



NSFs TD-kurs Langrenn Høsten 2017



Regional/skikrets TD utdanning

- Kurs/Teori
 - 2-3 timer
 - Regelverk
 - Situasjoner
 - Tips og råd
- Praksis
 - På et skirenn
 - Som arrangør
 - Som assisterende TD





”Praksisdel”:

- **Observasjonsoppgaver i et renn til vinteren**
 - enten (tidligere på året) i arenaen man allerede er satt opp som TD i,
 - eller et annet renn etter avtale med TD (observere eller assistere)

Videre nasjonal/ international FIS TD utdanning

- NSF seminar
 - 1,5 dag
 - Regelverk
 - Situasjoner
- FIS seminar x 2
 - Engelsk
 - Evaluering

- Praksis
 - Som assisterende TD
 - evaluering
 - Observatør/ ekstra jurymedlem





Temaer i dette kurset

(hovedtemaer 1 – 3, så velg et par av de andre)

1. TDs og jurys ansvar og oppgaver
 2. Vertskapsrollen (TD og arrangør sammen)
 3. Rennreglementet
 - Hvordan finner man fram?
 - De viktigste reglene
 - Sanksjonering
 4. Regler/TD oppgaver for turrenn
 5. Regler/TD oppgaver for rulleskiren
 6. Løyper og stadion (oppsett)
 7. Tidtaking (start, mål og resultatservice)
 8. Langrenn for barn
 9. Gjennomføring av sprintrenn
-



Om 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.

- Rennreglementet revideres årlig, innen begynnelsen av sesongen.



1. TD og Jurys ansvar og oppgaver

- Hvor finner du en beskrivelse av TDs ansvar og arbeidsoppgaver?
- Er det forskjell på arrangørens og TDs ansvar og plikter?
- Hva er din viktigste oppgave som TD?
- Hvem tar beslutninger under arrangementet?

- Hvem er juryen?
 - TD
 - Rennleder
 - Asst TD eller løypesjef
- Regel 303





Ansvar og oppgaver

Juryen

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)



Ansvar og oppgaver

TD

- Dine hovedplikter som TD (303.2)
 - FØR
 - Bidra til et godt arrangement, være en positiv medspiller
 - Delta i /sjekke forberedelsene
 - Befare stadion og løyper dagen før
 - UNDER
 - Sjekke at sanitet/lege er tilstede
 - Sjekke løyper og stadionoppsett
 - Sjekke om tidtaking går bra
 - Være leder av jury og sørge for at reglement/regler blir fulgt
 - ETTER
 - Skrive rapport som arrangør kan ha nytte av



Juryoppgaver på arrangørstedet i forkant av arrangementet:

- Kontrollere **ansvarsforsikringen**
- Løyper:** Snøforhold, preparering, prepareringsplaner, forpatruljer, løypemannskap, beredskapsplaner ved dårlige værforhold, merking/skilting, sikkerhetstiltak, trafikkavvikling og sperringer, drikkestasjoner.
- Serviceområde: Smøreforhold, testområde, oppvarmingsområde.
- Arenaen:** Detaljplaner, sperringer, merking, skilting, informasjon, høyttalere.
- Sanitetstjeneste:** Førstehjelp, beredskapsplaner, opplegg for dopingkontroll.
- Innkvartering for deltagere og ledere: Standard, priser, avstander.
- Rennkontor:** Plassering, organisering, utstyr, åpningstider, informasjonsflyt, påmeldinger, nødvendige skjemaer.
- Lagledermøter: Beliggenhet, tidspunkt, lokaliteter, utstyr, forfriskninger, sakliste, presentasjoner, trekning, eventuelle beslutninger, referater.
- Tidtaking og resultatservice:** Start- og målorganisering, fotofinish, tidtakersystem, backupsystem, datasystemer, startlister og resultatlister (innhold og utforming), overføring av XML-resultater til FIS (ved FIS-renn)
- Kontroll:** Poster, teknikkontroll, prosedyrer
- Premieutdelinger: Informasjon, organisering, gjennomføringsplan
- Adgangsregulering, akkreditering

Juryoppgaver under konkurransen:

- Alle jurymedlemmer må ankomme konkurransenstedet senest to timer før første start
- Avgjøre om rennet kan avvikles som planlagt (tidlig nok)
- Etteranmeldinger og reserver må gjennomgås og godkjennes
- Det må tas stilling til eventuelle endringer i oppvarmings- og testprosedyrer
- Juryen må vurdere eventuell ny preparering, endring av program for forpatruljer, og bruk av ekstra mannskap
- Informere tydelig om eventuelle jurybeslutninger
- Videoopptak fra konkurransen
- Juryen må ta stilling til alle rapporterte hendelser, inklusive brudd på pkt 207 (reklame), for sen start (om "force majeure" var årsak til at en løper kom for sent til start), osv
- Avgjøre innleverte protester
- Dokumentere alle juryavgjørelser og ta vare på eventuell bevisførsel, i tilfelle ankebehandling
- Kontrollere tidtaking og resultater, godkjenne offisielle resultater
- Kontrollere at offisielle resultater blir publisert tydelig (oppslag, hjemmeside, presse)



Juryoppgaver etter konkurransen:

- Erfaringsmøte med arrangør før avreise – la arrangør ta notater
- TD skal fylle ut og levere sin rapport senest 3 dager etter rennet



Oppgaver:

- a) Hvilke bevis kan jury bruke ifm regelbrudd/ sankjoner?
- b) Når er det aller seneste en løype kan preppes?
- c) Når er det aller seneste en løype kan saltes?

Ansvar og oppgaver

- Lege/sanitet
 - Se retningslinjer på www.skiforbundet.no – Langrenn, Regler og sesonginformasjoner
 - <https://www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer/>

Hva er minimum en TD kan forlange av arrangør?

- Kulde
 - Regel 315.9
 - Vær obs på at FIS-regel 315.9 er annerledes (- 20 grader)
 - NB I turrenn: regel 387 (-25 grader)
- Hva er kuldegrense for alderbestemte klasser i Norge?



Kulderegler i Norge

- 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



Praktisering av flytting av renn pga. snøforhold

- ALLTID: Vær mentalt forberedt på det verste
 - Gjelder selv om vi har kunstsne (det er ikke alltid vi får kuldegrader heller....)
- Reglementet/arrangøravtalen sier:
 - Reservested
 - Avgjørelse 1 uke før
- Praksis:
 - Ha litt "is i magen", samarbeid TD/NSF/skikrets
 - Informer tidlig om alternativene
 - En avgjørelse må tas (bør være en uke før)
 - Hva er verst:
 - Å flytte fra hjembygda?
 - Å arrangere hjemme under dårlige forhold?
 - NB: Flytting og utsettelse avgjøres av JURYEN

Forsikring og skilisens

- Arrangørklubben MÅ ha: ANSVARSFORSIKRING
- <https://www.skiforbundet.no/for-organisasjon-og-medlemmer/arrangorer/>
- NB: Alle som går skirenn (13 år og eldre) må ha skilisens
 - Skilisenen (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.
 - <https://www.skiforbundet.no/for-organisasjon-og-medlemmer/skilisens/>

2. Vertskapsrollen

Mål: Å gjøre rennet til en god opplevelse for deltakere og ledere

- Hvordan får vi til dette?





Vertskapsrollen

Hvilke målgrupper retter arrangementet seg mot?

1. Løpere
2. Foreldre, tilskuere
3. Trenere, smørere
4. Presse (?)
5. Sponsorer
6. Politi, ambulanse etc (de som må "snakkes med")
7. Grunneiere
8. Funksjonshemmede
9. "Nybegynnere" (?)



Vertskapsrollen

Viktige funksjoner i arrangementskomiteen

- (Org leder)
- Rennleder
- Løypesjef
- Tidtakersjef
- Stadionsjef
- Rennsekretær, rennkontor
- Økonomi
- Andre (sponsor/info/media/nettside/forpleining)
- Speaker
- TD !

Vertskapsrollen

Hvordan får vi fornøyde deltakere?

1. Gode løyper, god preparering
2. Riktig og rask tidtaking, resultater
3. God organisering (ikke alt igjennom en og samme person)
4. Like forhold for alle deltakere
5. Praktiske fasiliteter (smøring, garderober etc)
6. Konsis og tidlig informasjon
7. Premier
8. Effektiv premieutdeling



Vertskapsrollen

Hvordan får vi fornøyde ledere?

Med «ledere» mener vi:

- ✓ Foreldre, supportere
- ✓ Trenere
- ✓ De som smører ski
- ✓ Andre?

Svar:

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



Vertskapsrollen

Hvordan tar vi vare på egne funksjonærer?

Hva skal til for at våre egne medlemmer skal få lyst til å gjøre en jobb også ved neste arrangement?

Svar:

1. En "velferdssjef" som tar seg av funksjonærene
2. Skiftordning, særlig for "tunge" poster.
 - ✓ Både innen ett arrangement, og fra renn til renn (dele funksjoner)
 - ✓ Rekruttere nye folk i viktige funksjoner
3. Alle er like viktige
4. Ros
5. Gi mulighet for å komme med synspkt
6. Funksjonærfest



Vertskapsrollen

Informasjonsarbeidet vårt

- (Hvordan) kan vi gjøre informasjonen til deltagere og ledere best mulig?
 - [Nettside](#)
 - Speaker
 - ✓ Viktig info gjentas og gjentas
 - Enhetlig skilting
 - Info-tavle
 - Program /startliste (antall km, hvilke runder, osv.)
 - Starterne: Ha info om løypelengde/runder
 - Annet?

Vertskapsrollen

Premieutdelingen

Hvordan kan premieutdelingen bidra til at ”opplevelsen” ved arrangementet blir enda bedre?

- Hvordan bør premieutdelingen gjennomføres?

Tidligere kommentarer:

- ”Ute er standard hos oss” (??)
- Tydelig, verdig, effektivt (få større grupper opp på scenen)
- Tidspunkt annonseres (klokkeslett), og holdes
- Glass er bedre enn ”billige plastpokaler”
- Hva gjør vi med de som ikke møter opp??

Vertskapsrollen

Funksjonshemmede deltakere

- 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



3. Rennreglementet

Hvordan bruker vi det?

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



Rennreglementet

Nettsider med viktig informasjon

- www.skiforbundet.no
 - **Langrenn**
 - **Regler og Sesonginformasjoner**
(Her står det mye stoff for TD)
 - **Terminlistens Hovedpunkter**
(NM, Norgescup, FIS-renn)
 - **Terminlisten detalj**
- www.skiforbundet.no
 - **Skikretser, Akershus**
 - **Skikretser, Oslo**
 - **Skikretser, Oppland**



Det Nasjonale Rennreglementet

Hoveddeler

- **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

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

Rennreglementet

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





Rennreglementet

- C. Konkurransformat (*med regler for hvert format*)
 - 321 Intervallstart
 - 322 Fellesstart
 - 323 Skiathlon
 - 324 Jaktstart
 - 325 Ind. sprint
 - 326 Teamsprint
 - 327 Stafett



Rennreglementet

Gjennomgående struktur

Samme struktur på alle formater

Definisjon

Løyper og stadion

Påmeldinger

Start og startprosedyre

Tidtaking og resultater

Juryen og protester

Rennreglementet

Eksempel: Fellesstart

322 FELLESSTART

322.1 Definisjon

Ved fellesstart starter alle deltagerne samtidig. Sluttresultatet bestemmes av rekkefølgen i mål.

322.2 Løyper og arena

322.2.1 Anbefalte normer

	Tilrettelegging for	
	Klassisk teknikk	Fri teknikk
Løyper		
Kategori (se pkt 311.2.6)	C	D
Klassiske spor	4 spor	-
Avstand mellom sporene	Minst 1,2 m	-
Start		
Organisering av starten	Plogstart	Plogstart
Klassiske spor	Ulike antall: 5, 7, 9 eller 11	Ulike antall: 5, 7, 9, 11
Lengde av spor etter start	50-100 m	30 – 50 m
Avstand mellom sporene	Minst 1,2 m	Minst 1,2 m
Målgang		
Bredde (minimum)	6 m	12 m
Antall korridorer	4 spor	4 (å 3 m bredde)
Avstand mellom sporene	1,2 m	-

322.2.2 Det må ikke være noen hindringer i eller langs løypa som kan forårsake kodannelse.

322.2.3 Hvis det tillates skibytte, må arenaen organiseres slik at de som bytter ski, går en lengre distanse enn de som ikke bytter ski.

322.3 Påmelding, reserver

322.3.1 Se pkt 313.4

322.3.2 Juryen bestemmer hvilken startposisjon en reserve skal ha, i henhold til samme prosedyre som ble brukt til å sette opp startlisten. Reserven plasseres innimellom sporene (posisjonene) til de løperne som er på samme nivå.

322.3.3 Reserven går med samme startnummer som den løper han er reserve for.

322.3.4 Den opprinnelige startposisjonen blir stående tom.

322.4 Startordning og startprosedyre

322.4.1 Det benyttes fellesstart, se pkt 315.3. Hvis det ikke finnes seedingsgrunnlag til å stille opp en plogstart, bør fellesstart på en eller flere linjer benyttes, se 315.3.1.1

315.3 Fellesstart

315.3.1

Plogstart benyttes i renn der utøverne på forhånd kan rangeres. Den best rangerte utøveren får den beste startposisjonen, fulgt av den som er rangert som nr. 2,4,6 osv til høyre, og nr 3,5,7 osv til venstre for nr. 1. FIS-punktlisten eller sammenlagtstillingen i ulike cuper kan benyttes. Plogstart kan benyttes fra klasse 13 år og oppover. Antall løpere i hver "plog" fastsettes av juryen. Normalt benyttes 7 -11 løpere i hver plog.. (For internasjonale renn gjelder ICR pkt. 315.3.1.)

315.3.2

Startprosedyren begynner 2 minutter før starten. Da får alle løpere informasjon om den videre prosedyren. Alle løpere må stille seg i ro ved starten. Det gis klar informasjon når det er "ett minutt igjen" og når det er "30 sekunder igjen". Når alle løperne er helt i ro, gis selve startsignalet. Denne prosedyre følges i alle former for fellesstart (stafetter, pursuit, teamsprint). (Vanlig sprint, se 315.5. 3.)

Når brukes plogstart, når brukes linjestart?
Hvor mange spor i plogstart?



Rennreglementet

D. Konkurransen og utøveren

341 Krav til utøveren

342 Medisinsk

343 Utøverens ansvar

344 Arrangørens og andres ansvar

Rennreglementet

Eksempel: For tidlig start



Hva er tyvstart i intervallrenn?

Hva er sanksjon for tyvstart?

Hva er starterens oppgave, hva skal han gjøre fysisk?

Rennreglementets oppbygging

Eksempel: Utøvers ansvar ved for tidlig start

343 Utøverens ansvar

Tidlig start

315.7 Konsekvenser ved feil start

- 315.7.1 Ved enkeltstart og handicapstart skal en løper som tyvstarter, ikke tilbakekalles. Tilfellet skal rapporteres til juryen.
- 315.7.2 Ved fellesstart og heatstart, skal løperne tilbakekalles dersom det forekommer tyvstart.
Starteren må gi et tydelig signal (ekstra startskudd) for å gjøre klart at det er forekommet tyvstart. Det må være funksjonærer plassert på passende steder for å stoppe løperne.
Når løperne er tilbakekalt, foretas ny start.

Hva er oppgave til asst. starter under en fellesstart?

Rennreglementets oppbygging

Eksempel: Utøvers ansvar ved for tidlig start

352 Tidstillegg

Brukes bare for tidlig start (**ikke** for andre ting)

352.4 Tidstillegg

352.4.1 For tidlig start skal sanksjoneres med tidstillegg:

352.4.1.1 I intervallstartkonkurranser eller sprintkvalifisering skal for tidlig start sanksjoneres med et tidstillegg på minimum 15 sekunder (utøverens virkelige tid + minimum 15 sekunder).

352.4.1.2 I konkurranser med handicapstart sanksjoneres for tidlig start med den tid man har "tjent" på feilstarten + minimum 30 sekunder.

352.4.1.3 I etappekonkurranser kan juryen beslutte å erstatte en diskvalifikasjon med 3 minutters tidstillegg (se pkt 353.2.4).

343 Utøverens ansvar Adferd i løypa/teknikk

343 UTØVERS ANSVAR

- 343.1 I alle trenings og konkurransesituasjoner må utøveren vise aktsomhet og ta hensyn til løpeforholdene, sikt og opphopning av utøvere.
- 343.2 I alle trenings og konkurransesituasjoner MÅ utøveren følge fartsretningen.
- 343.6.1 Hvis en utøver går feil løype eller forlater den merkede løypa, må det gås tilbake til det punkt hvor det ble gått feil. For å gjøre dette, kan det hende en må gå mot løpsretningen. I så fall har utøveren det fulle ansvaret for at ikke andre utøvere blir hindret.



De viktigste rennreglene

- 343.3 Løperne må følge spesielle instruksjer (fra Juryen/TD)
- åpning av løypa, spesielle startnummer, trening, skitesting
- 343.6 Løperne må følge den merkede løypa fra start til mål og må passere alle løypekontrollører
- 343.11 Der hvor det er merket atskilte korridorer, skal løperne som hovedregel velge en korridor. Det er tillatt å skifte korridor, så lenge man ikke bryter bestemmelsen om obstruksjon (pkt 343.9)
- 343.9 I alle konkurranser er obstruksjon forbudt. Obstruksjon er definert som bevisst hindring, blokkering (ved ikke å følge beste retning), eller dytting av en annen løper med kroppen eller skiutstyr.
- 343.10.2 Den som passerer har ansvaret for korrekt passering (unntatt intervallstart). Han/hun må ha sine ski foran skiene til den som blir tatt igjen, før passeringen kan regnes som gjennomført.
-



De viktigste rennreglene

325.4.2.10 Sprint:

En løper som forårsaker tjuvstart skal sanksjoneres med skriftlig irettesettelse. 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 irettesettelse.



De viktigste rennreglene

Klassisk teknikk:

343.8 I konkurranser med klassisk teknikk må kun denne stilarten benytte

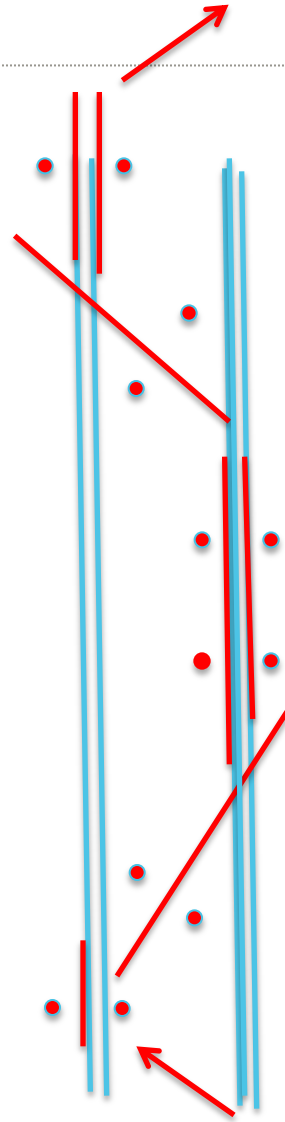
310.2.1.1

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

310.2.1.2 Skøytetak er ikke tillatt.

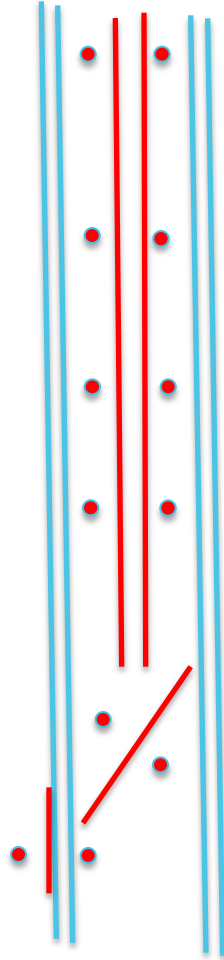


Regelbrudd klassisk



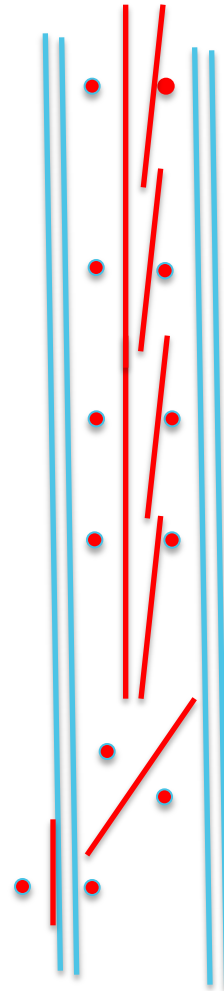


Ok





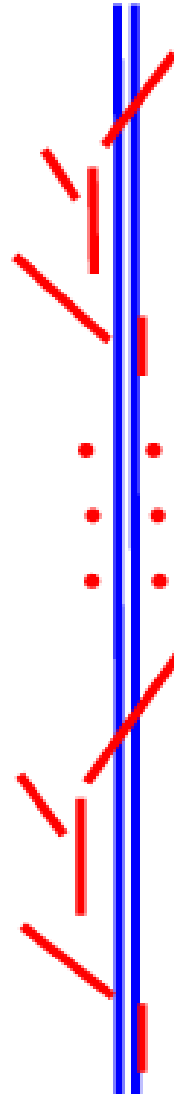
Regelbrudd



[Se eksempel](#)

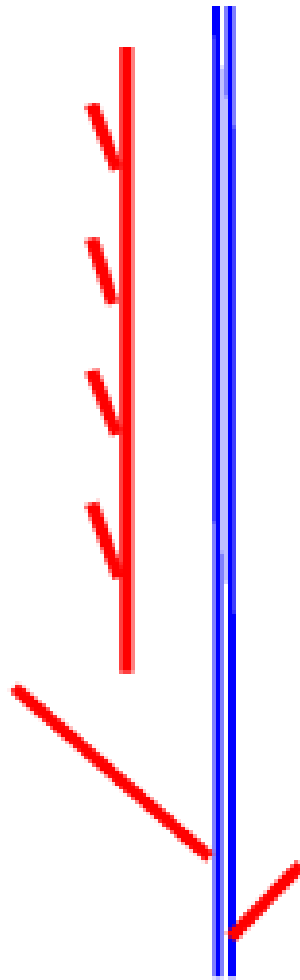


Regelbrudd





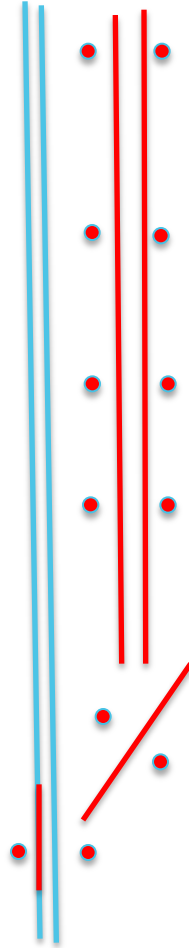
Regelbrudd



[Se eksempel](#)



Ok





Korrekt teknikk i sving

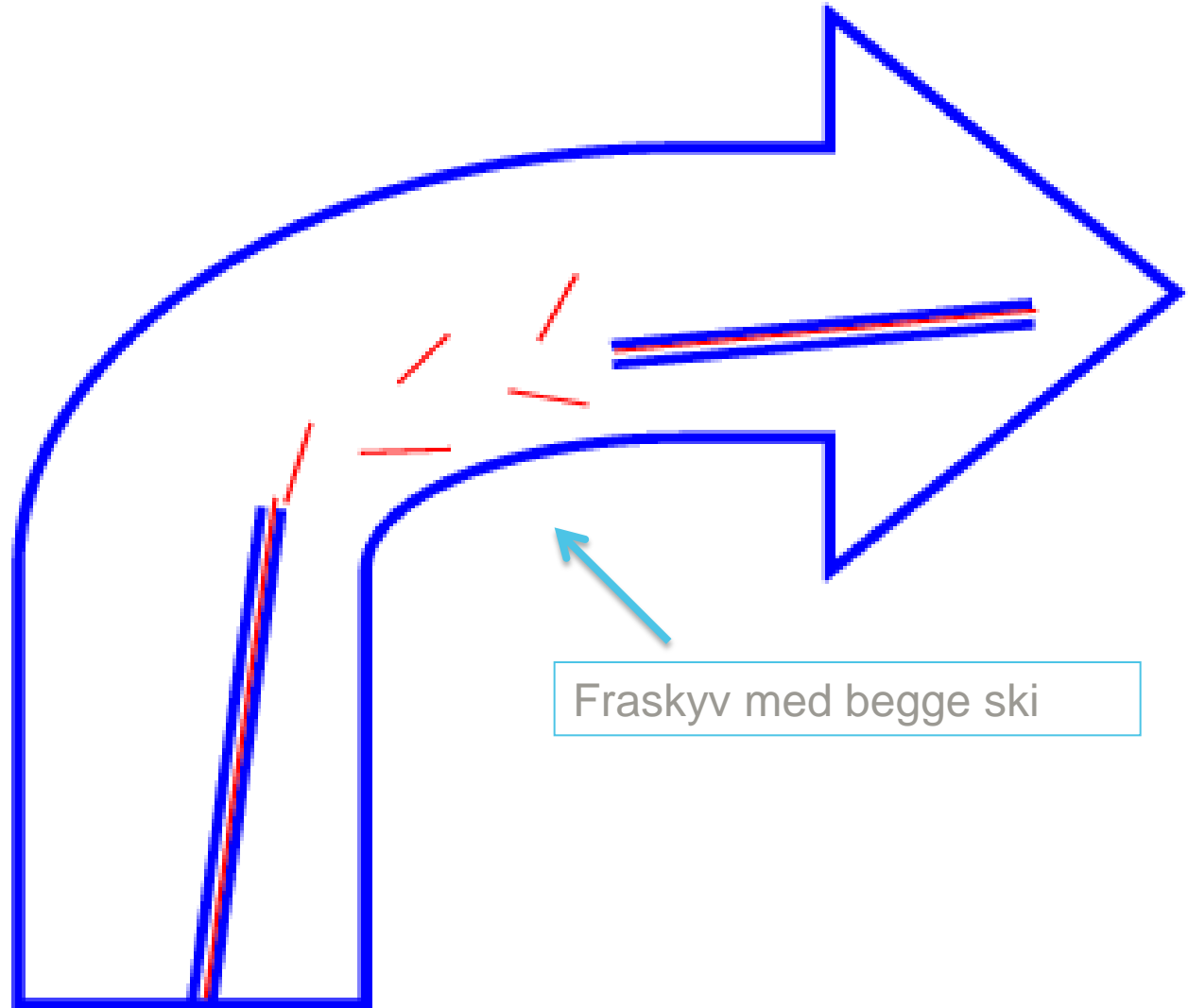


Fraskyv med ytterski, retningsendring med innerski

[Se eksempel](#)

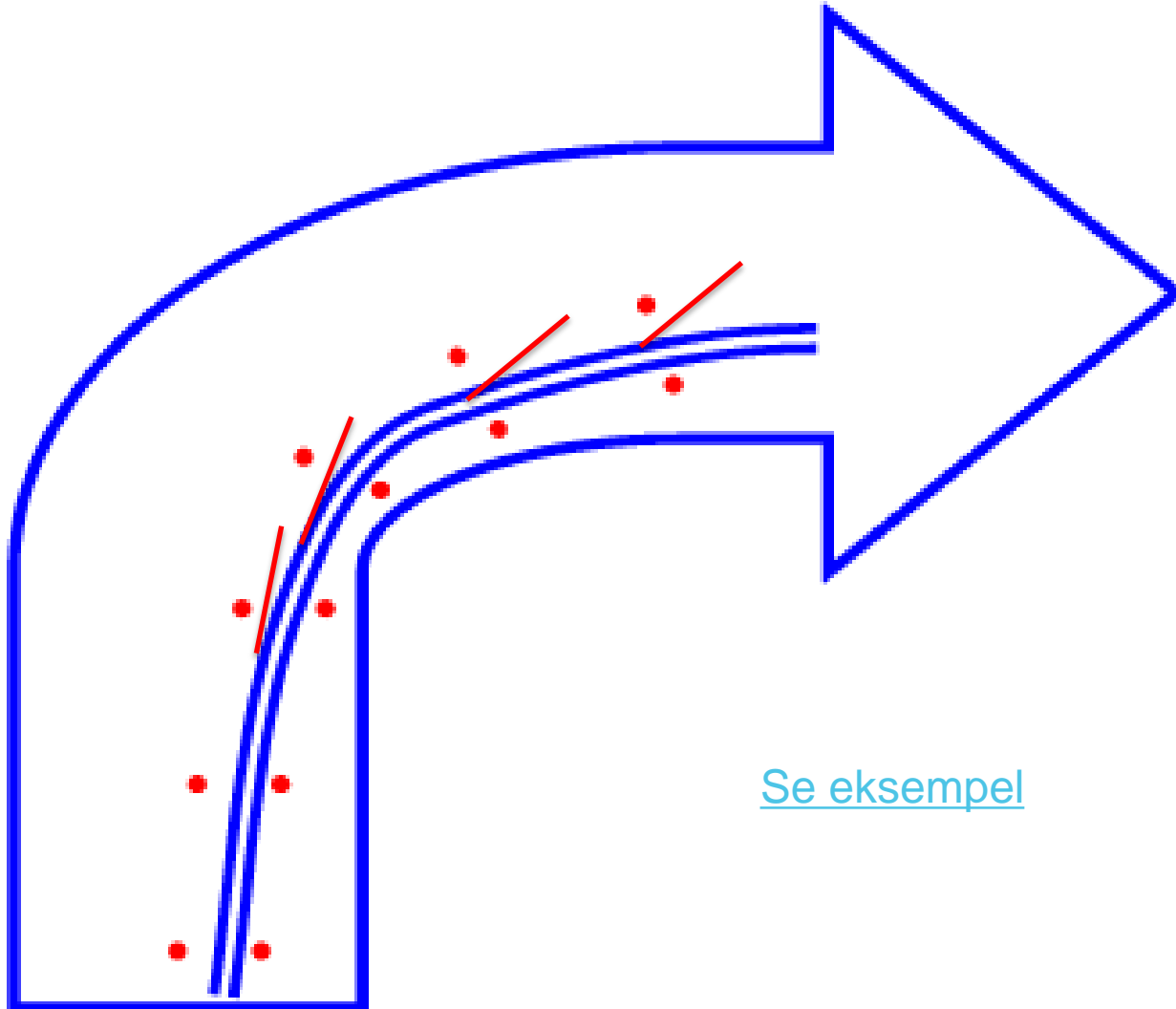


Regebruudd





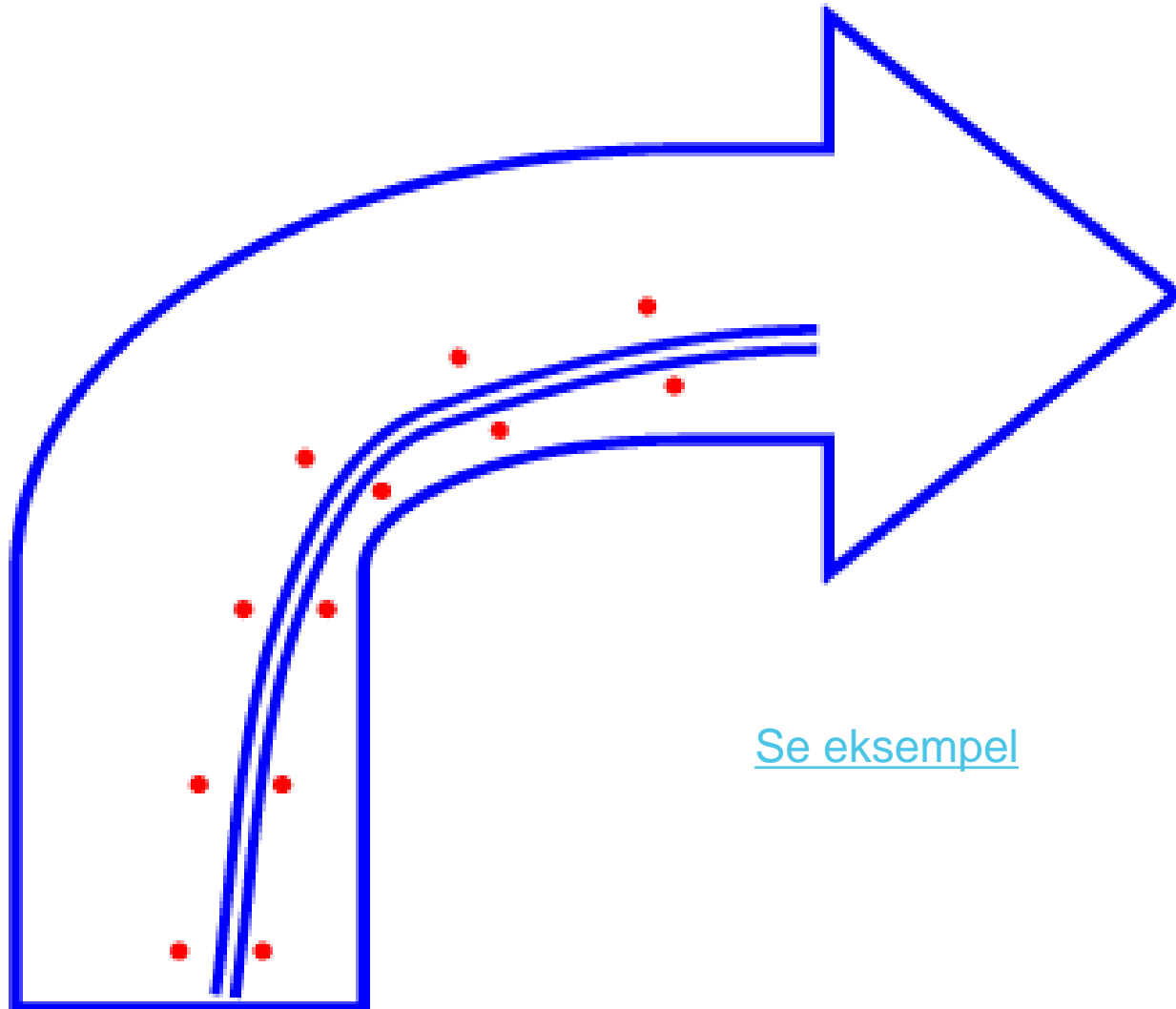
Regelbrudd



[Se eksempel](#)



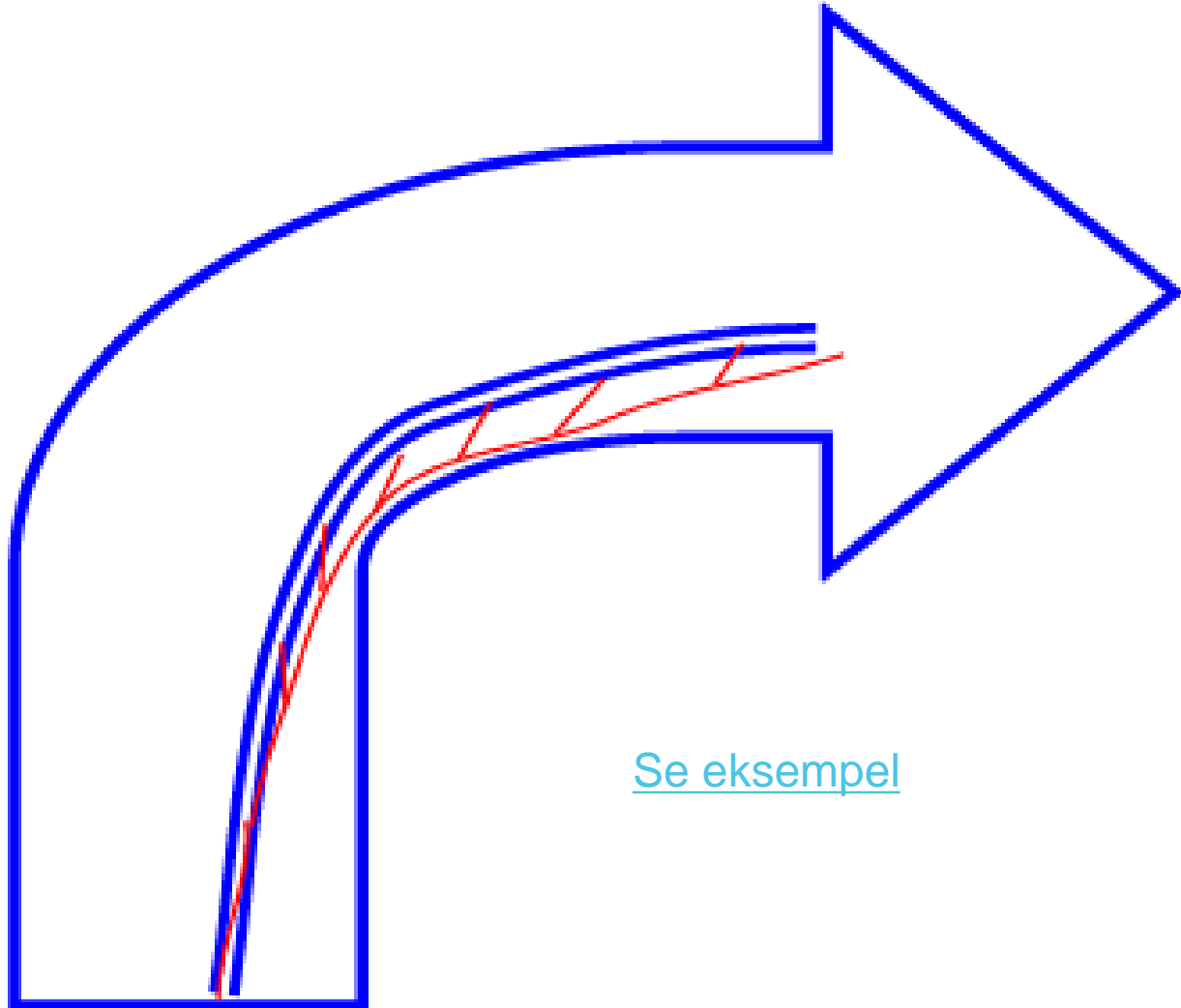
Ok



[Se eksempel](#)



Regelbrudd



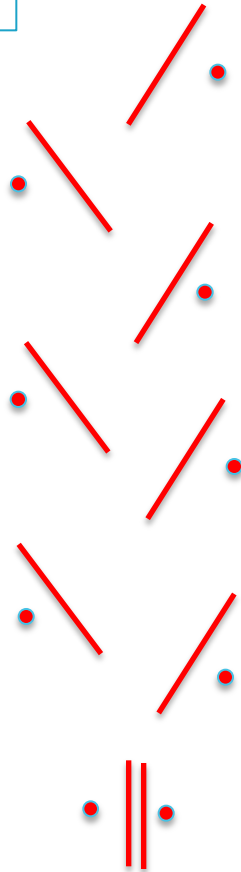
Se eksempel!



Fiskebein

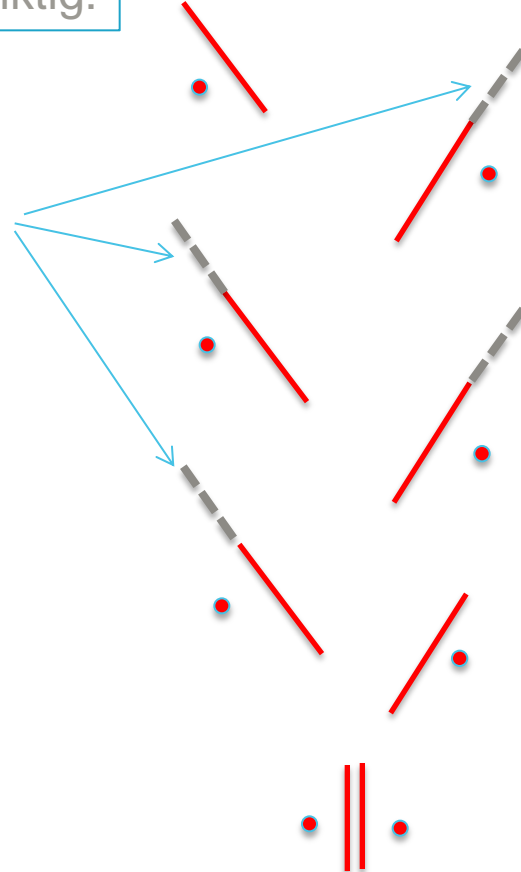
Riktig:

Ingen gli fase



Ikke riktig:

Gli fase





De viktigste rennreglene

Klassisk teknikk:

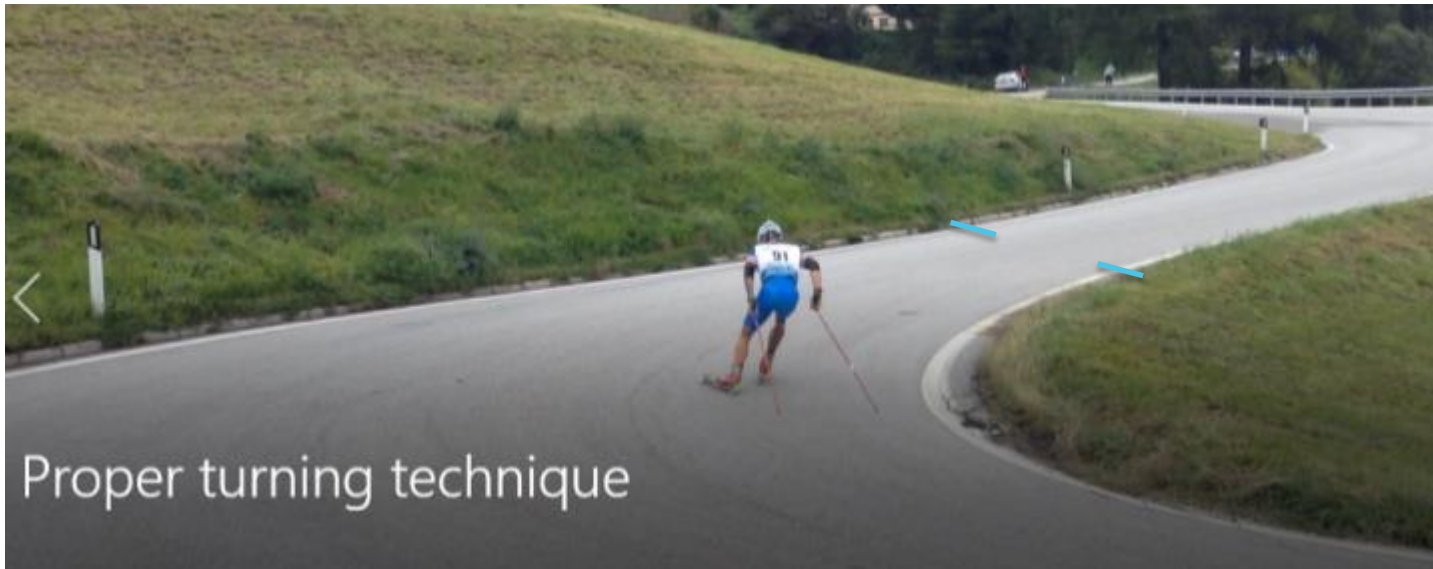
310.2 Juryen kan innføre merkede soner der en spesiell stilart er forbudt eller pålagt. Klassisk teknikk består av stilartene diagonalgang, dobbelttak med og uten fraspark, fiskebein uten glidfase, og svingteknikk.

Svingteknikk omfatter steg med innerski og skyv med ytterski for å oppnå retningsforandring. Soner der svingteknikk er tillatt skal merkes tydelig (i andre steder langs løypa tillates ikke teknikker med skyv som gir retningsforandring, dette gjelder også løpere som går utenfor sporet).

- Der det er satt ett eller flere spor er hyppige sporskift eller å gå inn og ut av sporet ikke lov
 - Skøytetak er ikke tillatt
 - Maks stavlengde (83% av utøvers høyde)
-



Riktig svingteknikk og markering av svingsoner



[Klikk her for video](#)

[Klikk her for feil svingteknikk](#)



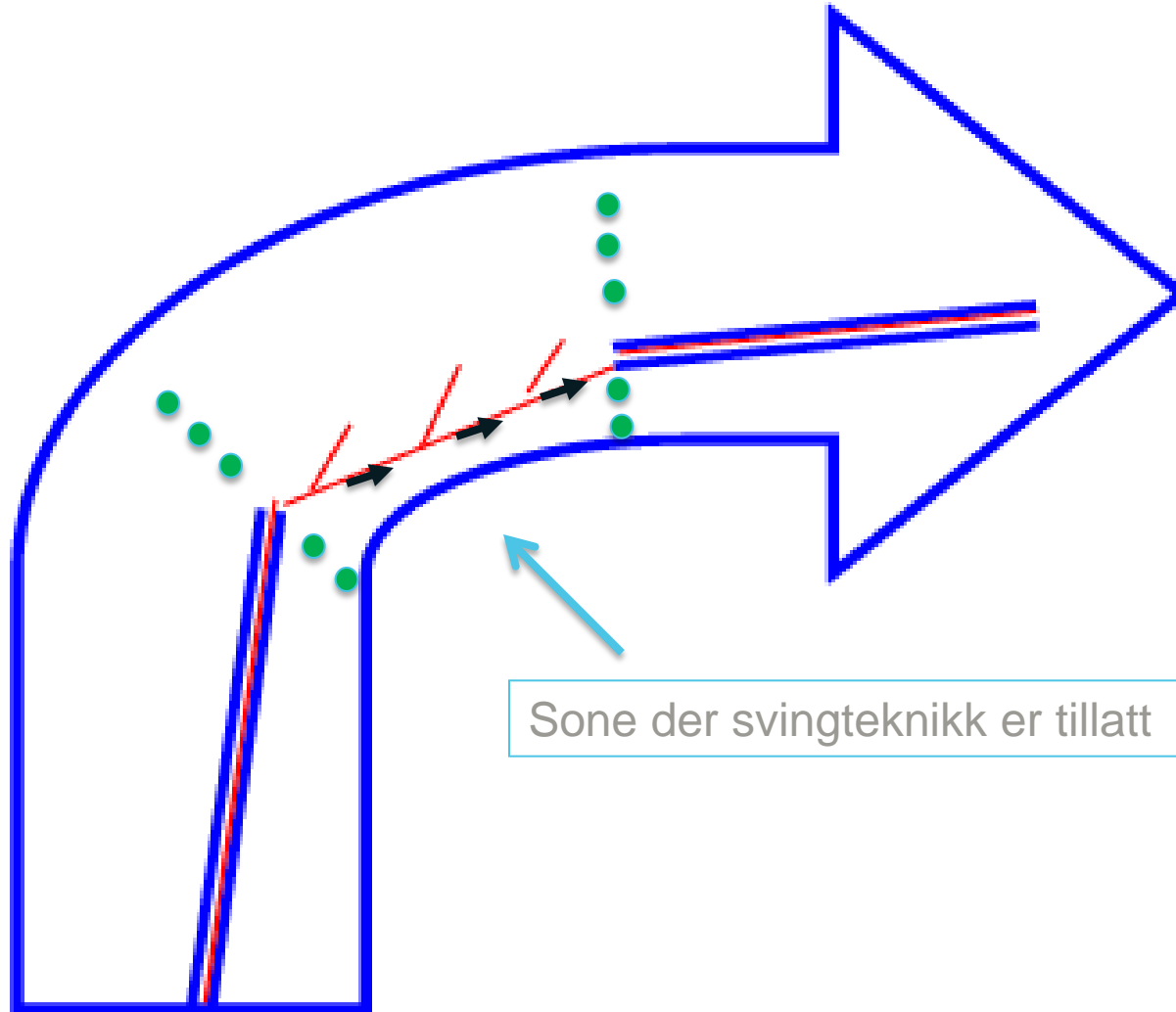
Svingsone

Soner hvor svingteknikk er tillatt (typisk i svinger der spor ikke kan settes)

- What er riktig svingteknikk?
 - Må flytte innerskier, og skyve med ytterskier
 - Hvor setter vi soner? Hvordan merker vi sonene?
 - Samme som tidligere år – der sport slutter og starter igjen, med granbar eller lignende
 - Kan flytte sonen hvis sporet er satt feil (det er markeringen, ikke sporet som gjelder)
-

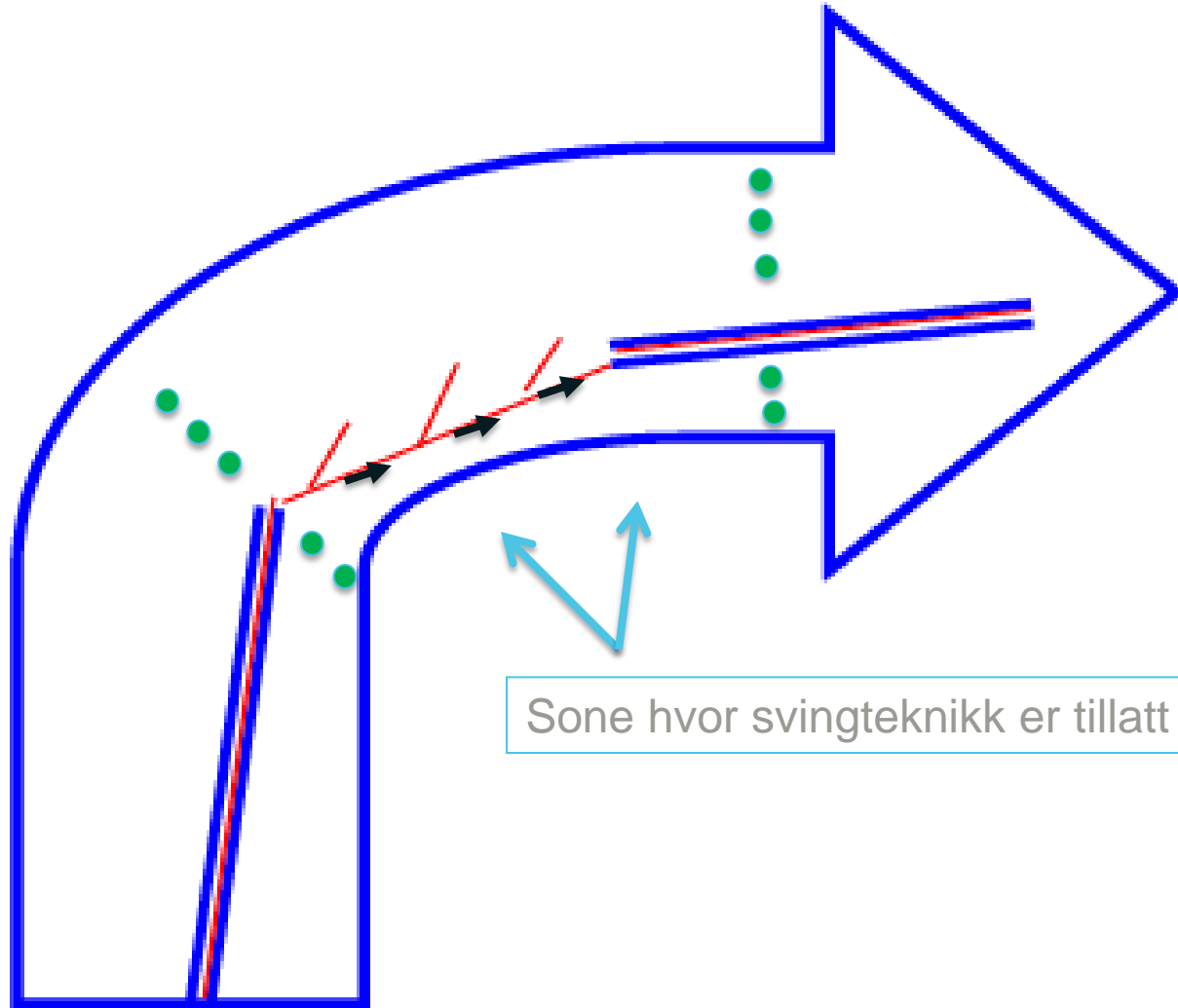


Merking av svingsone





Flytte svingsone (hvis forholdene endrer seg)





Teknikk soner

Diagonal sone

- Utøverne må bruke kun diagonalteknikk

- Diagonal teknikk betyr bruk av vekslende diagonale bevegelser med både armer og bein, og inkluderer diagonalgang og fiskebein. I diagonalteknikk er bare en (eller ingen) stav i bakken til enhver tid.

- Ved regelbrudd, så må sanksjon gis (skriftlig advarsel, deplassering, disk)

- [VIDEO](#) eksempel a

- [VIDEO](#) eksempel b

- [VIDEO](#) eksempel c

- VIDEO fra Norges Cup Gålå 2017

- Hvordan setter vi sonene?

- Optimalt: Hvor stigningsgraden er 15 – 18%

- Sonen må ikke starte “for” tidlig slik at utøveren må bremse

- Kan flytte sonen hvis snøforholdene endrer seg

Markering av teknikk sone

Hvordan markerer vi sonene?

- Skilt på begge sider av løypa (“Teknkk sone start/slutt”)
- Markert med farger i kanten og/eller over løypa (ikke spray)





Rennreglementet

E. Startnekt og sanksjoner

351 Startberettiget

352 Sanksjoner

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



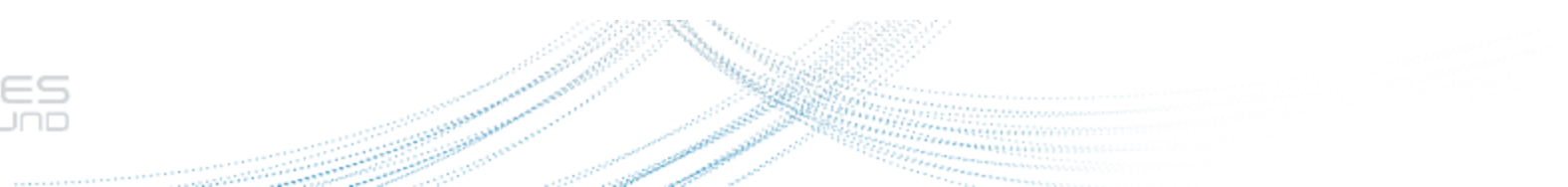
Rennreglementet

F. Protester og appellmuligheter

361 Protester

362 Appell og prosedyrer

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





Sanksjoner:

Hva straffer vi for?

- Regel 352
- Eksempler
 - **Skøyting**
 - **Obstruksjon/hindring**
 - **Gå feil**
 - **Ulovlig skibytte**
 - **Ulovlig hjelp**
 - **Oppførsel?**
 - **Reklame?**

De vanligste forseelsene

Brudd på regel nr:

343.8 **Fulgte ikke reglene om klassisk teknikk**

343.6 **Fulgte ikke den merkede løypa**

343.9 **Obstruksjon:**

definert som bevisst hindring, blokkering (ved ikke å følge beste retning) eller dytting av en annen utøver med kroppen eller utstyr.

343.12 **Gal veksling** (Stafett og Team Sprint)

207 **Brudd på reklamereglene**

Annet

[FIS sanksjonsskjema](#)

[NSF TD sanksjonsskjema](#)

Sanksjoner langrenn

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

Dato:

Arrangementets navn:

Navn på den som mottar sanksjonen:

Klubb: Utøver: Lagleder:

Utøver hørt: Sted: Tidspunkt:

Overtrjedelse 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/
pkt



Begrunnelse/forklaring:

.....

Sanksjon ved jurybeslutning:

Tidspunkt:

- Diskvalifikasjon
- «Deplassering» (=bli plassert sist i et heat i sprint)
- Skriftlig irettesettelse: *(andre skriftlige irettesettelse fører til diskvalifikasjon av utøveren)*
- Tidsstraff (kun ved tyvstart, pkt 352.4).
- Bot: 250 CHF eller:
- Muntlig irettesettelse

Navn og signatur TD:

Utøverens signatur (kvitterer på at sanksjonen er mottatt):

Skjemaet sendes skikretsen der hvor rennet arrangeres. (Til NSF ved FIS-renn)

.....

Sanksjoner

- Husk: SKRIFTLIG PROTOKOLL
- Advarsel
 - Muntlig
 - Skriftlig
- Disk (skriftlig!)
 - **Når det ”påvirker resultatet” (regel 352)**
 - Juryen diskker etter eget tiltak
 - Jury diskker etter protest (protest skal være skriftlig+gebyr)
 - **NB: la utøveren forklare seg (ikke i klassisk, sprint)**
- I sprint: ”deplassering” (sist i heatet), ved obstruksjon
NB: innebærer skriftlig advarsel
- Pengebot er lite brukt i Norge, men brukes i World Cup. Kan brukes ved reklamebrudd (for store sponsormerker)

Sanksjoner

- Prosedyre (ikke for klassisk og ikke for sprint)
 - Skaff deg oversikt over ev. bevis
 - Innkall utøveren (med trener/lagleder)
 - 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!



Regelbrudd?

Mindre alvorlig

Alvorlig

NEI eller umulig å unngå

Ingen fordel eller ingen konsekvens

Fordel eller konsekvens

Ingen fordel eller ingen konsekvens

Fordel eller konsekvens

Muntlig reprimande

Skriftlig reprimande

Diskvalifisering / deplassering

Ingen sak



Sanksjoner

- Hvilke forseelser skal føre til disk?
- Gult kort #2
- Grovt klassisk teknikk regelbrudd i intervallstart eller i diagonalsone
- Obstruksjon med vilje



VIDEO EKSEMPLER FRA SISTE ÅR

- [KLIKK](#)

4. Rennreglementet og TD oppgaver for turrenn

G.	Turrenn
380	Definisjon
381	Påmelding og utøveren
382	Informasjon
383	Juryen
384	Løypa
385	Kontroll
386	Media og sikkerhet
387	Kulde
388	Avlysing
389	ICR

Kommunikasjon mellom TD og arrangør

- Arrangør må informere og oppdatere TD med kopi av all relevant informasjon om arrangementet
- Det er forventet av TD ankommer arenaen to dager før arrangementet. Det første som avtales med arrangør er et møte for å få status/oversikt/gjennomgang





Insurance

- Har du sjekket?
- Guidelines:
 - 2.4 Forsikring (ICR 212)

Før arrangementet, så bør arrangør vise forsikringsbevis/sertifikat.
Det kreves (for FIS renn) inntil CHF 3 mill



Sikkerhet !!



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





Lege

- **Viktig medlem av arrangør, deltar i jurymøter**
- **Må være sertifisert (lege)**
- **Ansvarlig for organisering av**
 - **Førstehjelpstasjoner og andre sanitetsposter**
 - **Erfaring og opplæring av sanitetspersonell**
- **Detaljer: ICR 386**





Utforbakker....



Sporsetting??





Jury: 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)





Teknikk kontroll

- **Klassisk renn:**
Kontrollpunkter (permanent eller mobilt), må forsikre at løperne gjennomfører uten å skøyte
- Kontrollpostene må være bemannet med personer som har teknisk forståelse og erfaring, og som støttes opp med videokameraer
- Alle regelbrudd, av alle types deltakere, må rapporteres til juryen
- **VIDEO**



Oppsummering for TDer

- **Regler:** ICR 380; retningslinjer på FIS webside
 - **Start:** inngjerding, nok plass, unngå flaskehalsler → finn løsninger før problemet oppstår
 - **Løype:** tidlig preparering (summer), 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!!



5. Rennreglementet og TD oppgaver for rulleskienn

H. Rulleski

- FIS ICR § 396





Regler

- For det meste, samme og like regler som på vinteren, **MEN** (se mer detaljer på neste faner)
 - 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
 - Dømming av klassisk teknikk er enda mer utfordrende

 - Noen spesielle “norske” regler for TV renn (favoritter kan slippe prolog, “Wild cards”, osv)
-



Formater Sprint

Er to typer sprint på rulleski:

- vanlig sprint (som på vinteren)
- “super” sprint

“Super” sprint:

Distanse: 170-220m

Korridorer: 2 eller 4 (separert med myke kjepler)

Teknikk: Free

FIS points: Nei

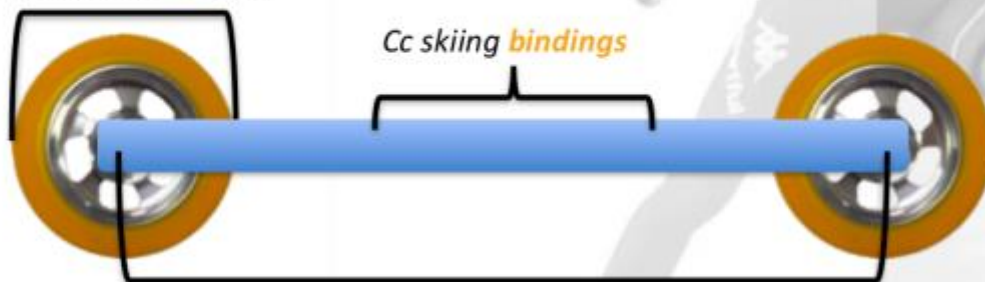


Photo: Flavio Becchis

ICR 396.2 Utstyr Rulleski

Rollerskis according to ICR 396.2.3 and 396.2.4

Max diameter: **100 mm**



Minimum distance between axles: **530 mm**



396.2.1 Rulleski utstyr må være tilgjengelig til salgs i butikker.

396.2.2 Arrangøren, sammen med TD må foreta utstyrskontroll før start og etter målgang. Dimensjon på hjul, hardhet på hjul og axellengde må sjekkes.

396.2.5 I klassisk teknikkrenn, så må hver rulleski ha «sperre».



ICR 396.2 Utstyr rullerleski

396.2.10 In order to provide safe and fair conditions for the competition the organiser and jury can limit the technical parameters for Rollerski equipment (wheels, etc.) by announcing it in advance in the competition invitation.

396.2.11 The competition organiser can provide Rollerskis from an official Rollerski equipment supplier for all athletes entered in competition. This must be clearly announced in official invitation. *The Rollerskis must be distributed to the athletes by a draw supervised by a jury member (or equivalent)*

396.2.12 If the competition organiser provides official Rollerski equipment, Rollerski exchange during the competition may be done only at an official service point (boxes) according to articles 343.12.2 – 343.12.3.

396.2.13 If the Competition Organizer provides official Rollerski equipment, Rollerski repair during official training or before competition may be done only at an official service point provided by the organizer.

[Guidelines for Rollerski Equipment Specification and Control](#) at FIS web-site.

Poles, Helmets, Eye protection



396.2.6 Cross-Country ski poles must be used.

396.2.7 Safety helmets (e.g. DIN EN 1078 or equivalent) and eye protection must be worn during official training and competition.

HVA GJØR TD OM NOEN SPØR OM Å IKKE BRUKE BRILLER?

Eye protection — jury may allow to be without eye protection on a wet course due to safety reason!



Courses



The main aspect is **SAFETY!**

396.4.2 The course must be designed with the highest priority being given to the safety of competitors.

396.4.2.1 A Rollerski competition course does not have any homologation requirements, but should include some demanding uphill sections.

396.4.3 Obstacles or hazardous objects along or beside the track must be removed, or if not possible, they must be clearly marked and where necessary protected by padding.

Pass spesielt på:

- kummer, fartsdumper, veimerking (kan være glatt)
 - kryssing av tilskuere
 - drikkesoner
-



Rulleski - viktigste TD og Jury oppgaver

- 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 utstyreregler
 - Vanlige ICR regler (se [video](#))
-

6. Løyper og stadion

Preparering, merking og organisering





Løyper

Preparering, merking og organisering

- NB: 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
 - Gjøre 3 km ferdig, så 5 km, osv. (hvis mulig).



Løyper

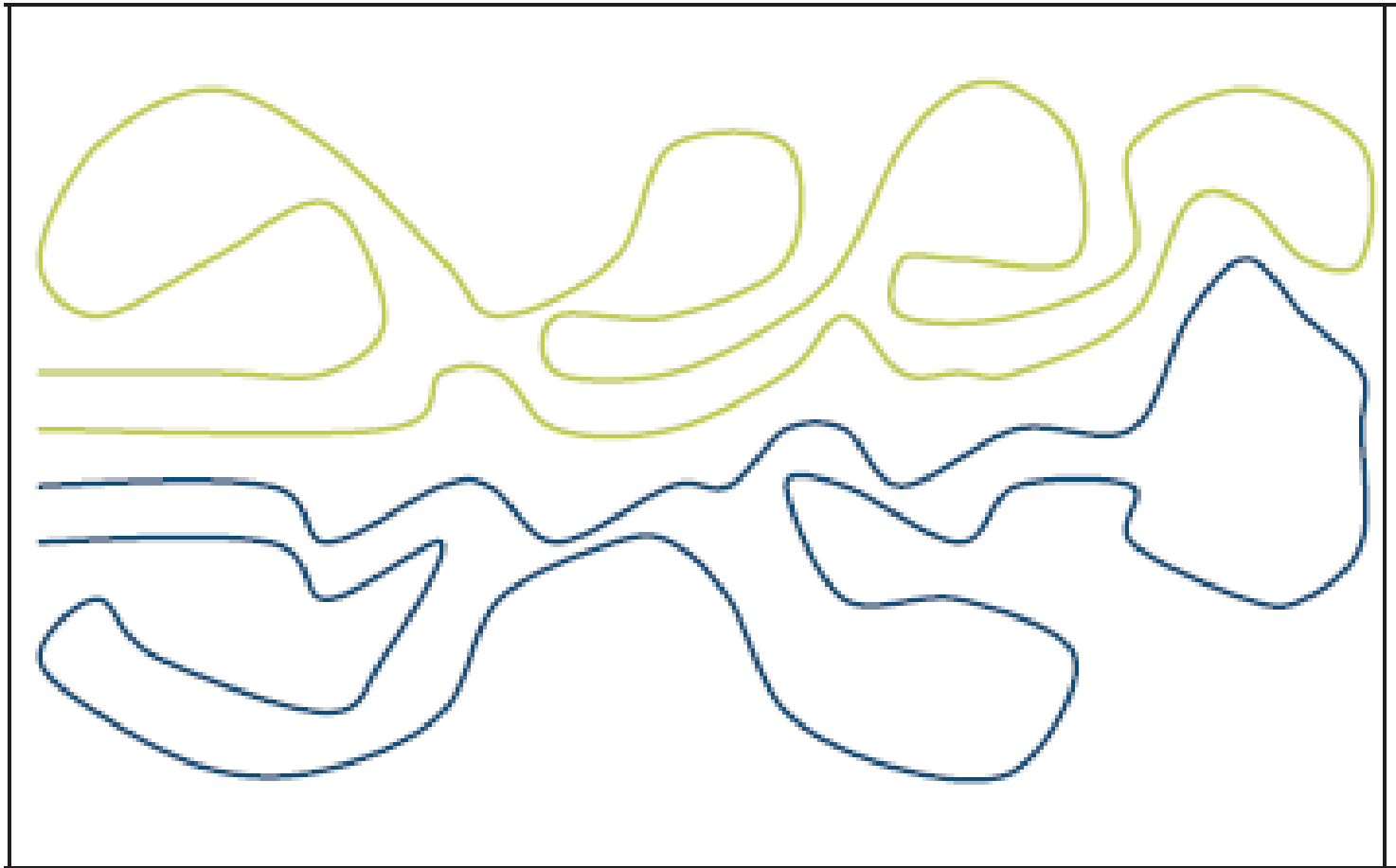
Hvordan bør løypene være?

- Morsomme og utfordrende løyper
- Brukergrupper, hvem skal ha glede av løypa?
- Runder, blekksprutløyper
 - Tyngste partier lengst ute i løypa
 - God merking
- Konkurranser for yngre, langrennscross m.m.
- Profilen (tegning)
 - Forhold lengde-høyde
- “Homologering” (internasjonal FIS standard)



Løyper

Eksempel: Blekksprutløyper



Løyper

Løypeprofil

Profiler og løyedata NM Jr 2009 – Bardu IL

3,75 km fri teknikk stafett

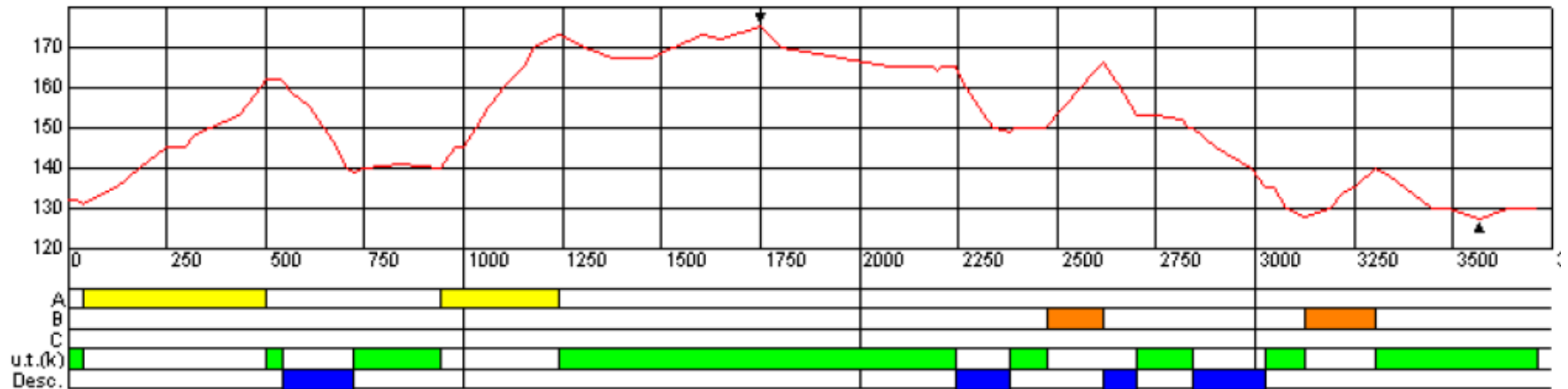
Sammenlagt stigning 108 m (100 – 150 m)

Største sammenhengende stigning 33 m (30 – 80)

Andel av sammenlagt stigning A-bakker 59 % (35 – 55 %)

Andel av sammenlagt stigning B -bakker 26 % (25 – 35 %)

Andel av sammenlagt stigning småkupert terreng 15 % (15 – 35 %)





Løyper

Preparering

- Stikkord
 - **Pakking**
 - **Sporsetting**
 - **Salting**
- Litteratur:
 - **Kurs i løypekjøring (NSF/Norske spor)**
 - **Kurshefte!**
 - [Veileder om salting av langrennsløyper](#)



Stadion

Organisering og bemanning

- 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, På linje eller ”plogstart”

- Start på linjer § 315.3
- Plogstart
 - Fungerer meget bra
 - Krever ”seeding”
 - NB: Startposisjon betyr mye mindre enn man tror
 - NB: Erfaring tilsier gjerne færre enn 10 i hver plog (5, 7)



Stadion

Plogstart

Ved plogstart skal bredden mellom sporene være minimum 1,2 meter. Avstanden mellom hver startlinje bakover er 1,0 meter.

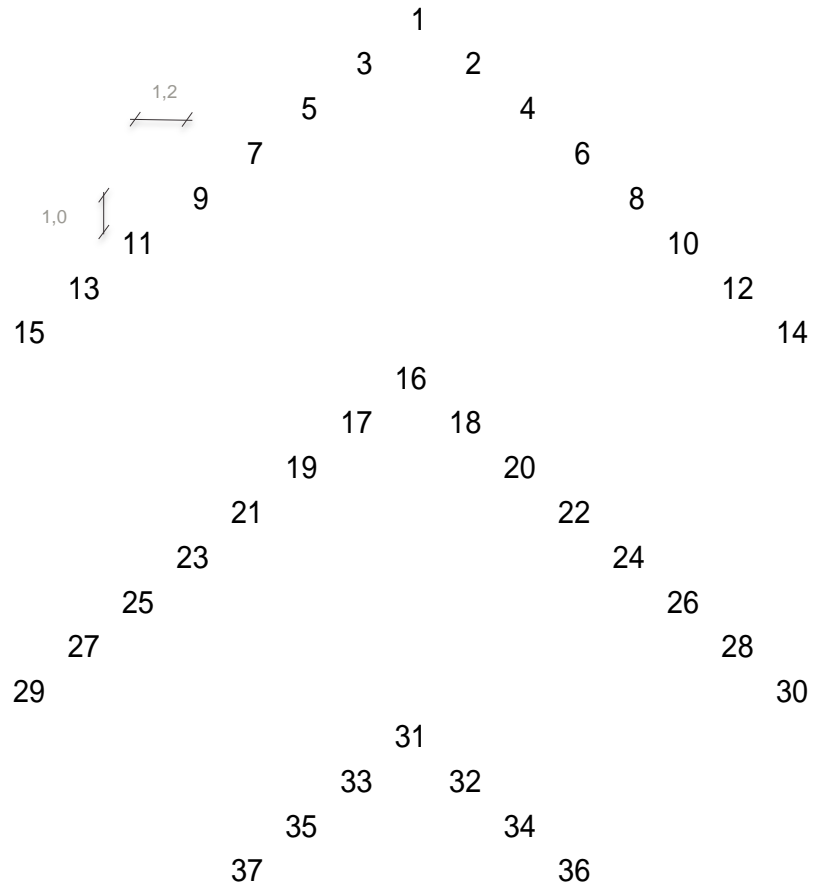
Oppgave:

Hvilken ordning krever lengst arena *bakover* (i lengderetning):

Med 7 løpere i plogen?

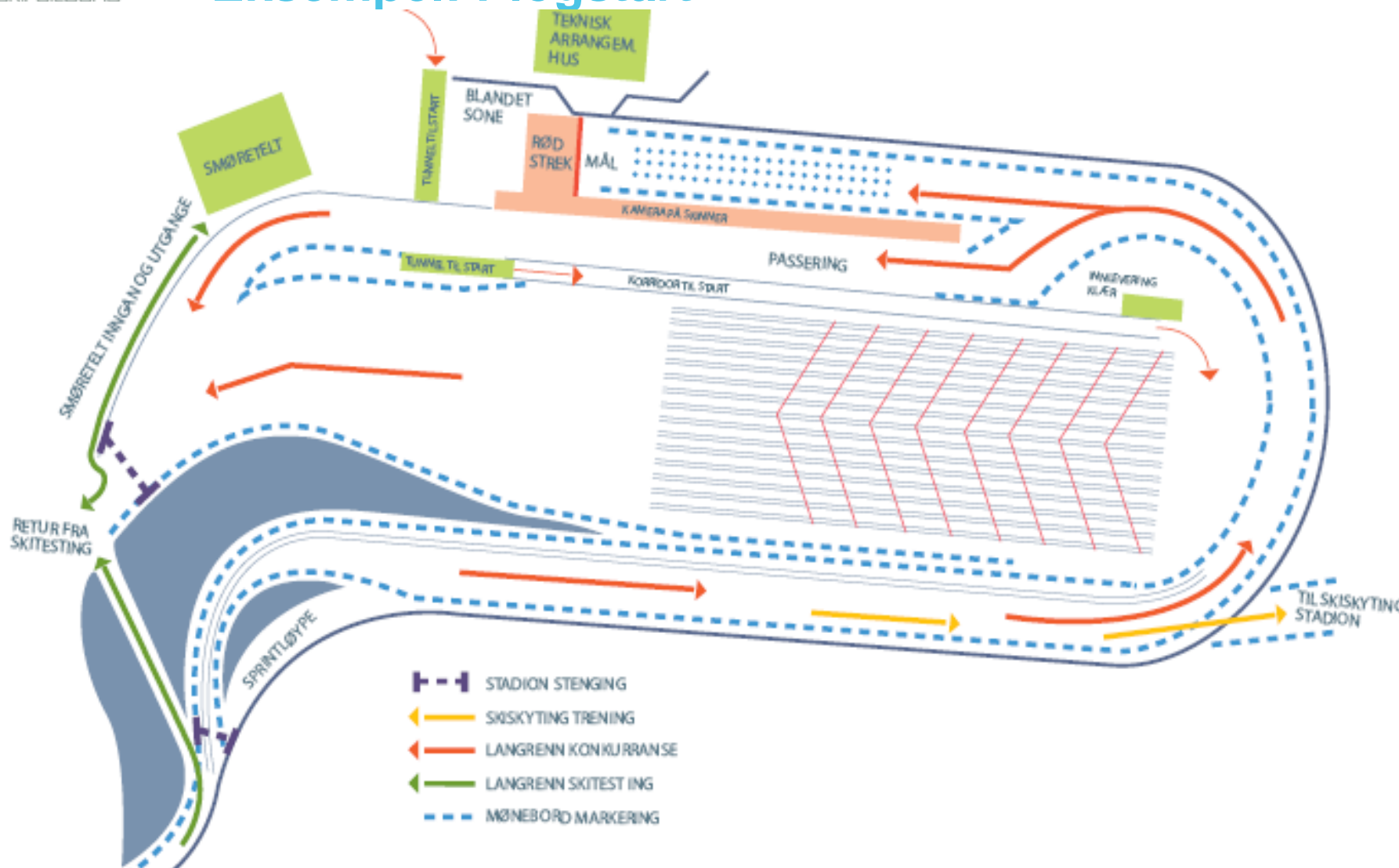
Med 15 løpere i plogen?

Hva er fordeler/bakdeler?



Stadion

Eksempel: Plogstart





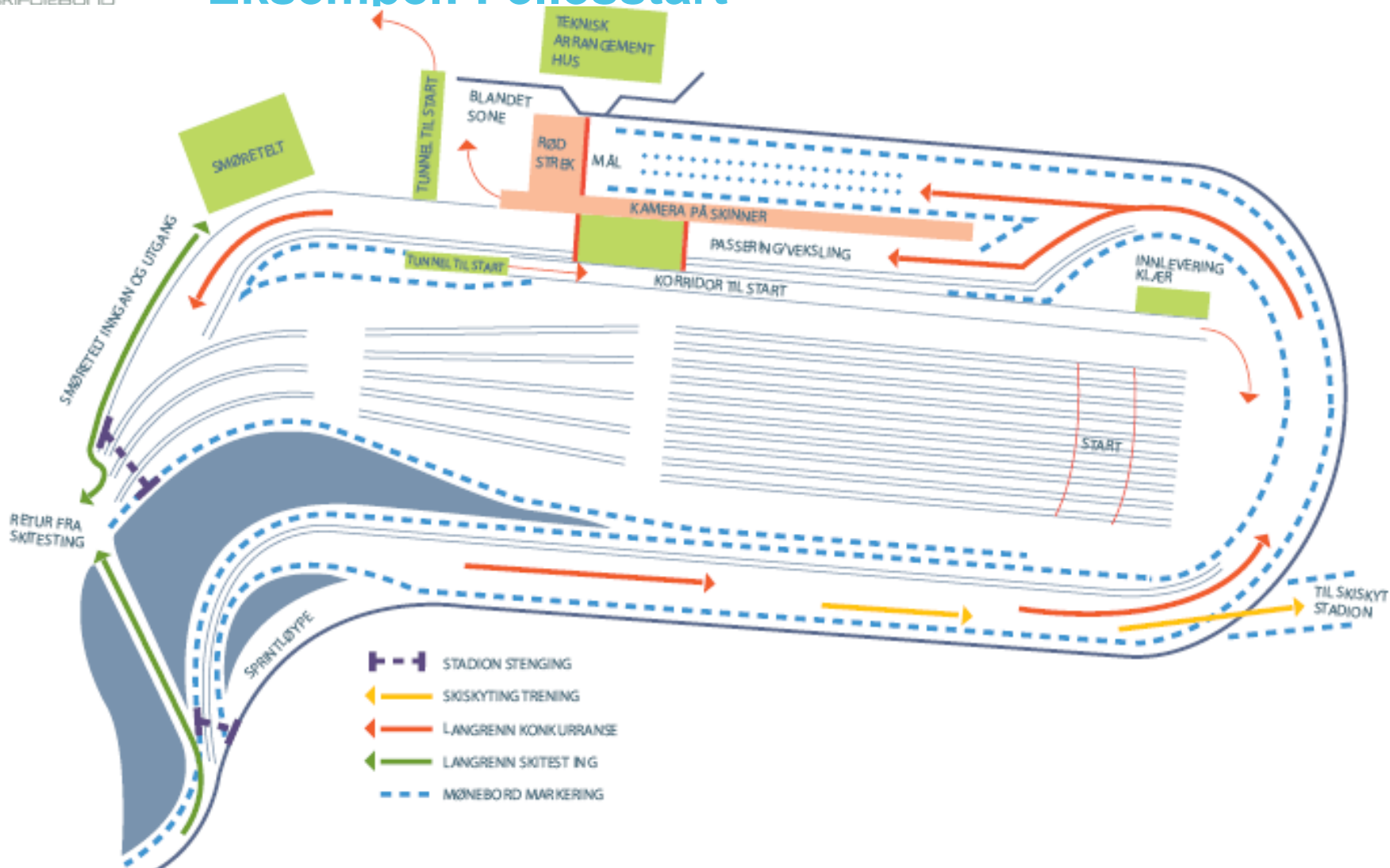
Stadion

Fellesstart

- Prinsipp: Uten seeding, så bør alle på samme linje ha like lang vei fram (buet startlinje med radius 100 meter)

Stadion

Eksempel: Fellesstart





Stadion

Organisering av oppløp mot mål

- **Oppløp til mål: Rettlinjet**
Regel:
 - 312.3
 - Hva er minimumskravene?
- **Oppløp sprint-heat:**
 - 325.2



Stadion

Eksempel: Oppløp mot mål (NM Røros 2015)





Stadion

Eksempel: Oppløp NM Gjøvik 2009





7. Tidtaking

Startliste – I hvilken rekkefølge kommer klassene?

- Hva er det som avgjør rekkefølgen på startlista ?
- Oppgave:
 - 4 klasser
 - 4 distanser (3,6,9,12km)
 - Kun en 3km trasè
 - Vanlig individuell start
- Oppgave:
 - Hva sier regelverket om sammenslåing av klasser?



Tidtaking, resultater

- Tidtaking
 - Hvor i regelverket?
- Resultater
 - Hvor i regelverket?
 - Eksempler på hvordan lister skal se ut



Tidtaking

Hva gjelder ved ulike rennformer?

- **Tiden avgjør resultatet**
 - Vanlig intervallstart (15 eller 30 sek)
 - Prolog i sprint
- **Rekkefølgen avgjør resultatet**
 - Fellesstart
 - Skiathlon
 - Stafett
 - Sprint
 - Teamsprint
- **Langrennscross!**
 - (eksempel: Valnesfjord, Molde, Hovedlandsrennet 08)
 - Kan være både "intervallstart", sprint, el.a.
 - Skal gjennomføres i alle skikretser (stå på terminlista)



Tidtaking

Nøyaktighet

- **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

Viktig når «førstemann i mål» vinner:

- **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



8. Langrenn for barn

- Bestemmelser om langrenn for barn
- Vedtatt juni 2008
- Bygger på Norges Idrettsforbunds barneidrettsbestemmelser
- Ligger på NSF nettside ("Regler og sesonginformasjoner")
- <https://www.skiforbundet.no/langrenn/skirenn/regler-og-retningslinjer/for-barn-og-ungdom/>



Langrenn for barn

- "Geografi" (sone-krets-landsrenn)?
 - Rangering av resultatlist
 - Premiering
 - Etteranmelding ("straffekontingent")
-
- "Holdninger"
 - Hva signaliserer vi voksne med våre holdninger?



9. Gjennomføring av SPRINT

- **Regel 325**

- 325.1.2 **Sprint for yngre**
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.



Gjennomføring av sprintrenn

- Med tidtaking i heatene (senior)
 - Uten tidtaking i heatene (junior og yngre)
 - NB: 100% klar og tydelig info

 - Egne skjemaer lages ([se FIS web side](#))
 - Egne skjemaer lages ([se NSF web side](#))
-



NB

- Det er tillatt (ønskelig) å arrangere sprintrenn på andre måter enn "hovedregelen" (ved renn for yngre o.l.)
- "Ikke la reglementet være til hinder for gode løsninger"
- La alle få gå så mye som mulig



VIKTIG VED SPRINTRENN!

- 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 (World Cup: 18 minutter)
 - 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!)
-



Sprintrenn med tidtaking (senior, Norges Cup, NM, Skandinavisk Cup, etc.)

- 5 kvartfinaler (a 6 løpere):
 - 2 beste går videre til semifinale (=10 stk)
 - Dessuten de 2 beste tredje- eller fjerdeplasserte, etter tid i kvartfinalen
 - Det blir 12 stk videre til semifinale

- 2 Semifinaler (a 6 løpere):
 - 2 beste går til finale
 - Dessuten de 2 beste tredje- eller fjerdeplasserte, etter tid i semifinalen
 - Det blir 6 stk i finalen.



Sprintrenn uten tidtaking

(Alle juniorrenn og renn for yngre, i Norge. Gjelder også NM junior, Spar Cup junior og Hovedlandsrenn).

- **5 kvartfinaler (a 6 løpere)**
 - 2 beste går til semifinale (= 10 stk)
 - Dessuten de to beste tredjeplasserte, etter tid i prologen
 - Det blir 12 stk i semifinalen

- **2 semifinaler (a 6 stk)**
 - 3 beste går til finale
 - Det blir 6 stk i finalen

Jurybeslutninger i sprint

- Regel 325.6.2
- Ingen protester mens rennet pågår
- Jury må ta avgjørelse der og da
- Diskuter TDs situasjon som ”fotballdommer”!
- Case: [JPN Düsseldorf](#)
[RUS Otepaa](#)
[Pettersen Davos](#)



NB! Presisering

- Unngå "glidende starter" i sprint :
 - Liten motbakke på noen få cm laget med spade opp mot startstreken
- Intervallstart

315.2.3

Deltakeren må ha sine føtter i ro bak startlinjen før starteren gir startkommando. Stavene skal plasseres i ro foran startlinjen og over startporten.

- Hva sier regelverket om tyvstart?

Plassering på resultatlista

- Finalen: de blir nr. 1,2,3,4,5,6
- Semifinale, utslåtte (7-8-9-10-11-12)
 - 3-er **(kan være 0 el 1 stk) (nr. 7)**
 - 4-ere rangeres etter prologtid **(kan være 1-2 stk) (nr. 7- 8)**
 - 5-ere rangeres etter prologtid (9-10)
 - 6-ere rangeres etter prologtid (11-12)
- Kvartfinale, utslåtte (13 – 30)
 - 3-ere rangeres etter prologtid:13-14-15 (-16)
 - 4-ere rangeres etter prologtid: (16)-17-18-19-20
 - 5-ere rangeres etter prologtid: 21-22-23-24-25
 - 6-ere rangeres etter prologtid: 26-27-28-29-30

Jurysaker, sanksjoner

- Noen aktuelle temaer for jury



- Flere [filmer](#)

Oppsummerings - dine plikter som TD

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

https://www.skiforbundet.no/contentassets/775ad12e846b4a689113557904c44b57/td-rapport_skjema_nordiske-grener.pdf



LANGRENN