



# Status terminliste

2022/2023

# Terminlistens hovedpunkter 22/23

- Terminliste FIS
- NRK

Terminlistens hovedpunkter



# NC Rulleski

Sesongen 2022-2023



# Fakta omkring rulleski.....

---

- Er ca. 80-100 terminfestede renn på rulleski i dag
- Finnes ca. 100 rulleskianlegg i Norge
- Flere skikretser har kretsmesterskap på rulleski
- 15 dager med TV-sendte rulleskikonkurranser i fjor – flere kommer til
- WC Rulleski i TelemarksVeka i slutten av juli
- Toppidrettsveka jobber med VM-søknad på rulleski



# Tanker omkring NC rulleski .....

---

- Bruke gode rulleski-anlegg, lik langrennsløyper
- Bruke noen «gode» stigninger – Motbakkeløp
- Bruke standardhjul (Ikke raske)
- Fire klasser; K/M junior og K/M senior
- Fri påmelding - alle kan delta – dempe forventningene om toppløpere
- FIS-renn der det egner seg
- Streaming – Hvis økonomien tillater

# Målgruppe

- Lage rulleskirenn for junior og senior
- Åpent for alle med FIS-lisens (Totalt 2700)
- Ønske om å premiere flere (topp 6 sammenlagt)
- Estimert antall deltakere pr helg: 300 - 400

## Målgruppe arrangører:

- Bygge opp nye arrangører
- Ikke nødvendigvis benytte "vinter-arrangører"
- Variasjon på destinasjoner
- Allerede i dialog med arrangører – Godt tatt imot!

# Norges Cup rulleski 2022 - senior

- Administreres av NSF langrenn, som blir «den røde tråden» i cupen
- Totalt 6 konkurranse-dager
- To konkurranser pr helg, lørdag og søndag
- Premiering **sammenlagt** etter et poengsystem

1. 10.000

2. 8.000

3. 7.000

4. 6.000

5. 5.000

6. 4.000

- til de 6 beste sammenlagt i K/M = 80.000,- totalt

# Norges Cup rulleski 2022 - junior

- Totalt 6 konkurranse-dager
- To konkurranser pr helg, lørdag og søndag
- Premiering **sammenlagt** etter et poengsystem
  1. 8.000
  2. 6.000
  3. 4.000

- til de 3 beste sammenlagt i K/M = 36.000,- totalt

# Terminliste NC Rulleski 2022

## TERMINLISTENS HOVEDPUNKTER 2022-2023

|                              |     |     |     |     |                                       |  |  |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|---------------------------------------|--|--|
| lør 20.08.22<br>søn 21.08.22 | ??? | NOR | ??? | ??? | NC Rulleski (1,2)<br>Senior og junior |  |  |
| xx.09.22<br>xx.09.22         | ??? | NOR | ??? | ??? | NC Rulleski (3,4)<br>Senior og junior |  |  |
| xx.10.22<br>xx.10.22         | ??? | NOR | ??? | ??? | NC Rulleski (5,6)<br>Senior og junior |  |  |



# Kommentarer / Tilbakemeldinger?



# NM Sprint junior

Innmeldt sak fra Hedmark Skikrets

# Forslag fra Hedmark Skikrets/Langrenns adm.:

Øke antallet til **tre nasjonale sprintrenn** pr sesong.

- Et forslag kan da være at det ene distanserennet i NM-helga blir gjort om til et sprintrenn, og at et annet distanserenn før/etter NM-helga, gis NM-status.
- Dette for å opprettholde tre individuelle NM-øvelser pr sesong.

# Argumenter for å endre rennprogram

---

I dagens løsning er fordelingen 2 sprintrenn og 8 distanserenn for junior NC/NM

- Vi får en ekstra sprint for junior
- Vi tar ikke bort en NM-distanse, kun flytter om på de
- Jevnere fordeling mellom distanse og sprint (henholdsvis 3 sprinter og 7 distanser), enn dagens løsning

# Forslag terminliste NM-distanser junior

|                                              |         |     |                                               |                                               |                                                |
|----------------------------------------------|---------|-----|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| fre 10.02.23<br>lør 11.02.23<br>søn 12.02.23 | Voss    | NOR | <b>Sprint F</b><br><b>10/15/20 K</b><br>5km K | <b>Sprint F</b><br><b>10/15/20 K</b><br>5km K | <b>NC Jr (4,5,6)</b><br><b>NM Langdistanse</b> |
| fre 03.03.23<br>lør 04.03.23<br>søn 05.03.23 | Alta IF | NOR | <b>Sprint F</b><br>5 K<br>4x3,75 KKFF         | <b>Sprint F</b><br>10 K<br>4x5 KKFF           | <b>NM junior</b><br>(Equinor NC junior 7,8)    |



# Distanser

Konsekvenser av Internasjonal terminliste

# Forslag fra Langrenns adm.

---

## Senior

- Like distanser kvinner og menn på Åpningsrenn Beitostølen, NC-senior
- Mest mulig likt WC – Uttak
- Distanser mesterskap berøres ikke (Likt FIS)

## Junior

- Like distanser kvinner og menn på tvers av årsklassene
- Det vil si 17 år kvinner og menn går lik distanse, 18 år går lik osv.



# Langrennscross Hovedlandsrennet

# Forslag fra Nord-Trøndelag, Langrenns adm.

---

Langrennscross innføres som egen mesterskapsøvelse med medaljer og organiseres som dagens ordning, men med start langrennscross på morgenen før sprinten.

# Argumenter for å oppgradere statusen

- Videreutvikle langrennscrossen gjennom å:
  - Løfte statusen på det å trene/konkurrere i langrennscross
  - Signalisere hvilke holdninger 15-16 åringer skal ha til trening
- Det å være god teknisk på ski får «større status» gjennom egen øvelse.
- Alle kan delta, med like muligheter (ikke lenger en B øvelse for noen)
- Langrennscross i Hovedlandsrennet skal være et forbilde for arrangører i Norge
  - Langrennscross i HL som mal for gjennomføring av langrennscross på krets nivå
  - Økt kompetanse rundt bygging av gode langrennscrossanlegg

# Gjennomføring Langrennscross og Sprint

Dagen kan da se slik ut for «utøver X»:

- 09.00 start langrennscross. 1 runde i løypa med tidtaking og «strenge» regler for gjennomføring.
  - 15 sek startintervall
- 10.00 start prolog vanlig sprint.
  - Samme startliste som Langrennscross
- Deretter vanlig sprintgjennomføring med heat for de 30 beste
- Det kåres mestere basert på tid i langrennscross og iht. vanlige sprintregler i to separate konkurranser.

# Fordeler

---

- Vi vet at denne organiseringen fungerer godt
- Alle får delta i minimum langrennscross + sprint prolog
- Det blir en EKSTRA øvelse uten å bruke flere dager
- Vi signaliserer at BÅDE sprint og langrennscross er «viktig»

# Ulemper

- Dagen blir litt lengre for arrangør/støtteapparat.
- Krever større grad av standardisert arena og løyper til langrennscross.

# Konkurransereform

---

- Intervallstart (samme intervall som sprint prolog)
- Total løpsti mellom 2:30-3:30
- Arena og løyper organiseres i stor grad som i dag



# Elementer

- Orgeltramp (Oppover, nedover)
- Kuler og staup
- Hopp
- Slalåm, motbakke, flatt
- Reipelykje (360 grader)
- Stakestrekk

## Valgfrie elementer:

- Ønske med netto fall
- Bratt utfor/Alpin start
- A og B spor
- Baklengsport
- Dosert sving (180 grader)

- NSF Langrenn utarbeider en håndbok/veileder for alle disse elementene.
- Veilederen skal beskrive hvordan disse elementene skal utarbeides.