurranser på NC/NM nivå, men disse punktene er like anvendelige for arrangører av lokalt/regionalt nivå.

Noen ekstra tips for arrangører av lokale renn;

- Inviter gjerne utøveren til gjennomgang av løypa før konkurranse dagen, da får dere som arrangør en bekreftelse på at dette fungerer og utøveren får testet løypene og bli kjent.

Gjelder spesielt for sittende utøvere.

- Velg lengder/stilart alt etter prestasjonsnivået til de deltagende utøvere – snakk med trener/pårørende til utøverne.

Spesielt gjelder dette utøvere med utviklingshemming, da ferdighetsnivået her har stor spennvidde. Ved deltagelse av flere utøvere kan en god løsning være å ha en kort og en lengre distanse for samme aldersklasse.

- Ved hell er følgende praktisert for Para stående/synshemmede utøvere i aldersbestemte klasser; Utøveren starter i sin egen aldersklasse og går samme distanse/stilart, men trekkes ut til egen klasse på resultatlista.

- Det kan være smart å plukke ut bestemte konkurranser hvor man har klasser for para, og være tydelig på hvilken målgruppe som man har klasser for. Det vil skape en bedre opplevelse både for arrangør og utøver og er å foretrekke framfor å si at alle konkurranser er for alle.

- Det er bedre å begynne i det små og heller gjøre en god jobb og utvide tilbudet etter hvert. La løypetraseene som er tilgjengelig være med på å bestemme hvilke målgrupper inviteres/tilrettelegges for.

Turrenn

Det er også en del parautøvere som ønsker å delta i turrenn.

Her vil man kunne benytte samme klassesystemet som for andre konkurranser;

Para som omfatter både syns og bevegelseshemmede - % systemet benyttes for å utjevne for ulikheter i type og grad av funksjonsnedsettelse

UH som er målgruppen utviklingshemmede

Startkontingent og ski-lisens løses i linje med de øvrige deltakere.

Ledsagere har følgende valg;

- betaler startkontingent – får oppgitt tid og evt. merke
- betaler ikke startkontingent – får ikke oppgitt tid og teller ikke i forhold til merke
- ***MÅ i begge tilfeller ha gyldig ski lisens***