



NSFs TD-kurs Langrenn 2021





1

1



Regional / krets TD utdanning



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



2

2



Regional / krets TD utdanning

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

3

3



HVORFOR EN REGEL?

Regler er skapt på basis av erfaringer.

Hva erfarte vi her?

Hvilke endringer kommer?



TD seminar okt 21 TBP

4



Temaer 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



5



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



6



Juryens ansvar og oppgaver

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



7



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)



8



Ansvar og oppgaver – mindre renn TD

- 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
 - Skrive rapport som arrangør kan ha nytte av



9



Forsikring og skilisens

- 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



10



Større renn – flere oppgaver i forkant

- Kontrollere **ansvarsforsikringen** (mail noen dager før)
- **Løyper**: Snøforhold, preparering, forpatruljer, løypemannskap, beredskapsplaner ved dårlige værforhold, merking/skilting, sikkerhetstiltak,
- **Serviceområde**: Smøreforhold, testområde, oppvarmingsområde.
- **Arenaen**: Detaljplaner, sperringer, merking, skilting, informasjon, høytalere.
- **Sanitetstjeneste**: Førstehjelp, beredskapsplaner, opplegg for dopingkontroll.
- **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
- **Kontroll**: Poster, teknikkontroll, prosedyrer
- **Premieutdelinger**: Informasjon, organisering, gjennomføringsplan.



11



Større renn - Juryoppgaver under konkurransen:

- Ankomme konkurransestedet senest to timer før første start
- **Avgjøre om rennet kan avvikles** som planlagt (temperatur)
- Etteranmeldinger og reserver må gjennomgås og godkjennes
- Det må tas stilling til eventuelle endringer i oppvarmings- og testprosedyrer
- Juryen må vurdere eventuell ny preparering
- Informere tydelig om eventuelle jurybeslutninger
- Videoopptak fra konkurransen
- Juryen må ta stilling til alle rapporterte hendelser
- 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)



12



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
- TD-rapport i [Excel](#)



13



Oppgave for jury/TD?

FLUORFORBUD

NSF opprettholder sitt forbud mot bruk av fluorholdige glidprodukter for aldersklassene t.o.m. 16år

Konsekvenser for jury?

Basert på tillit!
Det vil bli gjennomført testing. (NILU)

Utøvers klubb/krets blir informert om positiv test.

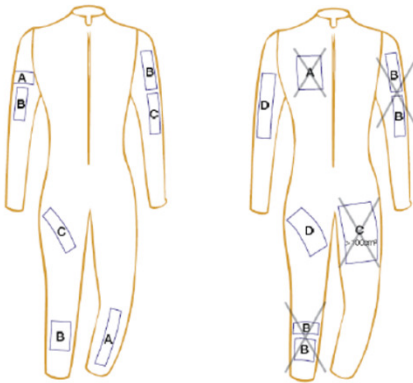


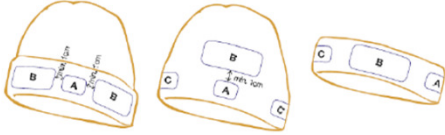
14



Fellesregler

- Reklame § 207
 - Ikke et tema vi bruker mye tid på





15

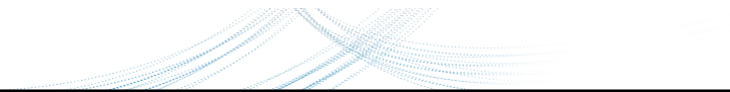
15



Ansvar og oppgaver

- Lege/sanitet
 - Se retningslinjer på www.skiforbundet.no – Langrenn, Regler og sesonginformasjoner

Minimum er en medisinsk ansvarlig
- 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?

16



Kulderegler i Norge (særregel)

- 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



17



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 for større renn 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 4-7 dager før)
 - Hva er verst:
 - Å flytte fra hjembygda?
 - Å arrangere hjemme under dårlige forhold?
 - NB: Flytting og utsettelse avgjøres av JURYEN



18



Vertskapsrollen

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

- Hvordan får vi til dette?



19



Vertskapsrollen Viktige funksjoner i arrangementskomiteen

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



20



Vertskapsrollen

Hvilke målgrupper retter arrangementet seg mot?

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



21



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



22



Vertskapsrollen

Hvordan får vi fornøye ledere?

Med «ledere» mener vi:

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

- 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



23



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?

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 synspukter
6. Funksjonærfest?



24



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?



25



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
- Hva gjør vi med de som ikke møter opp??



26



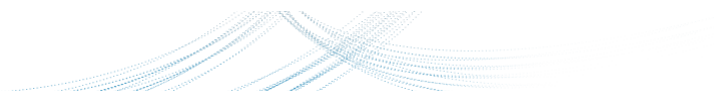


Vertskapsrollen

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

27



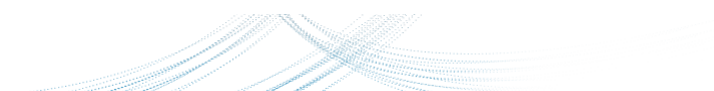


Tidtaking

- Tidtaking
 - Hvor i regelverket?
- Resultater
 - Hvor i regelverket?
 - Uoffisielle – offisielle
 - Urangert for 10år og yngre

§ 316

§ 317

28



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)
 - Kan være både "intervallstart", sprint, e.l.
 - Skal gjennomføres i alle skikretser (stå på terminlista)



29



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



30



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






31



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/>
- Fellesstart ikke for barn (12 og yngre)




32



Langrenn for barn

- "Geografi" (sone-krets-landsrenn)?
- Rangering av resultatlister
- Premiering
- Etteranmelding = dobbel kontingent (ikke <13)
- "Holdninger"
 - Hva signaliserer vi voksne med våre holdninger?
 - Mange skipar, «riktige» klær, alvor....



33



Løyper og stadion



34



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).



35



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)



36



Løyper Preparering

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



37



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!)



38



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)



39



Stadion Plogstart

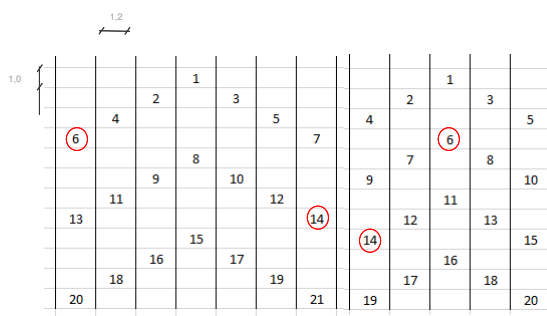
Ved plogstart skal bredden mellom sporene være minimum 1,2 meter. Avstanden mellom hver startlinje bakover er 1,0 meter.

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

Med 7 løpere i plogen?

Med 5 løpere i plogen?

Hva er fordeler/bakdeler?



40



Stadion Plogstart



41

41



Stadion Organisering av oppløp mot mål

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

42



NORGES
SKIFORBUND

Stadion

Eksempel: Oppløp mot mål





NORGES
SKIFORBUND

43



NORGES
SKIFORBUND

3 MIN PAUSE

NESTE: REGELBOKA

44

44



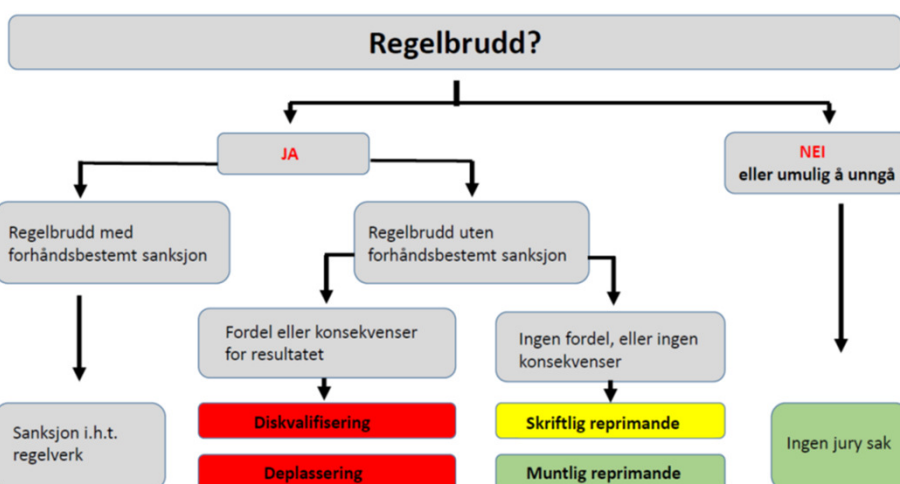
Rennreglementet

- 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)

45



Nytt beslutningsskjema



46



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



47



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



48



Rennreglementet – langrenn

Oppbyggingen av regelboka

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



49



Rennreglementet

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



50



Rennreglementet

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

- 321 Intervallstart
- 322 Fellesstart
- 323 Skiathlon
- 324 Jaktstart
- 325 Ind. sprint
- 326 Teamsprint
- 327 Stafett



51



Rennreglementet

Gjennomgående struktur

Samme struktur på alle formater

- Definisjon
- Løyper og stadion
- Påmeldinger
- Start og startprosedyre
- Tidtaking og resultater
- Juryen og protester



52



Rennreglementet

Eksempel: Fellesstart

322 FELLESTART

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	Frei teknikk
Løyper		
Kategori (se pkt 311.3.6)	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 (x 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 ulykker.

322.2.3 Hvis det tilfelles skiløype, må ansvaret 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 312.4

322.3.2 Juryn bestemmer hvilken startposisjon en reserve skal ha, i henhold til samme prosedyre som ble brukt til å sette opp startlisten. Reserven plasseres inn mellom 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 løyper 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 11 år og oppover. Antall løpere i hver "plog" fastsettes av juryn. 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 halt i ro, gis selvs startsignalet. Denne prosedyren 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?

53



Rennreglementet

D. Konkurransen og utøveren

341 Krav til utøveren

342 Medisinsk

343 Utøverens ansvar

344 Arrangørens og andres ansvar

54



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?



55



Rennreglementet

Eksempel: For tidlig start



Hva er tyvstart i intervallrenn?
Hva er sanksjon for tyvstart?
Hva er starterens oppgave, hva skal han gjøre fysisk?



56



Rennreglementets oppbygging

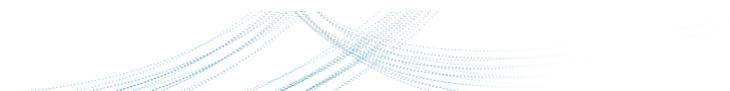
Eksempel: Utøvers ansvar ved for tidlig start



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).

57



Rennreglementet

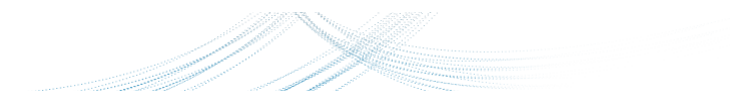
Eksempel: Utøvers ansvar vedr. atferd i løypa



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 løypeforholdene, 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 punktet 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.

58



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.~~



59



OPPDATERING FRA FIS



TD seminar okt-21 TBP

60



De viktigste rennreglene

ENDRING HØST 2021

- 343.9
Som en generell regel som gjelder for alle konkurranser, en deltaker skal ikke hindre andre deltakere.
- 343.10
Passering av andre deltakere.
- 343.10.1
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.

61

61



De viktigste rennreglene

ENDRING HØST 2021

- 343.10.2
Passering i andre konkurranseformat.
- 343.10.2.1
Deltakeren som er først har rett til å velge den beste eller raskeste linjen.
- 343.10.2.2
Deltakeren som er først har ikke rett til å hindre den som kommer bakfra
- 343.10.2.3
Deltakeren som har til hensikt å passere skal gjennomføre passeringen uten å hindre den som blir passert

62

62



De viktigste rennreglene

ENDRING HØST 2021

- 343.10.2
Passering i andre konkurranseformat.
- 343.10.2.4
Deltakere som går ved siden av hverandre har et felles ansvar for å ikke hindre hverandre.
- 343.10.2.5
Passeringen ansees som fullført når deltakeren har sin kropp/sko foran skituppen til den som blir passert.

63

63



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.



64



Rennreglementet

E. Startnekt og sanksjoner

351 Startberettiget

352 Sanksjoner

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



65



Rennreglementet

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



66



Sanksjoner:

Hva straffer vi for?

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



67



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



68



Sanksjoner

- Husk: SKRIFTLIG PROTOKOLL
- Advarsel
 - Muntlig
 - Skriftlig
- Disk (skriftlig!)
 - **Når det "påvirker resultatet" (regel 352)**
 - Juryen diskar etter eget tiltak
 - Jury diskar etter protest (protest skal være skriftlig+gebyr)
 - **NB: utøveren har ikke krav på å få forklare seg ved brudd på regel 343.8**
Regelendring 352.1.2
- 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)



69

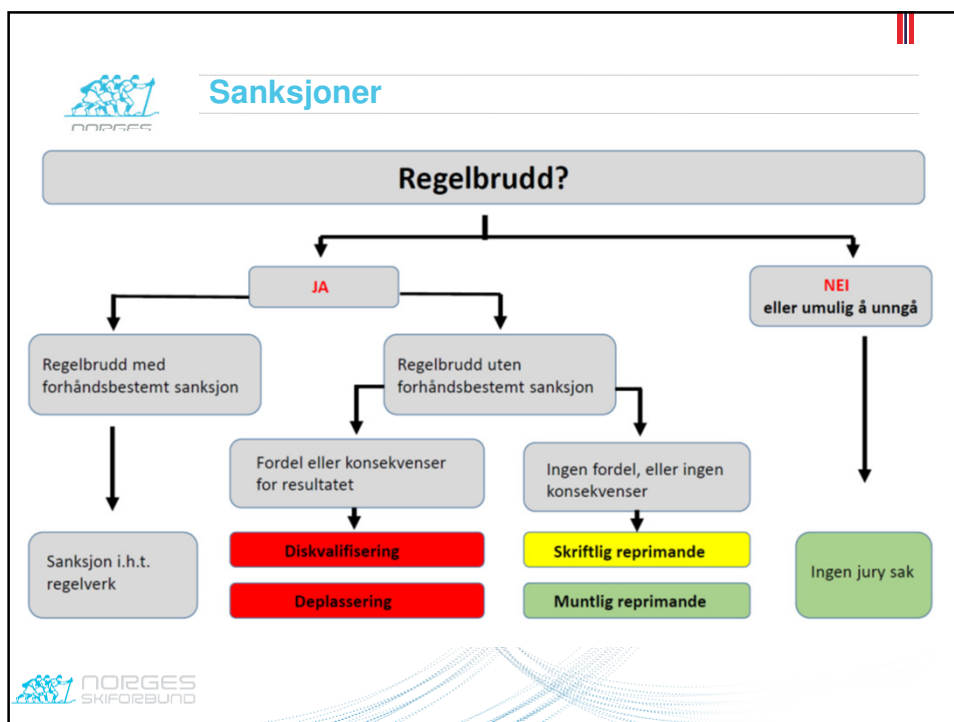


Sanksjoner

- Prosedyre (ikke for klassisk og ikke for sprint)
 - Skaff deg oversikt over ev. bevis
 - Innkall utøveren (med trener/lagleder) om nødvendig
Utøver skal høres om protest
 - 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 legges
 - Før referat!
- **KORREKT PROSEDYRE ER VIKTIG!**



70



71

SPRINT

- Regel 325**

325.1.2 Sprint for yngre
I aldersklassene 16 år og yngre skal sprint arrangeres på en slik måte at alle lopere minimum får gå 2 ganger.
Ved store arrangementer der dette ikke er gjennomførbart, kan arrangøren søke om dispensasjon fra dette prinsippet.

72



Gjennomføring av SPRINT

- 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



73



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, oppslag, og NB Speaker
- Ordonnanstjeneste :
Tidtager -> speaker -> oppslag -> starter (meget viktig!)



74

III

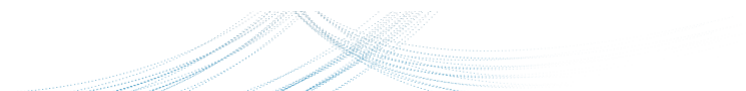


NB! Presisering

- 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?

315.7.1 Ved enkeltstart og handicapstart skal en løper som tyvstarter, ikke tilbakekalles. Tilfellet skal rapporteres til juryen. Se også pkt 352.4.

75

III



Jurybeslutninger i sprint

- Regel 325.6.2



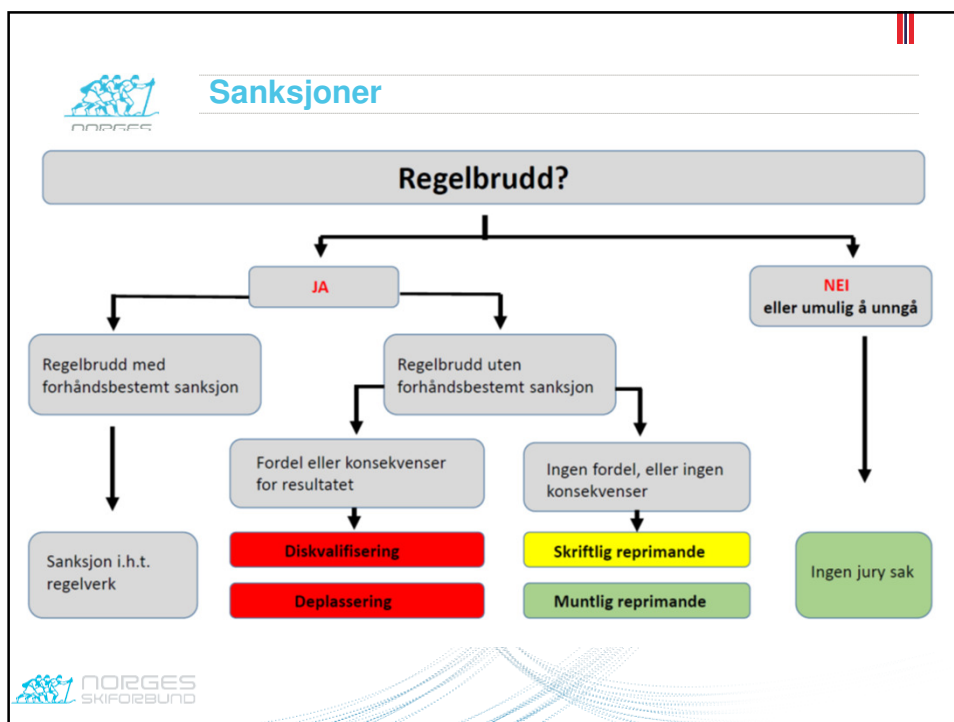
et pågår
n da

Obstruksjon? r''!

§ 343.10.2.2

1:16.9

76



77

 **Jurybeslutninger i 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.



78




3 MINUTT PAUSE

NESTE: PRAKTISK BRUK AV REGELBOKA

79

79




De viktigste rennreglene

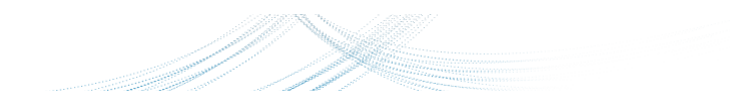
Klassisk teknikk:

343.8 I konkurranser med klassisk teknikk må kun denne stilarten benytte

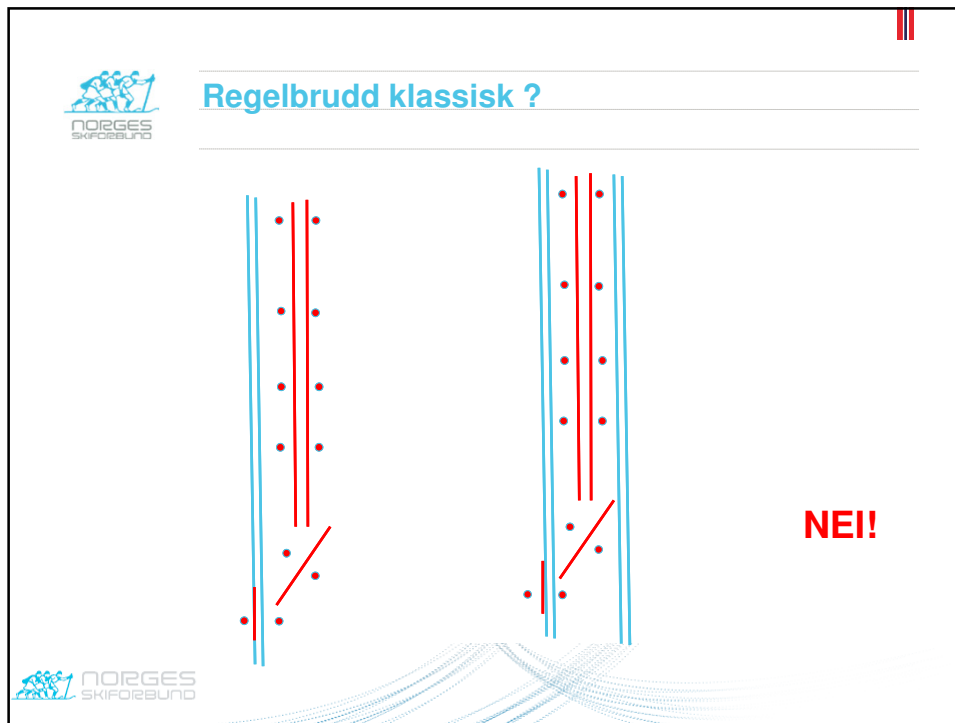
310.2.1.1

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

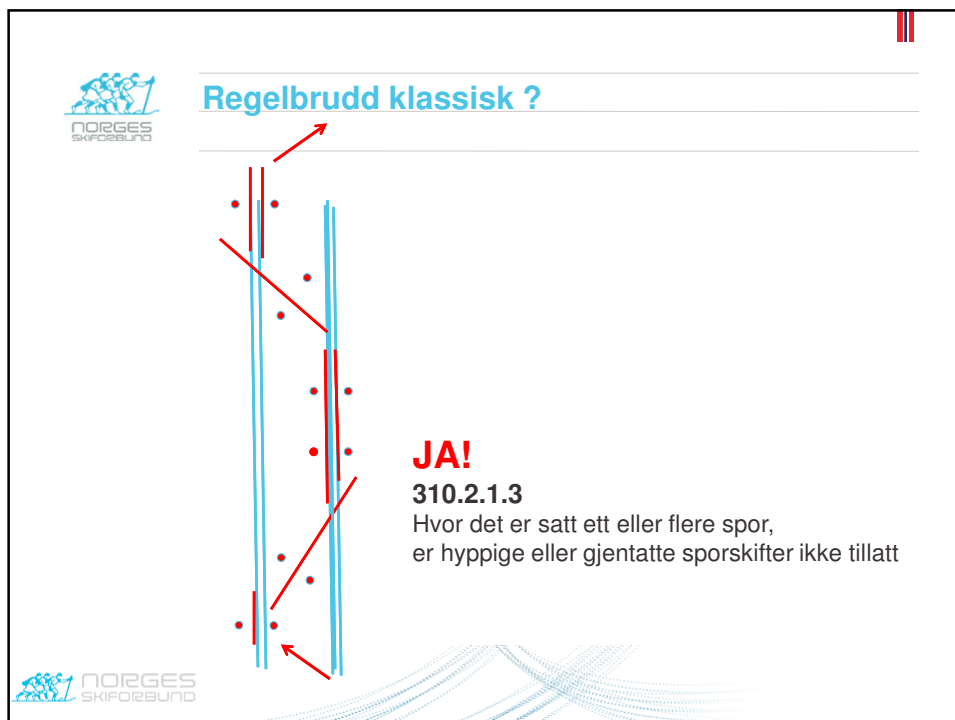
310.2.1.2 Skøytetak er ikke tillatt.

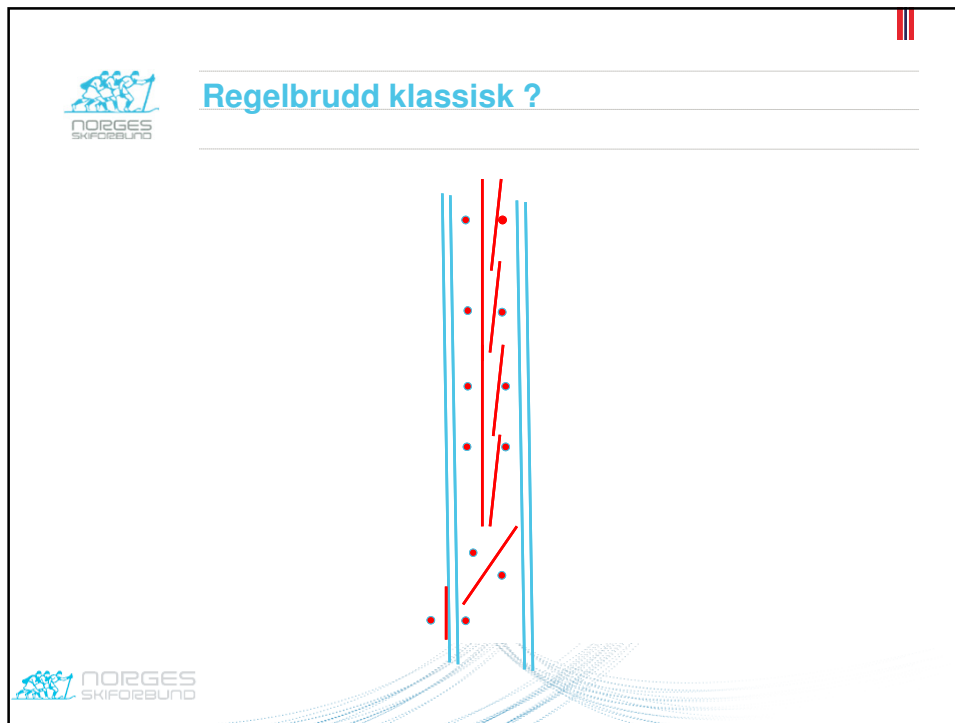
80



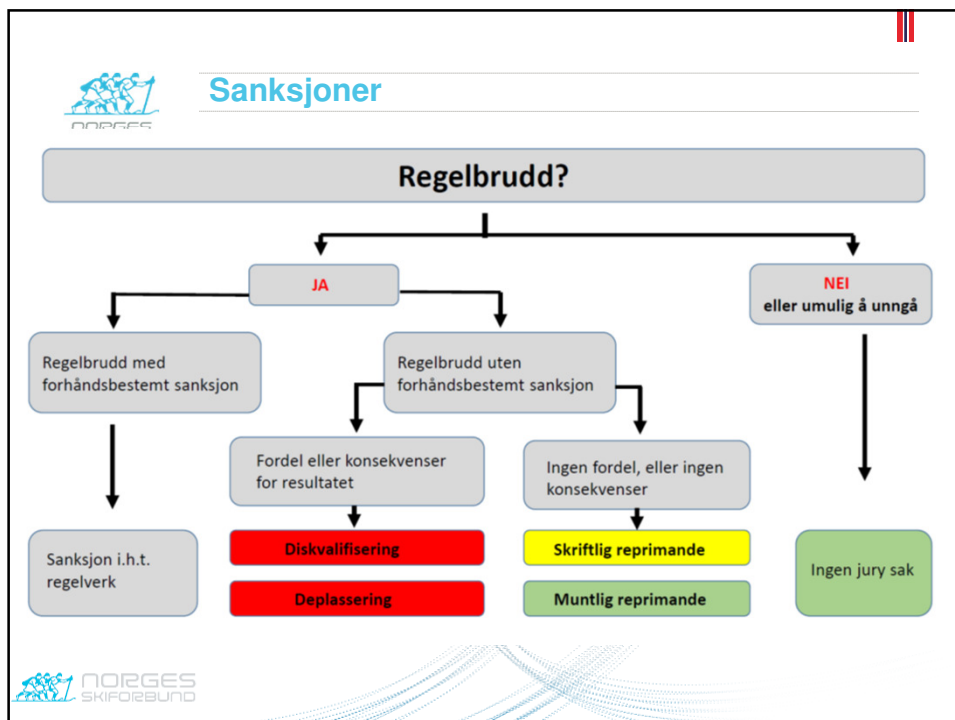
81



82



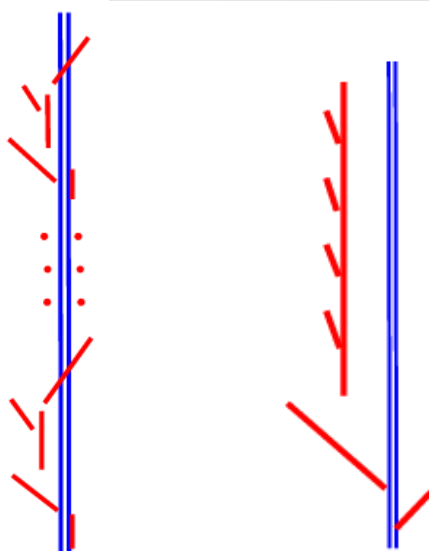
83



84



Regelbrudd klassisk ?



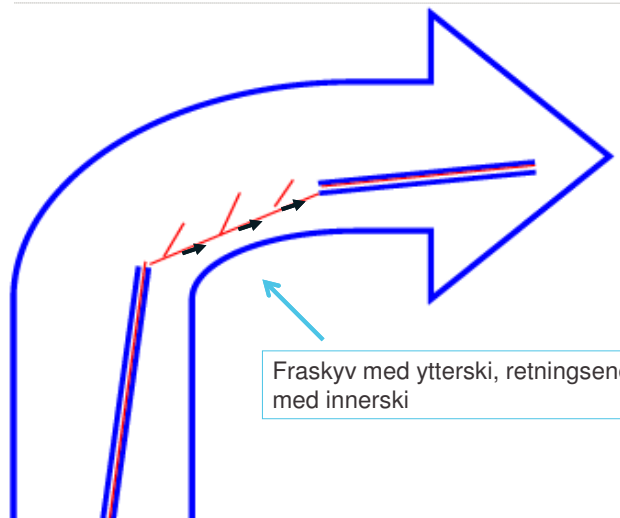
JA!

310.2.1.3
Der hvor det er satt spor, tillates ikke teknikker med skyv som gir retningsforandring, dette gjelder også løpere som går utenfor sporet.

85



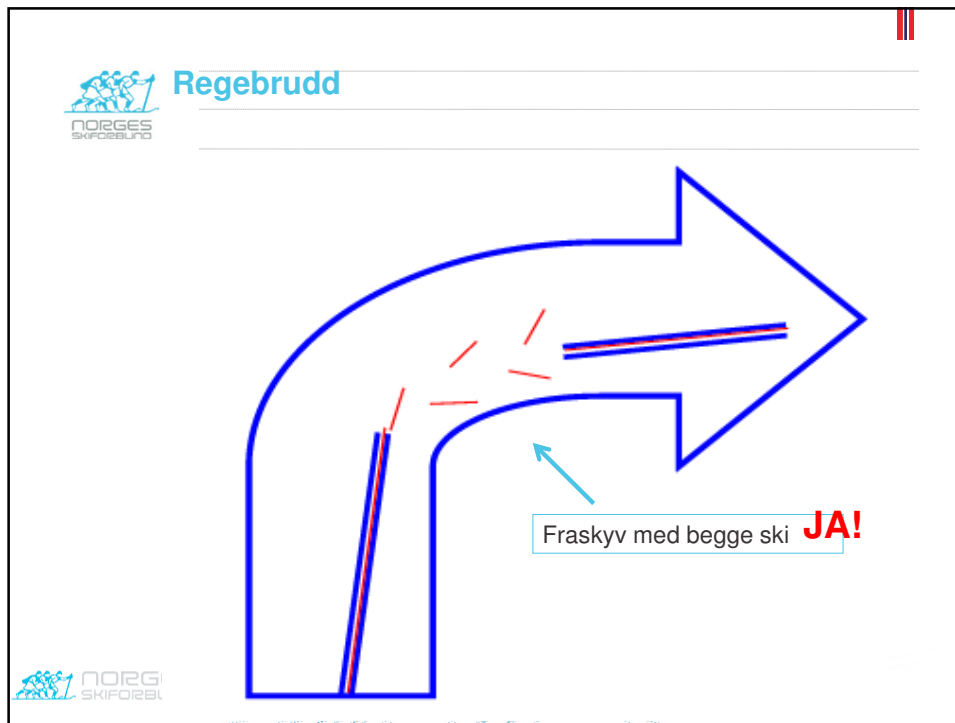
Korrekt teknikk i sving



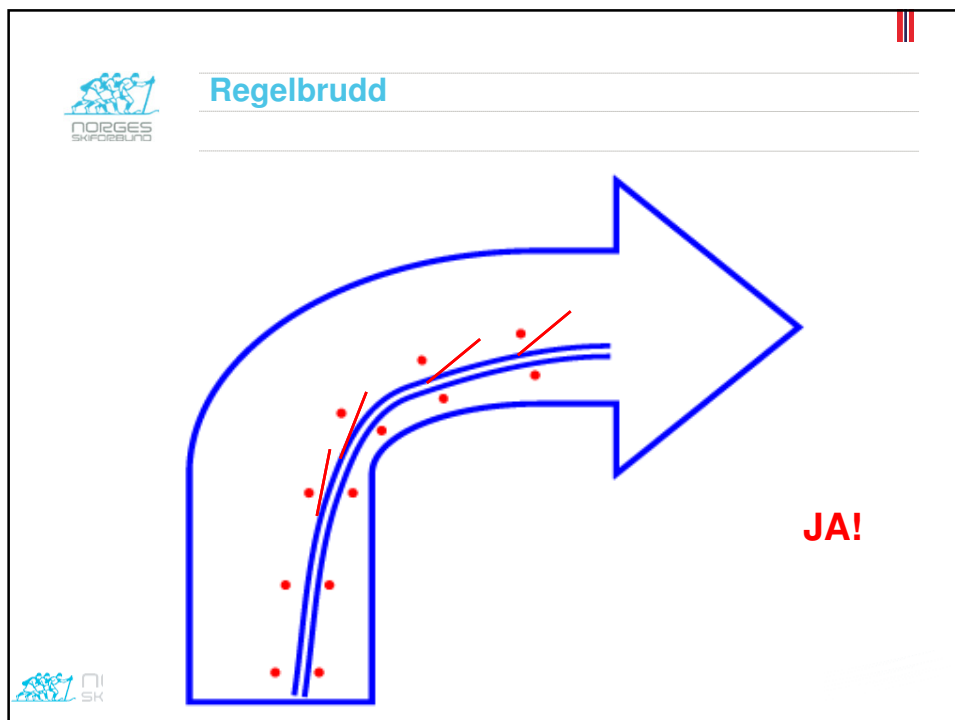
Fraskyv med ytterski, retningsendring med innerski



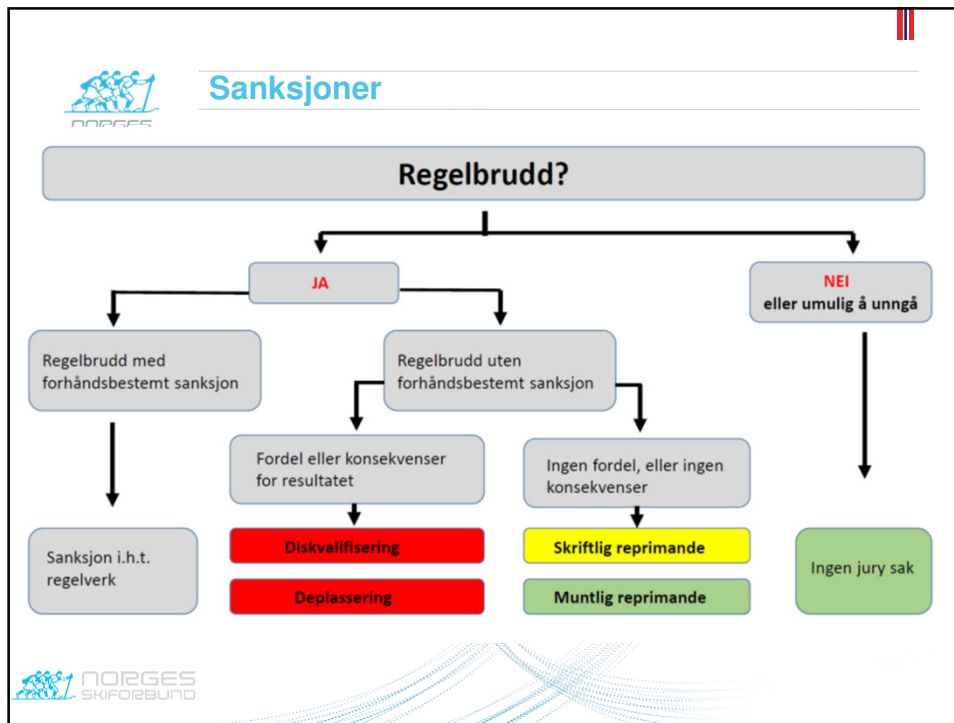
86



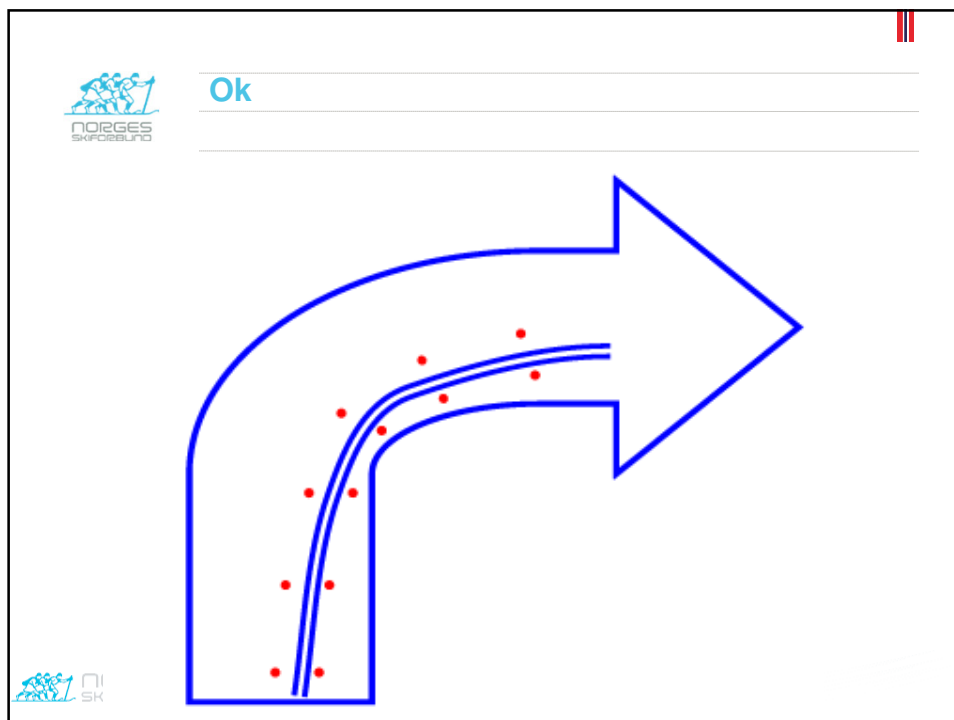
87



88



89

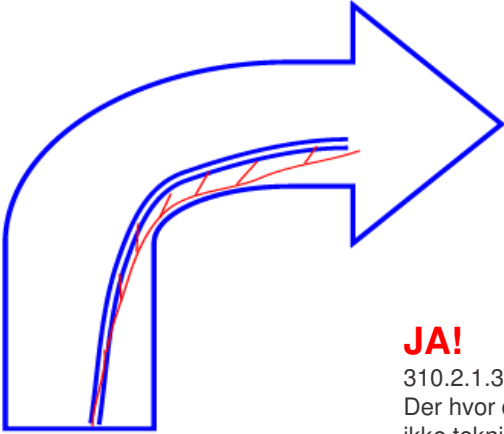


90



Regelbrudd





JA!

310.2.1.3

Der hvor det er satt spor, tillates ikke teknikker med skyv som gir retningsforandring, dette gjelder også løpere som går utenfor sporet.



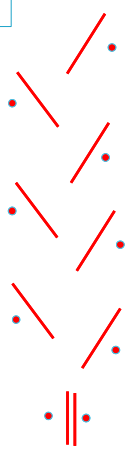

91



Fiskebein

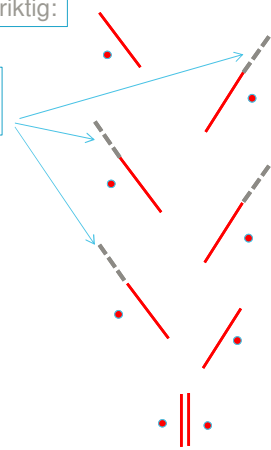


Riktig:



Ingen gli fase

Ikke riktig:



Gli fase




92



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)



93



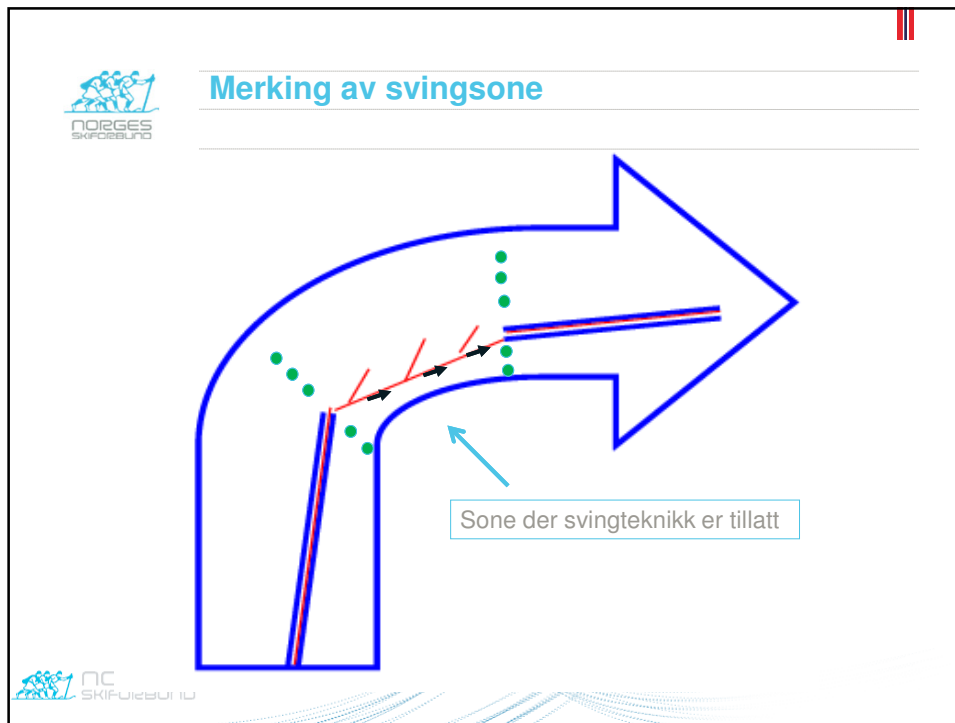
Svingsone

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

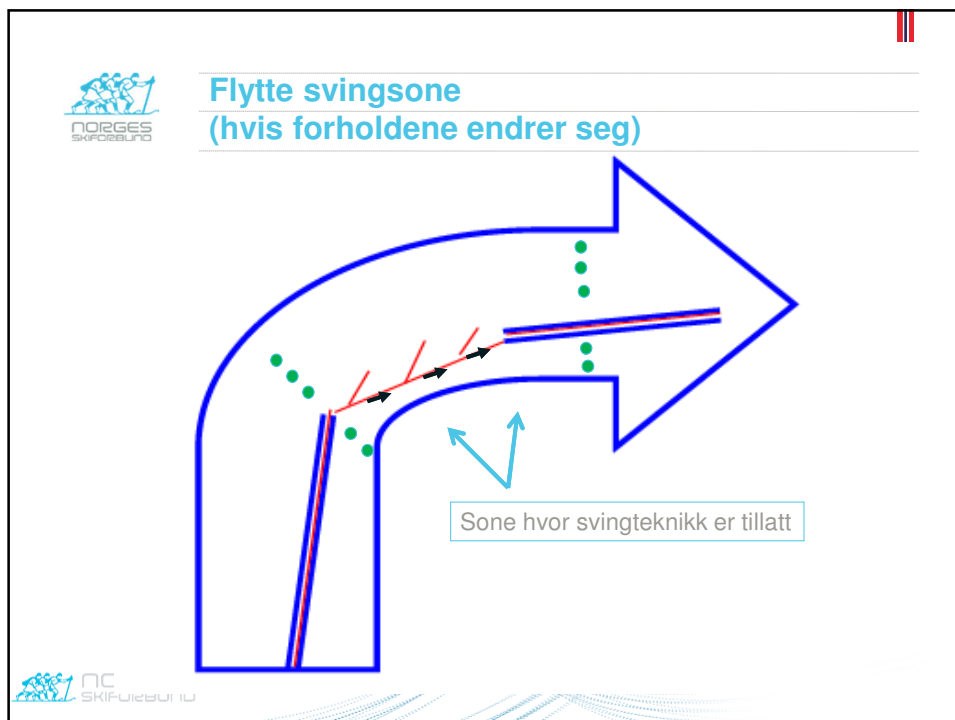
- Hva er riktig svingteknikk?
 - Må flytte innerskier, og skyve med ytterskier
- Hvor setter vi soner? Hvordan merker vi sonene?
 - Samme som tidligere år – der sport slutter og starter igjen, med granbar eller lignende
 - Kan flytte sonen hvis sporet er satt feil (det er markeringen, ikke sporet som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



94



95



96



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)
 -
- Hvordan setter vi sonene?
 - Optimalt: Hvor stigningsgraden er 12 – 16%
 - Sonen må ikke starte "for tidlig" slik at utøveren må bremse
 - Kan flytte sonen hvis snøforholdene endrer seg



97



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)



12/8/2021

98



Sanksjoner

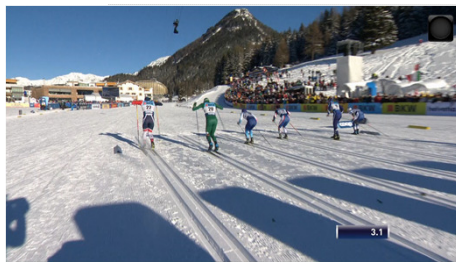
- Hvilke forseelser skal føre til disk?
- Gult kort #2
- Grovt klassisk teknikk regelbrudd i intervallstart eller i diagonalsone
- Obstruksjon med vilje
- Deltar på falske premisser
- Går to etapper
- Setter andre i fare eller forårsaker skade



99

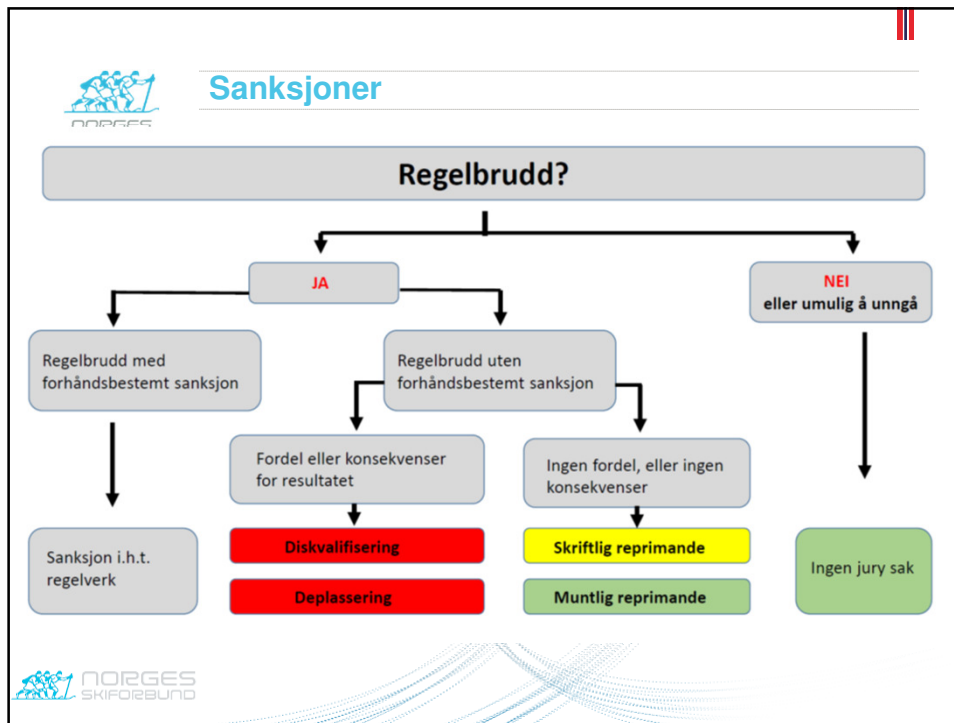


EKSEMPLER



100

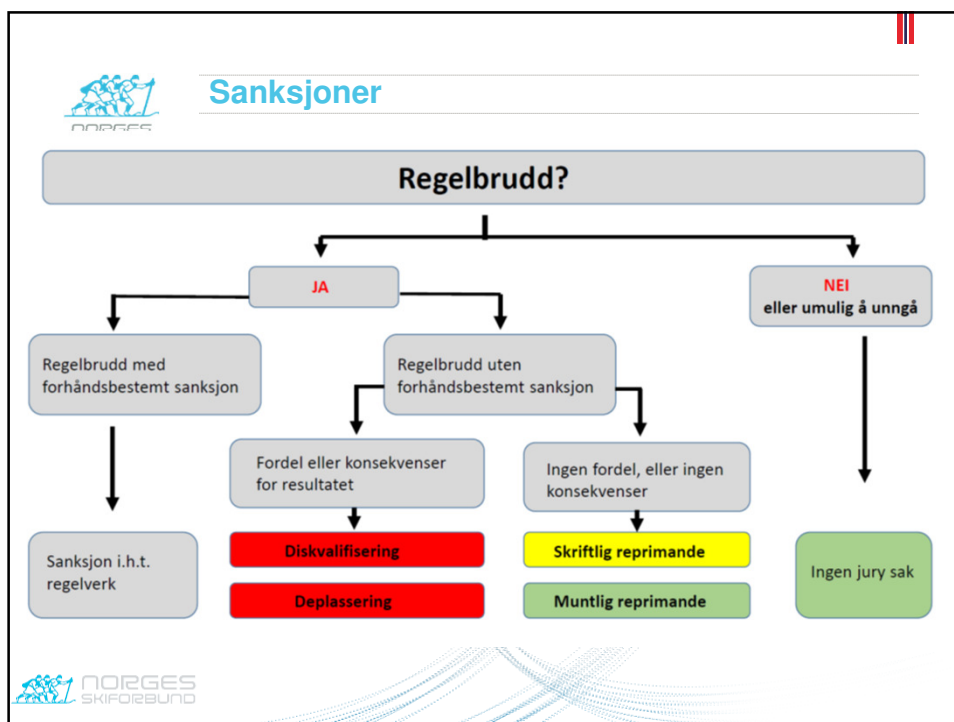
100



101



102



103

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.

380.1.2 Det er opp til arrangøren å bestemme distanser og gjennomføringsmåte. Det internasjonale skiforbundet (FIS) har som hovedregel at internasjonale turrenn (FIS-renn) bør være minst 30 km for kvinner og 50 km for menn.

Du kan altså arrangere nesten hva du vil (motbakke, med/uten ryggsekk, klassisk/fristil) så lenge du informerer om det i invitasjonen!

NORGES SKIFORBUND

104

		
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	

105

		
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 i god tid før arrangementet.		
Det første som avtales med arrangør er et møte for å få status/oversikt/gjennomgang		
		

106




Sikkerhet !!




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



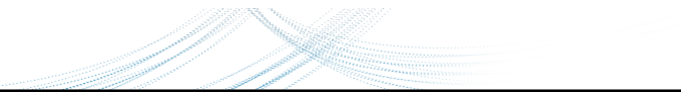



107



Lege

- 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

108

|||



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)







NORGES SKIFORBUND

109

|||



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 typer deltakere, må rapporteres til juryen



NORGES SKIFORBUND

110



Oppsummering 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!!



111



Rennreglementet og TD oppgaver for rulleskirenn

H. Rulleski

- FIS ICR § 396



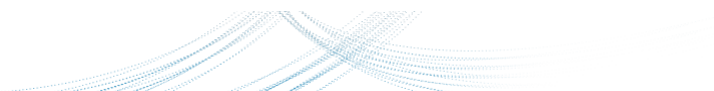
112

III



Regler

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

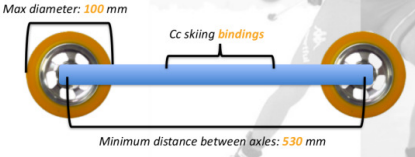
113

III



ICR 396.2 Utstyr Rulleski

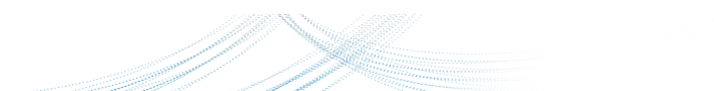
Rollerskis according to ICR 396.2.3 and 396.2.4



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».

114



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 sykkeløp(lederbil, politi, jurbil, service biler, osv)
- Kontrollere spesielle utstyreregler
- Samme regelverk som ordinære skirenn



115



TD rollen

- Fagkunnskap
- Objektiv
- Trygghet
- Arrangører erfaring

- Kjøre godtgjøring
- Kaffe og vaffel
- TD-lisens

- Du blir rik på opplevelser og erfaringer

116

116



Oppsummering - dine plikter som TD

- 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



117

Spørsmål?



LANGRENN

118