



TD kurs 2022





Broksern...



- Olympiaparken
- Skiforbundet
- NTG
- Beitostølen
- Lillehammer
- FIS CC rules & control

TD utdanning

- Kurs/Teori
 - 3-4 timer
 - Regelverk
 - Situasjoner
 - Tips og råd
- Praksis
 - TD på et skirenn
 - Som arrangør
 - Som assisterende TD

TD utdanning

- TD rollen
 - Ikke et fag du kan «lese» deg til
 - Fagkunnskap
 - Objektivitet
 - Trygghet i rollen
 - Arrangørererfaring
- TD rollen er et «modningsfag»
- Lovens bokstav versus lovens intensjon!
- Hvorfor en regel?



Hvorfor en regel

- Regler er skapt på basis av erfaringer.
- Hva erfarte vi her?
- Hvilke endringer kommer?

Tema i kurset

- TDs og jurys ansvar og oppgaver
- Vertskapsrollen (TD og arrangør sammen)
- Løyper og stadion (oppsett)
- Tidtaking (start, mål og resultatservice)
- Langrenn for barn
- Rennreglementet
 - Hvordan finner man fram?
 - De viktigste reglene – nye regler
 - Sanksjonering
- TD oppgaver for turrenn
- TD oppgaver for rulleskirenn

Rennreglementet

- Norges Skiforbunds rennreglement er i hovedsak en oversettelse av det internasjonale skiforbundets reglement (FIS ICR).
- + «norske regler, særlig for aldersbestemte klasser.»

<https://www.skiforbundet.no/langrenn/skirenn/regler-og-retningslinjer/>

Som TD trenger du ikke kunne alle regler, men ha regelboka med og vite hvor du skal lete etter svaret.

- Revideres jevnlig, innen begynnelsen av sesongen.
- 200-kapittelet – felles
- 300-kapittelet – langrenn

Juryens ansvar og oppgaver

- Hvem er juryen?
 - TD
 - Rennleder
 - Ass TD eller løypesjef

Regel 303.3

Juryen skal blant annet:

- Veilede og kvalitetssikre forberedelsene til rennet
- Utsette, flytte eller avlyse om nødvendig
- Godkjenne etteranmeldinger (men la arrangør foreslå)
- Ta stilling til hendelser underveis i løpet og sanksjonere dersom det er grunnlag for dette
- Avgjøre alle renntekniske/aktuelle spørsmål

Juryen er i funksjon fra det øyeblikk den er oppnevnt (dvs. fra høsten av)

Juryens ansvar og oppgaver

- Dine hovedplikter som TD (303.2)
 - FØR
 - Bidra til et godt arrangement, være en positiv medspiller
 - Delta i /kontrollere forberedelsene
 - Befare stadion og løyper (2t før eller dagen før)
 - UNDER
 - Sjekke at sanitet/lege er tilstede/tilgjengelig
 - Sjekke løyper og stadion oppsett
 - Sjekke at tidtaking går bra
 - Være leder av jury og sørge for at reglement/regler blir fulgt
 - ETTER
 - Erfaringsmøte før du reiser - skrive rapport som arrangør kan ha nytte av

Forsikring og lisens

- Arrangørklubben MÅ ha: ANSVARSFORSIKRING
- NB: Alle som går skirenn (13 år og eldre) må ha skilisens
 - Skilisensen (årslisens) er bare for medlemmer av klubb i NSF.
 - Gjelder hele året, også under trening.
 - Løpere som ikke har gyldig årslisens, må løse engangslisens for å være startberettiget.
- Arrangør fører liste – kjøper riktig antall i Idrettsbutikken.no

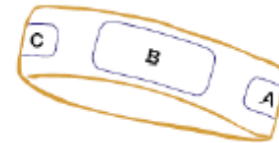
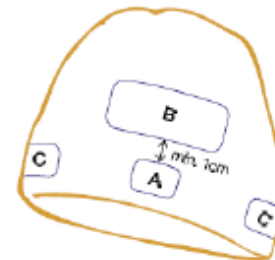
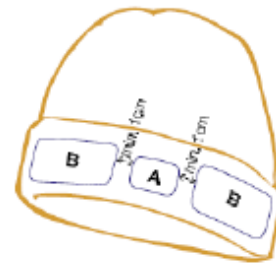
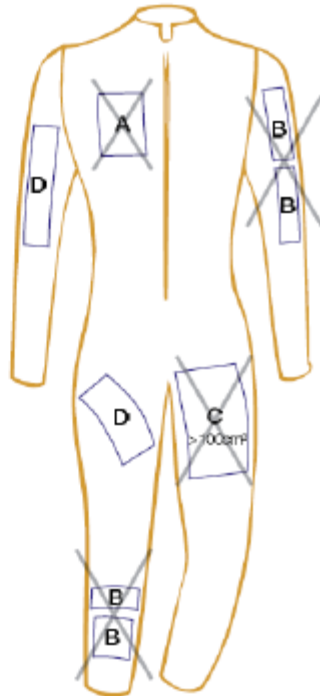
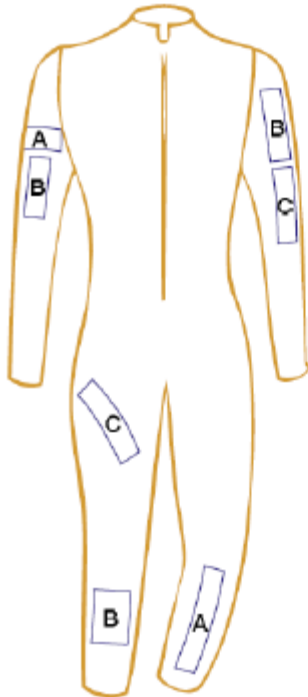
TD rapporten

- Ligger på skiforbundet.no

RAPPORT FRA TEKNISK DELEGERT			
Arrangement:			
Skikrets:			
Dato:			
Rennkategori: (Sett kryss)			
Nasjonalt:		Krets:	
		Sone:	
		Turrenn:	
Kontaktperson:		Adresse:	
TlfA:		Mobil:	
Navn på TD:		Adresse:	
TlfA:		Mobil:	
Jury:	Rennleder:		
	Løypesjef/Dommer:		
	Medlem/funksjon:		

Reklameregler (§207)

- Ikke et tema vi bruker mye tid på.



Kulderegler

- FIS renn (Norges Cup, junior NM, osv) og nasjonale renn for distanser 15 km og kortere:
 - Avlysning eller utsettelse ved minus 18 grader eller kaldere
- FIS renn (Norges Cup, junior NM, osv) og nasjonale renn for distanser over 15 km:
 - Avlysning eller utsettelse ved minus 15 grader eller kaldere
- Nasjonale renn for klassene 16 år eller yngre:
 - Avlysning eller utsettelse ved minus 15 grader eller kaldere
- Lege/sanitet
 - Minimum en medisinsk ansvarlig. Røde Kors e.l.

Arrangementskomiteen

- **Vertskapsrollen**
- Vi skal gjøre rennet til en god opplevelse for alle – hvordan?
 - Rennleder
 - Løypesjef
 - Tidtakersjef
 - Stadionsjef
 - Rennsekretær, rennkontor
 - Andre (sponsor/info/media/nettside/forpleining)
 - Speaker
 - TD !

Arrangementskomiteen

Utøveren ønsker seg:

- Gode løyper, god preparering
- Riktig og rask tidtaking, resultater
- Like forhold for alle deltakere
- Praktiske fasiliteter (smøring, garderober etc)
- Konsis og tidlig informasjon
- Effektiv premieutdeling

Lederen ønsker seg:

- God informasjon på nettet og ved adkomst
- Plass (et sted å stå, sted å smøre ski)
- Raske resultater
- Organisering, ryddighet
- Parkering
- Vennlige funksjonærer
- Kafe

Arrangementskomiteen

Funksjonshemmede

- Stående – samme løype som andre
- Sittende – lettere løyper
 - 2,5 km helst
 - Under 12% hellningsgrad

- Få utøvere
- Gå sammen med funksjonsfriske?

- Spørsmål:

Ta kontakt med Anne Ragnhild Kroken, NSF

anne.kroken@skiforbundet.no

Tlf: 930 54 058

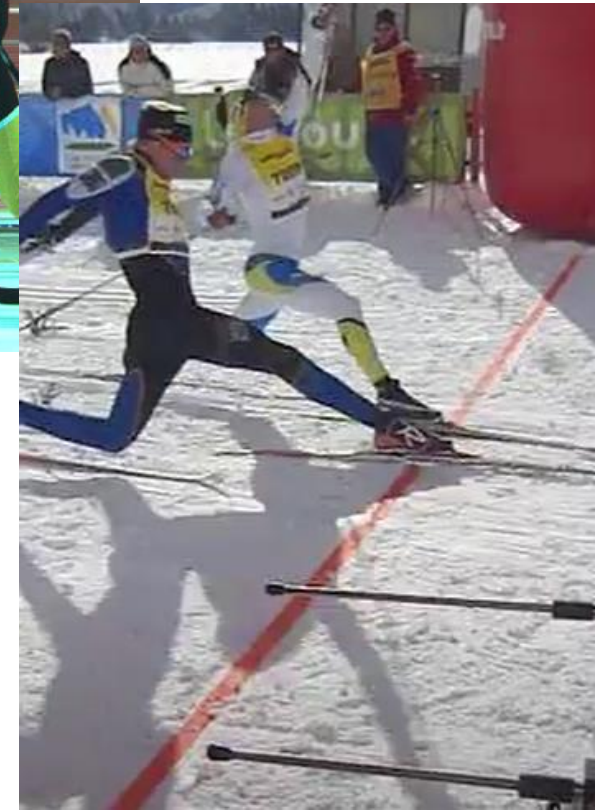


Tidtaking

- **Tiden avgjør resultatet**
 - Vanlig intervallstart (15 eller 30 sek)
 - Prolog i sprint
- **Rekkefølgen avgjør resultatet**
 - Fellesstart
 - Skiathlon
 - Stafett
 - Sprint
 - Teamsprint
- **Elektronisk tid: 1/10 eller 1/100**
 - Sprint: 1/1000
 - Må ha startpinne + fotocelle
 - Transponder/brikke kan ikke brukes for målgang
- **Manuell: 1/1 sek**
 - Samme tid = samme plassering
 - Tideler strykes
- **Husk alltid: Reservesystem (back-up)**
 - Reservesystemet bør være manuelt

Tidtaking

- Skotuppen først over målstreken.
- Målfoto
 - Fra siden (5 grader på målstrek).
- Å ta i mål større grupper:
 - Video (bakfra) (evt bakfra/forfra)
 - Lydbånd, les inn alle nr som passerer mål
 - Funksjonærer



Løyper og stadion

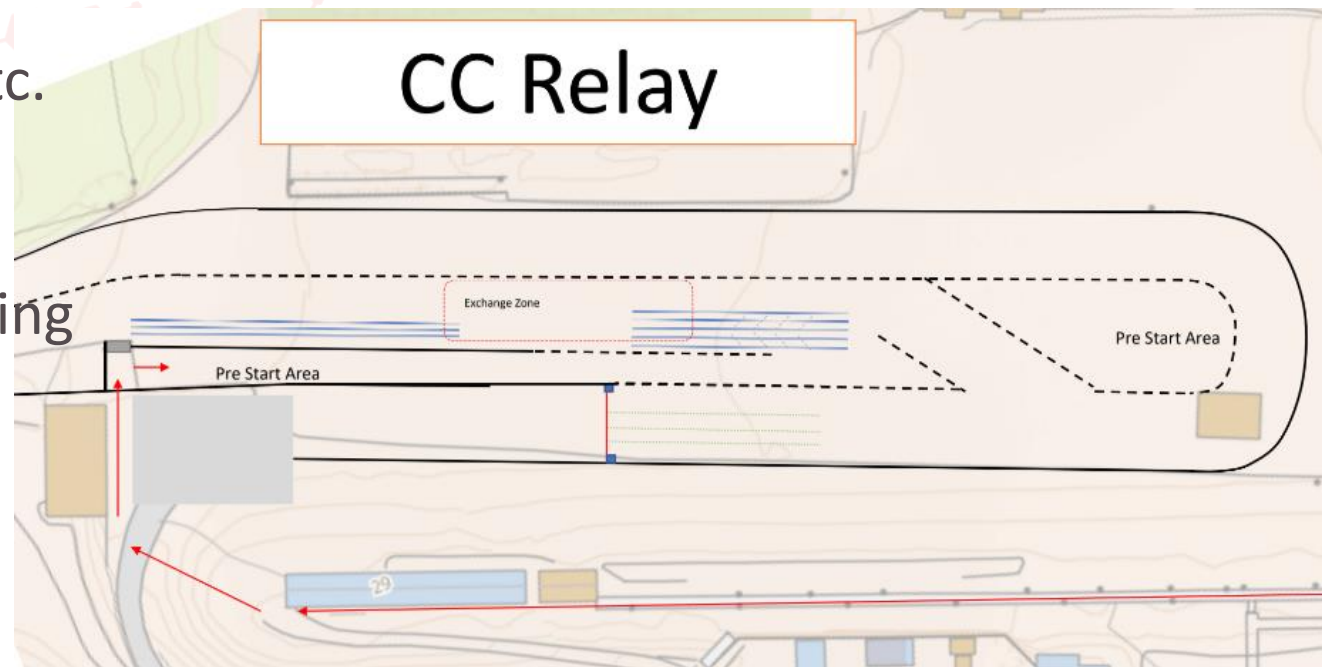
- Unngå enhver mulighet for misforståelse
- Jo enklere å forstå runder og løypeskillere, desto bedre
- Merke svinger og lignende ("flatt lys")
 - Mønepanner – granbar
- Stenge løyper som ikke er i bruk
- Bruke 1 løypelengde av gangen



Løyper og stadion

Stadion

- Lett tilgang for alle
 - Start: Intervallstart, fellesstart, plogstart, jaktstart
 - Mål, oppløp mot mål (utforming)
 - Publikumsvennlig start og mål
 - Plassering av tidtakere, speaker, etc.
-
- Reklameseil o.l.
 - Løperdrikke, startnummerinnsamling
 - Rigging (og: Rydding!)



Fellesstart - plogstart

- Plogstart
 - Fungerer meget bra
 - Krever "seeding"
 - NB: Startposisjon betyr mye mindre enn man tror
 - NB: Erfaring tilsier gjerne færre enn 9 i hver plog (3, 5, 7)
- Ved plogstart skal bredden mellom sporene være minimum 1,2 meter.
- Avstanden mellom hver startlinje bakover er 1,0 meter.

		1		
	2		3	
4		6		5
	7		8	
9				10
		11		
	12		13	
14				15
		16		
	17		18	
19				20

			1			
		2		3		
	4				5	
6						7
			8			
		9		10		
	11				12	
13						14
			15			
		16		17		
	18				19	
20						21

Fellesstart - plogstart

5 til 3 spor



3 til 3 spor



Fellesstart - plogstart

5 spor uten
nøytral sone





Oppløp til mål

- Rettlinjet
- 50-80m
- 3 spor – 4 spor – 6 spor ??
- 3 korridorer – 4 korridorer ??

Rennreglementet

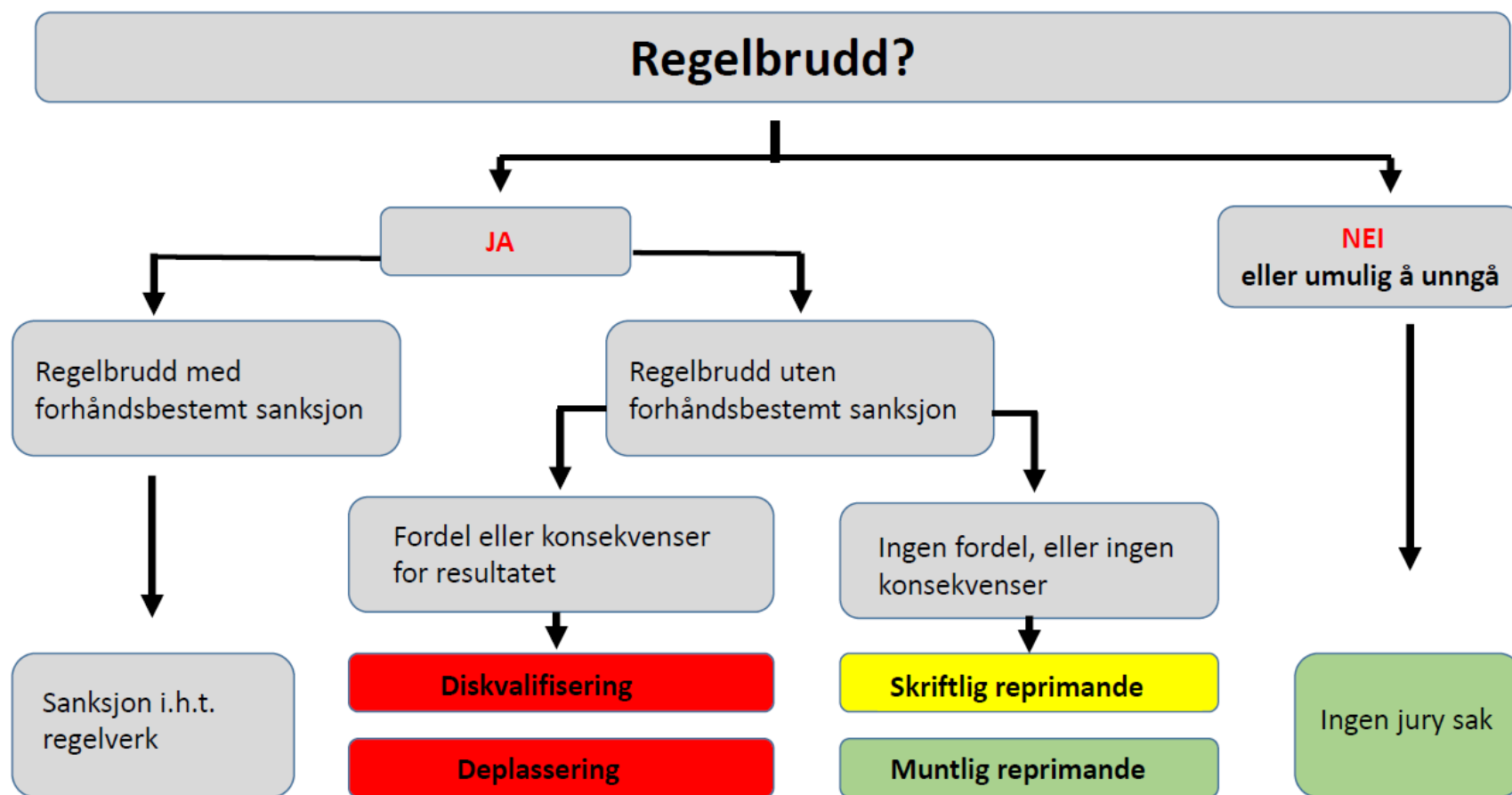
- Må TD kunne regelverket på rams?
- Hvordan finne fram i reglene?
- Hvordan bruke reglementet?
 - Forstå grunnen til regelen!!
(ref. «... følge merka løype...», «felles ansvar» osv)



Hvorfor en regel

- Regler er skapt på basis av erfaringer.
- Hva erfarte vi her?
- Hvilke endringer kommer?

Beslutningsskjema



Rennreglementet

- Fellesreglement (201-)
 - 203.2.2 klubbskifte
 - 207 Reklame på klær
 - 219 Premiering
 - (223 Detaljer om disk, anker osv).
- Langrennsregler (301-)
- Internasjonale regler (FIS-regler, ICR)
 - Brukes i FIS-renn (NM og Norges Cup m.m.)
 - Samme regler som norske, med 2 unntak:
 - Kulde (minus 20)
 - Klasseinndelinger

Rennreglementet - oppbygging

A. Organisasjonen

- 301 Organisasjonskomiteen
- 303 Funksjonærer
- 303 Juryen og juryens oppgaver
- 304 Dekking av utgifter
- 305 Lagledermøtet



B. Langrennskonkurransen

- 310 Løyper
- 311 Stadion
- 312 Påmelding
- 313 Startordning
- 314 Start
- 315 Konkurransformat
- 316 Tidtaking
- 317 Resultater

Rennreglementet - oppbygging

C. Konkurransformat (*med regler for hvert format*)

321 Intervallstart

322 Fellesstart

323 Skiathlon

324 Jaktstart

325 Ind. sprint

326 Teamsprint

327 Stafett

Samme struktur på alle formater

Definisjon

Løyper og stadion

Påmeldinger

Start og startprosedyre

Tidtaking og resultater

Juryen og protester

Rennreglementet - oppbygging

Samme struktur på alle formater

Definisjon

Løyper og stadion

Påmeldinger

Start og startprosedyre

Tidtaking og resultater

Juryen og protester

321 Renn med intervallstart (individuell start)

321.1 Definisjon

Ved intervallstart starter hver deltaker på sin fastsatte starttid. Resultatet avgjøres av forskjellen mellom tid i mål og starttiden.

321.2.1 Anbefalte normer

	Tilrettelegging for	
	Klassisk teknikk	Fri teknikk
Løyper		
Kategori (se pkt 311.2.6)	A	B
Klassiske spor	1-2 spor i ideallinjen	-
Avstand mellom sporene	Minimum 1,2 m	-
Start		
Organisering av starten	1 port (korridor)	1 port (korridor)
Klassiske spor	1	Nei
Lengde av spor etter start	Til enden av startsonen	-
Avstand mellom sporene	-	-
Målgang		
Bredde (minimum)	4 m	9 m
Antall korridorer	3-4 spor	3-4 (3m bredde)
Avstand mellom sporene	Minimum 1,2 m	-

Rennreglementet - oppbygging

D. Konkurransen og utøveren

- 341 Krav til utøveren
- 342 Medisinsk
- 343 Utøverens ansvar
- 344 Arrangørens og andres ansvar

Rennreglementet

§ 343 Utøverens ansvar

- **343.1** I alle trenings og konkurransesituasjoner må løperen vise aktsomhet og ta hensyn til løypeforholdene, sikt og opphopning av løpere.
- **343.2** I alle trenings og konkurransesituasjoner MÅ løperen følge fartsretningen.
- **343.3** Løperne må følge spesielle instruksjer (åpning av løypa, spesielle startnummer, trening, skitesting) gitt av juryen eller arrangøren med hensikt å holde orden i løypa, på stadion og i serviceområdet før, under og etter konkurransen.
- **343.4** Løperen har selv ansvar for å møte til start og starte i rett tid

Rennreglementet

§ 343 Utøverens ansvar

- **343.6** Løperne må følge den merkede løypa fra start til mål og må passere alle løypekontrollører.
- 343.6.1 Hvis en løper går feil løype eller forlater den merkede løypa, må det gås tilbake til det punktet hvor det ble gått feil. For å gjøre dette, kan det hende en må gå mot løpsretningen. I så fall har løperen det fulle ansvaret for at ikke andre løpere blir hindret.
- **343.7** Løpere må gjennomføre løpet **på ski**, kun med egen fremdrift. Enhver form for drahjelp ("pace") er forbudt.

Rennreglementet

§ 343 Utøverens ansvar

- **343.8** I konkurranser med klassisk teknikk må kun denne stilarten benyttes.
- 343.8.1 I renn med klassisk teknikk kan stavenes lengde være maksimalt 83% av løperens kroppshøyde. Ved fri teknikk er maksimal stavlengde 100% av løperens kroppshøyde.
- 343.8.2 Kroppshøyden måles med skisko på, fra et flatt underlag og opp til toppen av udekket isse. Stavlengden måles fra stavens pigg (spiss) opp til der hvor håndreimen går inn i staven

Rennreglementet

§ 343 Utøverens ansvar

- **343.9** Som en generell regel, gyldig for alle løpere, skal en løper ikke obstruere eller hindre andre løpere
- **343.10 Passering av andre løpere**
- 343.10.1 Passering av andre løpere i intervallstart

I renn med intervallstart må en løper som blir tatt igjen av andre, gi løype på første signal. Dette gjelder ved klassisk teknikk, selv med to eller flere spor.

Ved fri teknikk må løperen gi løype selv om løperens egne bevegelser blir innskrenket.

Rennreglementet

§ 343 Utøverens ansvar

343.10.2 Passering av andre løpere i øvrige konkurranseformat

343.10.2.1 Den løperen som er først har rett til å velge spor eller retning.

(Dette reflekterer det faktum at løperen i front generelt ikke kan se løpere som befinner seg bak hen, og at løpere bak generelt vil forholde seg til hvordan løperen i front beveger seg. Denne retten er dog ikke ubegrenset)

343.10.2.2 Løperen i front skal ikke obstruere løpere som kommer bakfra.

(Dette medfører restriksjoner i bevegelsene til løperen i front. Hen kan ikke utnytte sitt privilegium stadfestet i §343.10.2.1)

343.10.2.3 Løpere som har til hensikt å passere en annen løper skal gjøre det uten å hindre eller obstruere den løperen som blir passert.

(Dette reflekterer intensjonene i foranstående regler; den løperen som har til hensikt å passere skal ikke gjøre det om hen innser eller burde innse at passeringen ikke kan skje uten obstruksjon)

Rennreglementet

§ 343 Utøverens ansvar

343.10.2 Passering av andre løpere i øvrige konkurranseformat

343.10.2.4 Løpere som går ved siden av hverandre har et felles ansvar for å ikke hindre andre løperes bevegelser.

(Dette betyr at når to løpere er side ved side har ingen privilegiet ved å være i front. Det følger av 343.10.2.3 at man ikke kan presse seg frem for å oppnå en side ved side situasjon)

343.10.2.5 En passering ansees avsluttet når den passerende løperen har sin kropp foran skituppen til den løperen som blir passert.

(Proessen å passere trenger en forklaring for å definere når den passerende løperen oppnår en posisjon definert i 343.10.2.1 og –10.2.2. Det avgjørende kriterium er, som hovedregel, det tidspunkt når kroppen, om nødvendig definert som skoen, er foran skituppen på den løperen som blir passert.)

Rennreglementet - sprint

- Ha en klar tidsplan, for prolog og for alle heat (eller heatgrupper)
- Tidsplanen må være gjennomtenkt
- Ved tidtaking (senior) må det være 5 min mellomrom
- Husk at løperne må ha noen minutter pause før semifinale og finale.
- INFORMASJON
 - Om tidsplan
 - Om regler (med/uten tidtaking i heatene)
 - Info på lagledermøte, skriftlig, oppslag, og NB Speaker
- Ordonnanstjeneste :
Tidtaker -> speaker -> oppslag -> starter (meget viktig!)



:1/2 finale-heat 1

Rennreglementet - sprint

325.4.2.10 Sprint:

En løper som forårsaker tjuvstart skal sanksjoneres med skriftlig irrettesettelse.

Dersom en løper forårsaker tyvstart nr 2 i samme heat, skal denne løperen sanksjoneres ved deplassering, dvs plasseres sist i heatet/runden, i tillegg til skriftlig irrettesettelse.



Rennreglementet - sprint

Regel 325.6.2

- Ingen protester mens rennet pågår
- Jury må ta avgjørelse der og da
- TDs situasjon som "fotballdommer"!



Rennreglementet - sprint

Hva skjedde?

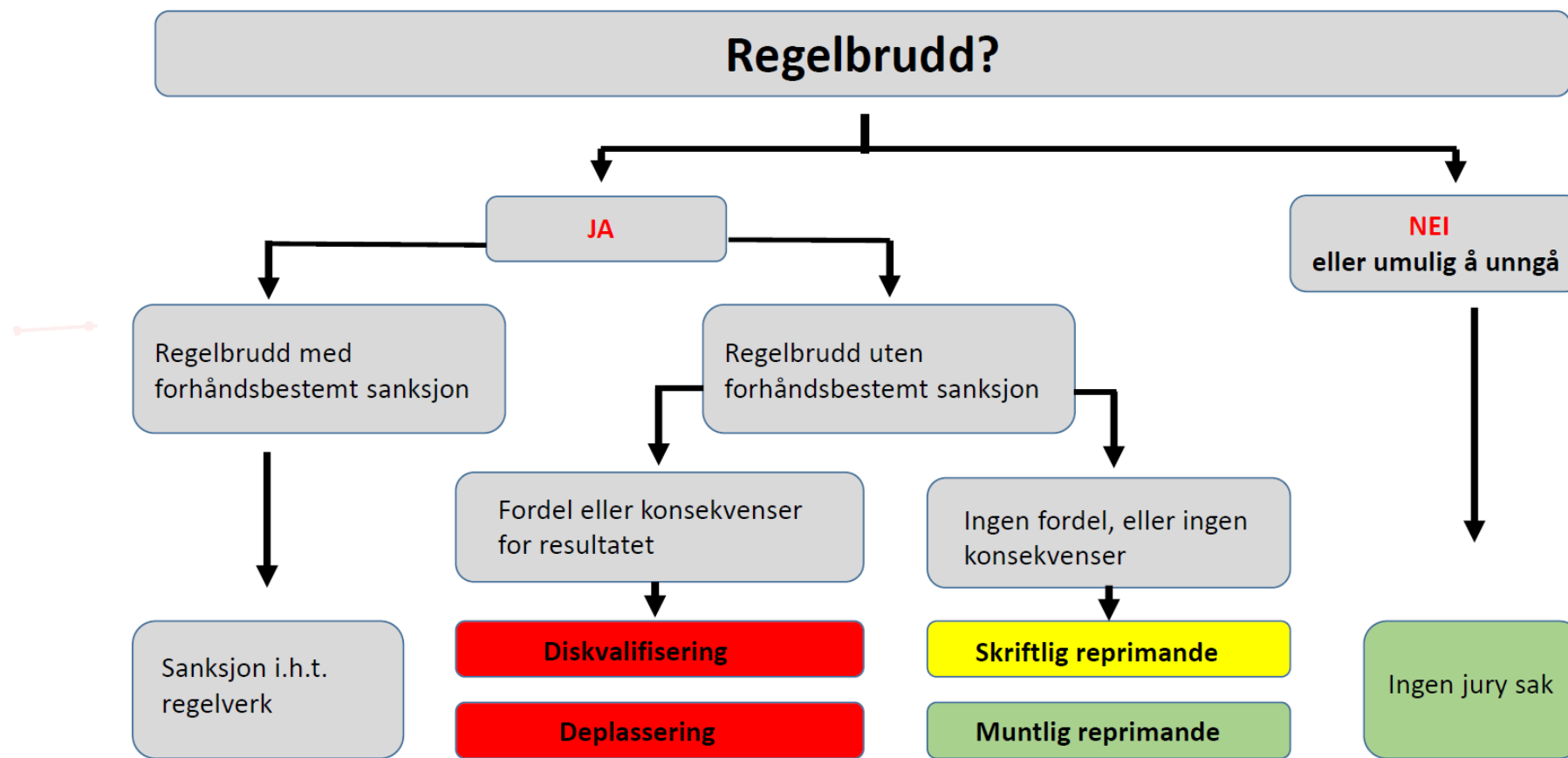
Regelbrudd?

Uhell?

Fordel?

Konsekvens?

Sanksjon?



Rennreglementet - sprint

Regel 325.6.2

- Ingen protester mens finalene pågår
- Jury må ta avgjørelse der og da
- TDs øyne er bevis
- HUSK! RAL ikke DSQ
- Deplassering i finaler, beholder prologplass.



Rennreglementet

E. Startnekt og sanksjoner

351 Startberettiget

352 Sanksjoner

- Prosedyre
- Diskvalifikasjon
- Deplassering
- Tidsstraff
- Skriftlig reprimande
- Muntlig reprimande
- Bøter

F. Protester og appellmuligheter

361 Protester

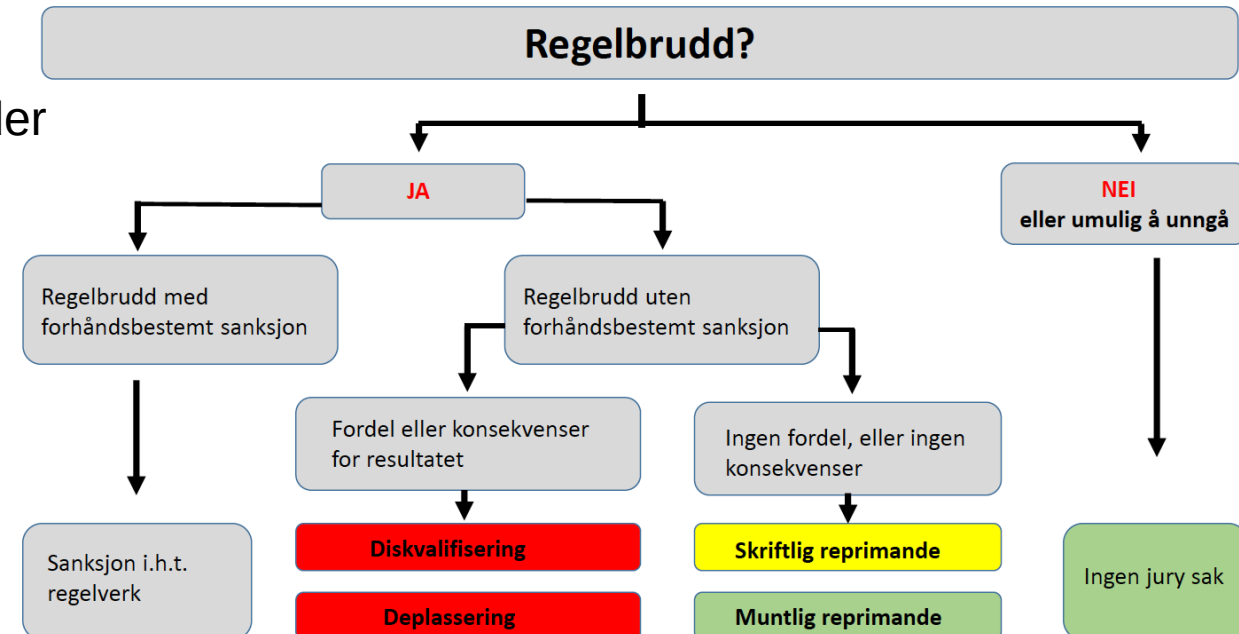
362 Appell og prosedyrer

Viktig at riktig prosess er fulgt, og at papirene/ referatene beskriver hva som er gjort

Sanksjoner - prosedyre

352.1 Prosedyre

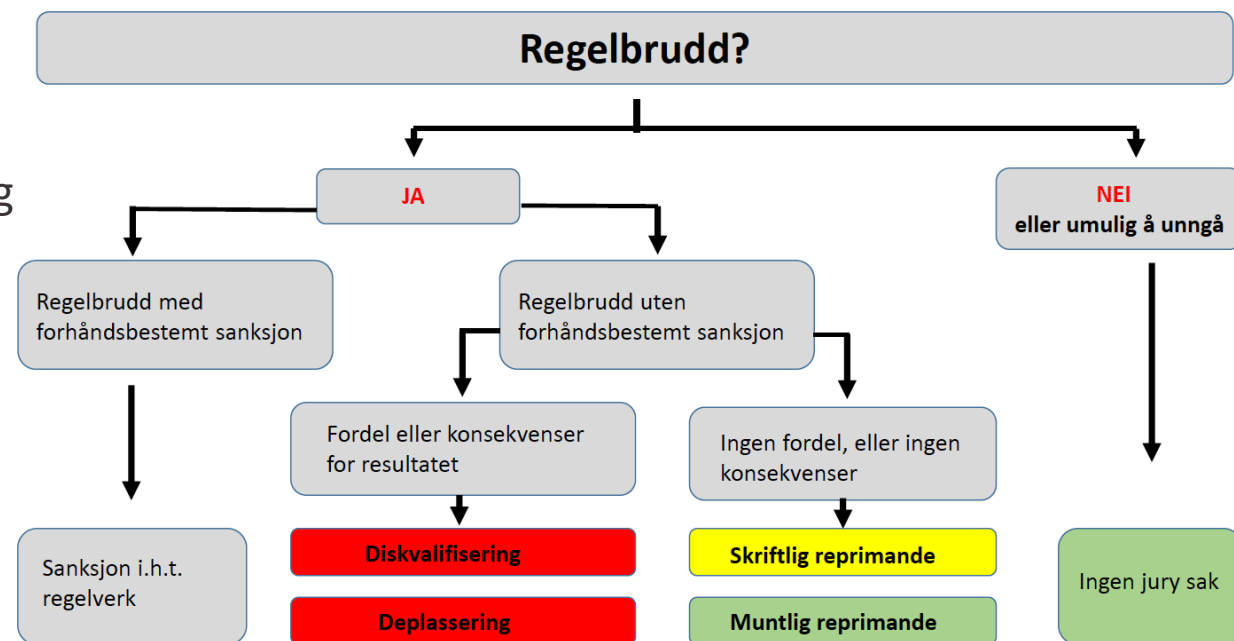
- Når et brudd på reglene inntreffer må juryen møtes og vedta en passende sanksjon ved å ta i betraktning:
 - De aktuelle forhold og fakta
 - Gevinsten eller fordelen for løperen (se pkt 223.3.6)
 - Negative konsekvenser for andre løpere
 - Innvirkningen på endelige resultat eller mellomtider (sprint heat eller bonus sprint)
 - Løperens forklaring og mening (se pkt 224.7)
 - ~~Utøverens forklaring~~
 - Rennets nivå
 - Utøvers alder og erfaring



Sanksjoner - prosedyre

Prosedyre (ikke for klassisk (343.8) og ikke for sprint)

- Skaff deg oversikt over ev. bevis
- Innkall utøveren (med trener/lagleder) om nødvendig
Utøver skal høres om protest er levert.
- Presenter saken for utøveren
- La utøveren gi sin versjon av saken
- **Send utøveren ut**
- Drøft i juryen
- Hent inn utøveren – presenter juryens beslutning
- Signer papirene om sanksjon ilegges
- Før referat!
- **KORREKT PROSEDYRE ER VIKTIG!**



De mest bruke reglene

Klassisk teknikk:

343.8 I konkurranser med klassisk teknikk må kun denne stilarten benytte

310.2.1.1

Omfatter diagonalgang, dobbelttak, fiskebein uten glifaser, utforteknikk og svingteknikker.

310.2.1.2 Skøytetak er ikke tillatt.

De mest bruke reglene

Sanksjonsskjema

Oppdatert versjon
kommer på nettsiden

Sanksjoner langrenn:

Diskvalifikasjon – «Deplassering» – Tidsstraff – Skriftlig irrettesettelse – Bot – Muntlig irrettesettelse

Dato:

Arrangementets navn:

Navn på den som mottar sanksjonen:

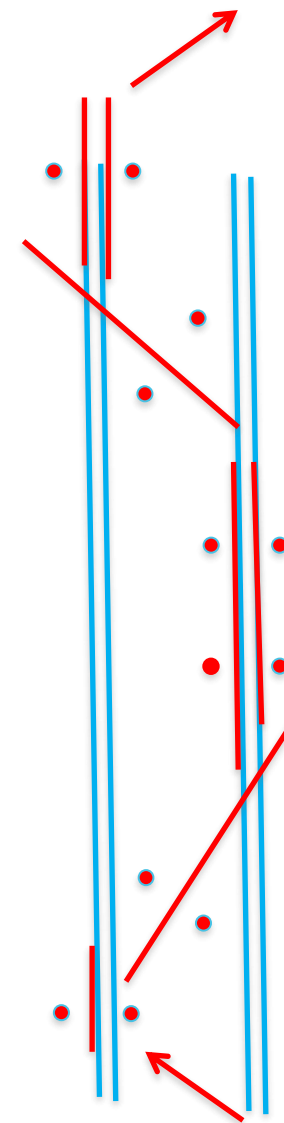
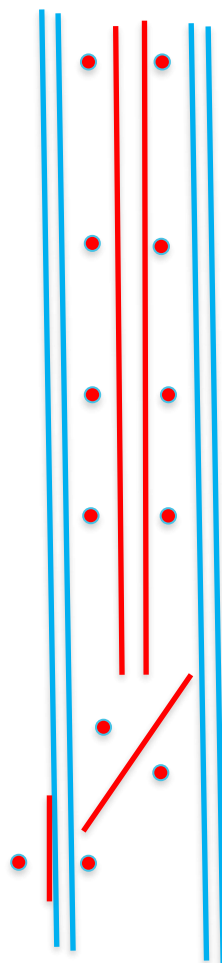
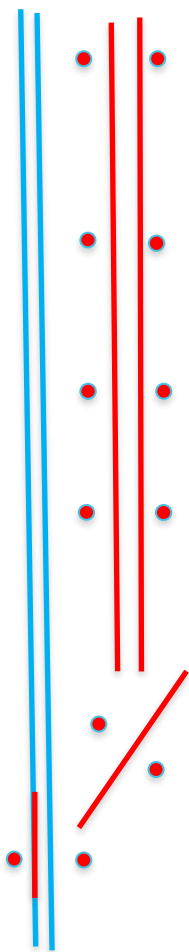
Klubb: Utøver : ☐ Lagleder: ☐

Jurybehandling gjennomført: Sted:Tidspunkt:

Overtredelse av rennreglementet:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ pkt 207 | Overtredelse av reklameregler |
| ☐ pkt 343.6 | Har ikke fulgt merket løype |
| ☐ pkt 343.8 | Overtredelse av regler vedr klassisk teknikk |
| ☐ pkt 343.9 | Hindring: overlagt hindring, blokkere (ved ikke å følge optimalt spor), angripe eller skyve en eller annen utøver med noen del av kropp eller utstyr |
| ☐ pkt 343.12 | Feil veksling (Stafett og Team Sprint) |
| ☐ pkt 344.1 | Har ikke fulgt juryens anvisninger |
| ☐ Annet | |

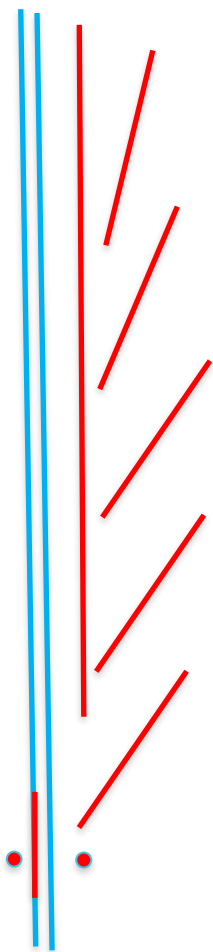
De mest bruke reglene



310.2.2.4

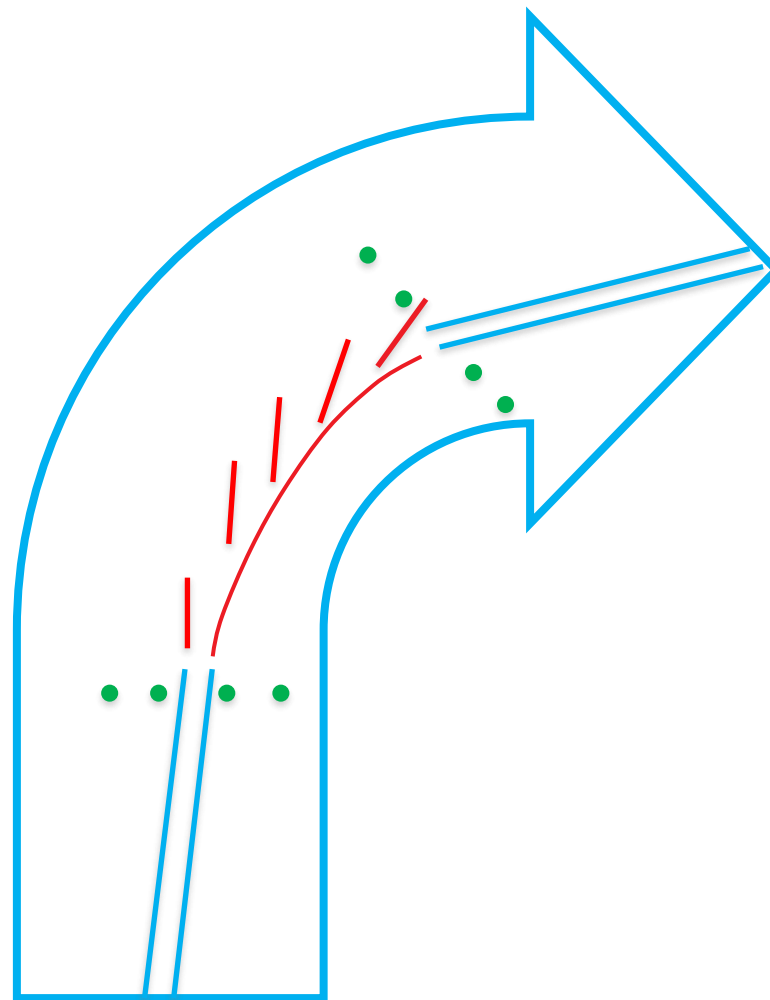
Hvor det er satt ett eller flere spor, er hyppige eller gjentatte sporskifter ikke tillatt

De mest bruke reglene

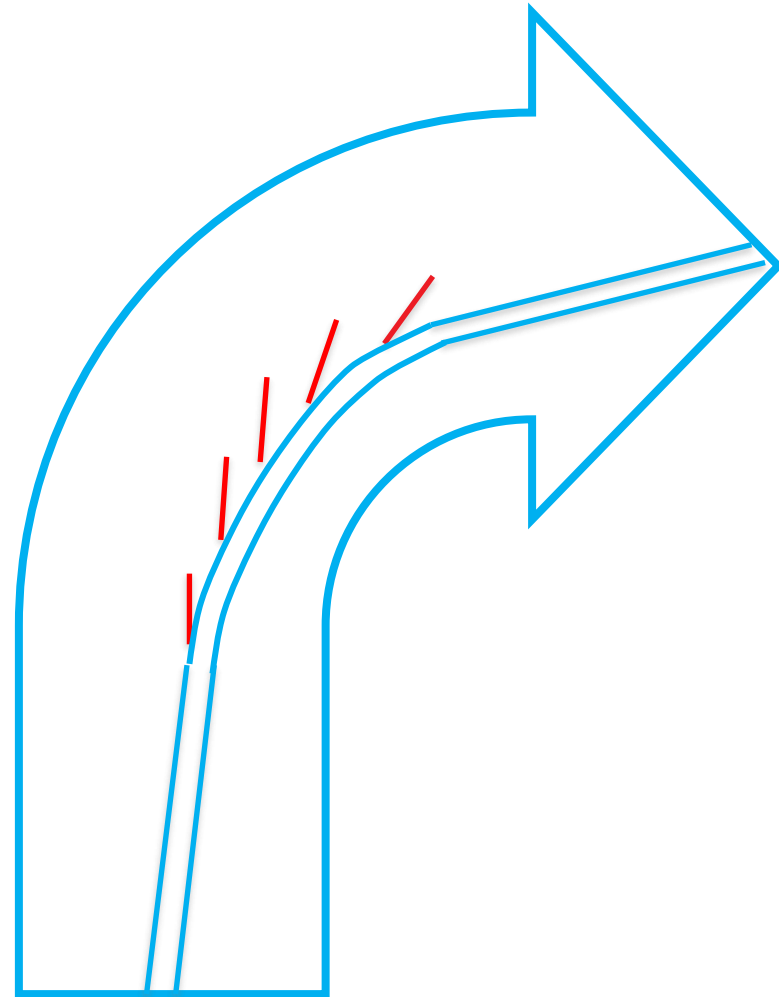
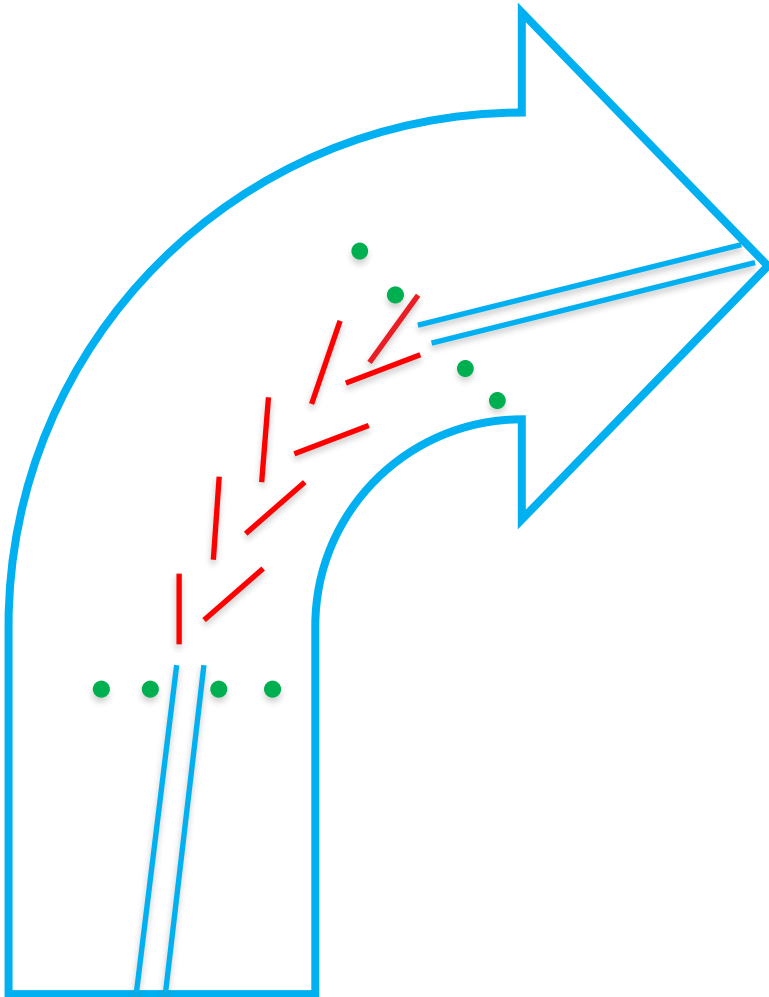


310.2.2.3

Svingteknikk består av steg med indre ski og fraskyv med ytre ski i den hensikt å endre retning. **De deler av løypa der svingteknikk er tillatt må tydelig merkes**



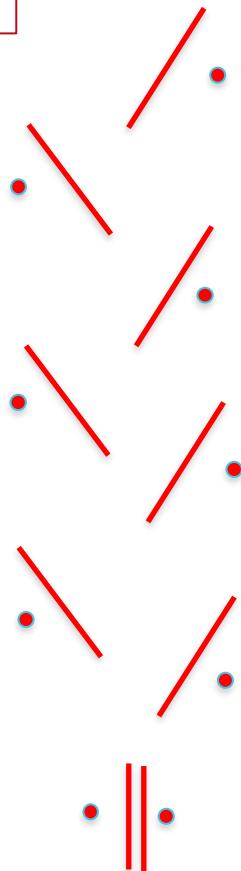
De mest brukte reglene



De mest bruke reglene

Riktig:

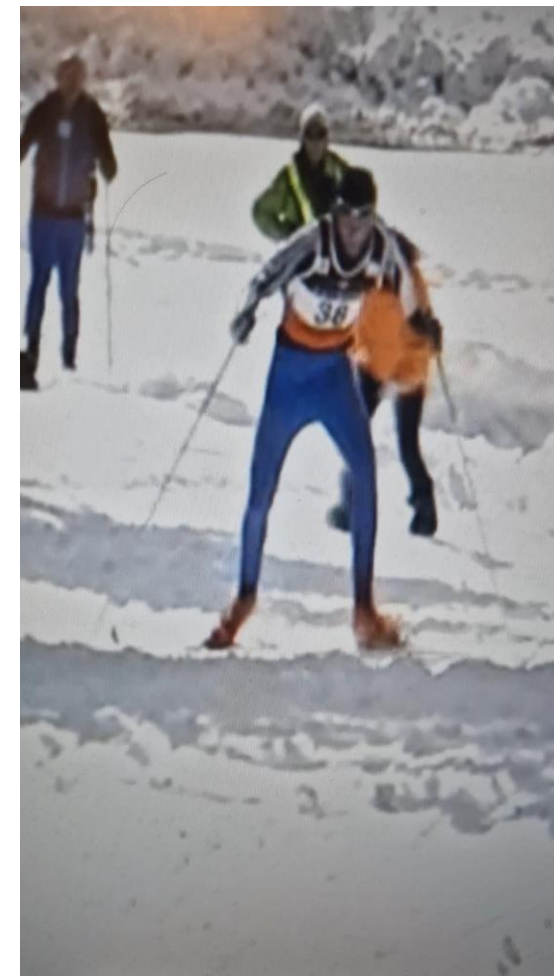
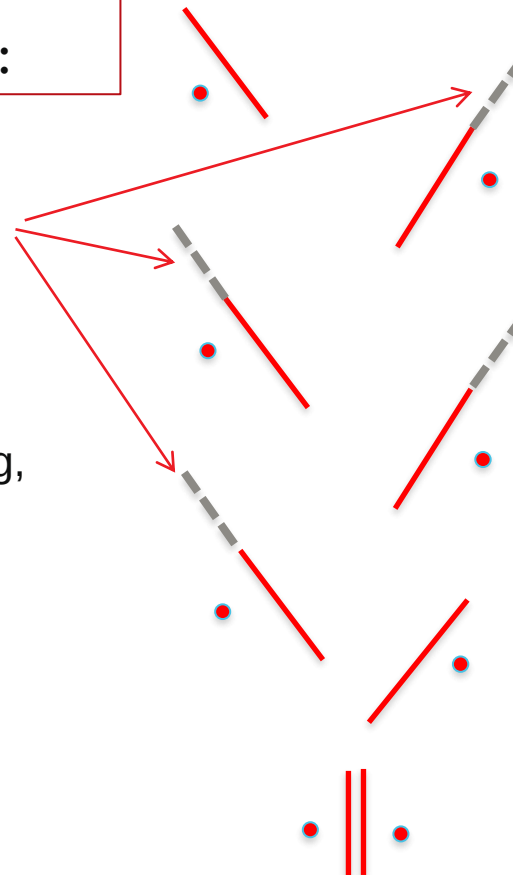
Ingen gli
fase



Ikke
riktig:

Gli
fase

310.2.2.1
Klassisk teknikk
omfatter diagonalgang,
dobbelttak med eller
uten fraspark,
**fiskebein uten
glifaser**, utforteknikk
og svingteknikker.





Teknikksoner

310.2 Teknikkdefinisjoner

310.2.1

Juryen kan enten forby, eller pålegge, bruk av en eller flere spesifikke teknikker i markerte deler av løypa. Brudd på denne bestemmelsen skal rapporteres til juryen



Teknikksoner

310.2 Teknikkdefinisjoner

310.2.1

Juryen kan enten forby, eller pålegge, bruk av en eller flere spesifikke teknikker i markerte deler av løypa. Brudd på denne bestemmelsen skal rapporteres til juryen

Sanksjoner

- Hvilke forseelser skal føre til disk?
- Gult kort #2
- Grovt klassisk teknikk regelbrudd i intervallstart eller i diagonalsone
- Obstruksjon med vilje
- Deltar på falske premisser
- Går to etapper
- Setter andre i fare eller forårsaker skade
- LA OSS SE NOEN VIDEOER

Turrenn

380.1 Turrennarrangementer

380.1.1 Turrenn er åpne for alle utøvere, med eller uten skiforsikring og med eller uten klubb, og har få begrensninger for distanser, klasser og deltakerantall.

Turrenn er et av Norges Skiforbunds tilbud til alle skiinteresserte og har som formål å være:

- inspirasjon til mosjon og trening for den jevne skiløper*
- tilbud til tidligere aktive løpere som fortsatt ønsker å drive sin idrett*
- tilbud til yngre aktive løpere som ikke ønsker å delta fullt ut i vanlig konkurranselangrenn.*
- stimulans til deltakelse i langrenn. Turrenn kan være kretsrenn, landsrenn eller internasjonale renn.*

Turrenn

381.9.1 Et turrenn kan ha følgende klasser:

Turrennklasser

- Disse klasser er åpne for alle løpere uansett tilslutning til NSF

Bedriftsklasser

- Disse klasser er åpne kun for deltakere fra bedriftsidrettslag tilsluttet NBIF

Trimklasser

- Trimklassene er beregnet på mosjonister som ikke ønsker å konkurrere i Tur- eller Bedriftsklasser

Familieklasse

- Det kan også opprettes klasser for familier på 2 eller flere personer

Eliteklasse

- Arrangøren kan opprette en eliteklasse for hhv. menn og kvinner. Disse starter i egen pulje og tilbys like konkurranseforhold. Kriterier for å få starte i denne klassen fastsettes av arrangøren

Turrenn

• SIKKERHET



- Dårlig vær/snø
- Vind, temperatur
- Utforbakker
- «Turgåere» (tidskrav)
- Hjerterproblemer
- Veier og trafikk
- Snøskutere i løypa under rennet
- Dyr (!)
- Evakuering
- Sluttpatrulje
- Kommunikasjon (radio)

Turrenn

- Legen er et viktig medlem av arrangørstaben, deltar i jurymøter
 - Må være sertifisert (lege/paramedic)
 - Ansvarlig for organisering av
 - Førstehjelpstasjoner og andre sanitetsposter
 - Erfaring og opplæring av sanitetspersonell
 - Detaljer: regelverket §386
-
- Kulde § 388
 - Mellom -15 og -25: gi anbefalinger
 - Kaldere enn -25: avlys eller utsett

Turrenn - regelbrudd

- Tyvstart, eller start i feil gruppe/spor
- Skøyting i klassisk renn
- Snarveier
- Starter midtveis
- Kamerat går med venns databrikke
- Søppel!!
- Jury sanksjoner?
 - Eliteklasse
 - *Aldersgruppe*
 - «Turløper»

(det verste er å ikke gjøre noe)

Turrenn

- **Regler:** 380 -> retningslinjer på NSF og FIS webside
- **Start:** inngjerding, nok plass, unngå flaskehalser → finn løsninger før problemet oppstår
- **Løype:** tidlig preparering (sommer), antall spor, forberede startområdet (passe på at det er tørt)
- **Merking:** Skilt, informasjon på engelsk?, førstehjelp/sanitet
- **Mål:** back-up tidtaking, drift (snømåking, søppel, toaletter osv), sanitet og sikkerhet!!
- **Annet:** tidsfrist, teknikk-kontroll for eliteklasse

→ Evaluering med arrangør for å gjøre neste år enda bedre!!

Rulleski

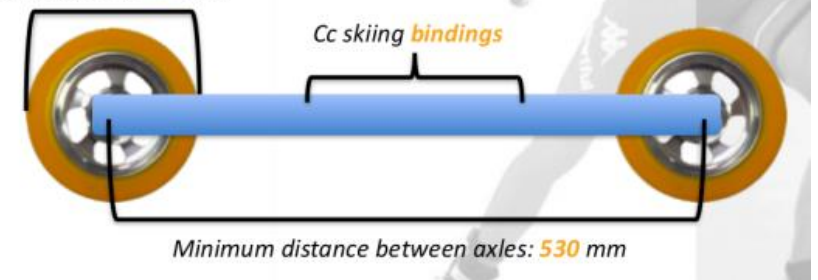
- For det meste, samme og like regler som på vinteren,
- Spesielle utstysregler (må ha “sperre”, kontroll av hjul, skisponsor er involvert, ingen kan endre skiene, osv)
- Mer sikkerhetsregler(hjelm, briller)
- Regler for å forsikre sikre løyper
- Spesielle stavregler for langdistanserenn
- Ny paragraf 222.8 Trinse på 30mm fra 2022
- Dømming av klassisk teknikk er enda mer utfordrende

Rulleski

- 396.2.1 Rulleskiutstyr må være tilgjengelig for alle som et kommersielt produkt
- 396.2.3 Diameteren på hjulene må ikke være større enn 100mm.
- 396.2.4 Lengden mellom akslene til rulleski må ikke være mindre enn 530mm

Rollerskis according to ICR 396.2.3 and 396.2.4

Max diameter: 100 mm



Rulleski

- Sikkerhet! (trafikk, kryssinger, ujevn veg, etc)
- Pass opp for glatt veibane eller søppel/steiner på veien
- Pass på skarpe svinger (frivillig med flagg?)
- Trenger lengre “stoppesone” etter målgang enn på vinteren
- Ekstra beskyttelse (på bakken også)
- Sanitet tilstede på riktig plass
- Spesielle regler for lange renn (for trenere, for biler, osv)
 - Lik sykkelløp(lederbil, politi, jurbil, service biler, osv)
- Kontrollere spesielle utstyrsregler
- Samme regelverk som ordinære skirenn

Oppsummering - dine plikter

- Bidra til et godt arrangement, være en positiv medspiller
- Delta i forberedelsene, fokuser på løypene og sikkerhet
- Lede juryen, ta avgjørelser ved regelbrudd osv.
- Rapport eller evaluering med arrangør

TD rollen

- Fagkunnskap
 - Objektiv
 - Trygghet
 - Arrangørererfaring
-
- Kjøregodtgjøring
 - Kaffe og vaffel
 - TD-lisens
-
- Du blir rik på opplevelser og erfaringer



Spørsmål?

