

Sesonginformasjoner **Langrenn 2020/2021**

Ajourført pr 20.03.2021

NB! Det vil nok komme flere endringer i dette dokumentet etter hvert, da smitteverne-reglene til stadighet blir endret!

Innhold

GENERELT	2
FIS-renn og FIS-lisens 2020/2021:	2
Informasjon rundt deltakelse i skirenn	2
Del 1: SENIOR	3
Beitosprinten	3
World Cup 2020/2021	5
World Cup periode I	7
World Cup periode II	8
World Cup Periode III	8
World Cup periode IV	8
World Cup periode V	9
U23-VM	9
Skandinavisk Cup 2020/2021	9
NM senior	10
Del 2: JUNIOR	12
Junior NM	12
Junior VM i Vuokatti (FIN) 2021	12
Nordisk Juniorlandskamp, NOR (klasse 17 og 18 år)	13
Uttak av juniorløpere til andre større senior-renn	13
Del 3: Para	14
Nasjonale konkurranser	14
Uttakskriterier til internasjonale oppgaver for Paralangrenn 2020/21	14
Del 4: DIVERSE REGLER	15
Klassiske soner kommende sesong	15
Startkontingenter, betaling	16
Regler for Skandinavisk Cup og Equinor Norges Cup	16
Equinor Norges Cup Junior 2020/2021	18

Reklameregler, sponsor- og logoinformasjon.....	18
Helse-attest 2020/2021.....	18

GENERELT

Dokumentet er diskutert og godkjent på fagmøtet langrenn, digitalt 13.10

*Norges Skiforbund, langrenns verdier er: Folkelig, Inkluderende, Offensiv og Ærlig
Dette vil gjøre langrenns-Norge #godesammen*

FIS-renn og FIS-lisens 2020/2021:

- Alle løpere som deltar i FIS-renn (NM, cuprenn, internasjonale renn, fra junioralder og opp) skal ha FIS-kode, og dermed være innmeldt på FIS-lista.
For å få en aktiv FIS-kode, må utøveren også ha løst NSFs årslisens
- **Innmelding/utmelding** skal gjøres til ditt respektive kretskontor innen 1. oktober hvert år. Dette gjelder både de som skal meldes inn som nye løpere, og de som ikke skal være aktive løpere kommende sesong. Års-prisen for å stå som aktiv på FIS-listen er kr 350,- pr utøver pr sesong. Kontaktperson i NSF er brynhild@skiforbundet.no

NB! Før innmelding på FIS-pkt-lista skal utøveren underskrive "Athletes' Declaration". Dette er en erklæring om at utøveren kjenner til at deltagelse i idrettskonkurranser nødvendigvis kan medføre en viss risiko (skader etc)
Underskrevet Athletes' Declaration sendes inn til skikretsen.
Athletes' Declaration skal underskrives **kun en gang** i løpet av karrieren.

FIS har gitt Norges Skiforbund klare regler om at det ikke kan arrangeres FIS-renn i Norge, dersom ikke alle løpere fra hele Norge har mulighet til å delta.

Det betyr at så lenge vi har reiserestriksjoner, og deler av landet er forhindret å delta i terminfestede langrenn, vil disse ikke bli arrangert som FIS-renn.

NC senior, definert under «toppidrettsdefinisjonen» og med andre ord åpent for løpere fra hele landet, bare begrenset av FIS-poeng-grense, vil kunne avholdes som FIS-renn.

Slik NC senior har vært arrangert sesongen 2020-2021.

Informasjon rundt deltakelse i skirenn

Deltakelse i skirenn:

- Løperne skal delta i den klassen de tilhører i forhold til sin alder.
- Det betyr for eksempel at senior-klassene ikke er åpen for juniorløpere

SpareBank 




DÆHLIE

- Imidlertid er noen senior-arrangement åpnet for et begrenset antall juniorløpere, og disse arrangementene er angitt i dette dokumentet.

Påmelding av ledere, smørere og servicepersonell til skirenn.

De fleste rennene denne sesongen har begrensninger i antall ledere og smørere som kan inngå i de forskjellige Kohortene. Derfor vil det være nødvendig med påmelding også fra disse gruppene.

Fluor-regler for langrensløpere:

Klasser til og med 16 år:

«Styret i Norges Skiforbund har vedtatt å videreføre et verdibasert fluorforbud i klassene til og med 16 år for sesongen 2020-2021. Forbudet omfatter bruk av fluorholdige glidprodukter. Det vil bli gjennomført kontroller.

Alle aldersklasser /Generelt:

Bruk av fluorholdige smørings produkter er regulert av EU direktiv. Selv om FIS har valgt å utsette vedtaket om et generelt fluorforbud, må alle forholde seg lovverket og de reguleringer som til enhver tid er gjeldende.

Praktisk gjennomføring av fluorkontroller for klasser til og med 16 år og kommunikasjon i etterkant av kontrollene sesongen 20/21

- Det vil bli tatt stikkprøver før start i utvalgte renn.
- Resultater av stikkprøvene blir kommunisert til gjeldende løpers foresatte via klubb kun i de tilfeller det foreligger et positivt prøvesvar
- Prøvesvar som påviser fluor vil ikke forårsake noen form for sanksjoner mot enkeltutøvere utover tilbakemelding nevnt i forrige punkt.
- Alle prøvesvar blir behandlet i henhold til GDPR-bestemmelser og makulert.

Del 1: SENIOR

Beitosprinten

Deltagerbegrensning i sesong-åpninga på Beitostølen 20.-22. november 2020:

Langrennskomiteen i Norges Skiforbund har fortsatt fokus på å drive bærekraftig, både i et større samfunnsperspektiv og innad i egen langrennsverden. Smittespredning i forbindelse med skirenn kan ha store konsekvenser, både for samfunnet og idrettsutøveren direkte. Vi må derfor alltid vurdere ønsket om å samle mange utøvere til gode konkurranser opp mot risiko for å spre smitte.

Med bakgrunn i langrenns ovennevnte samfunnsansvar og klare anbefalinger fra smittevernmyndighetene blir kvotene til sesongåpningen på Beitostølen som følger: 55 kvinner, 90 menn og 55 trenere/ledere/ski-industri.

- Fordelingen på utøvere blir gjort med utgangspunkt i rangering på FIS-punkter for henholdsvis sprint

og distanse, sier langrennssjef Espen Bjervig. - Basert på vår kvinnesatsing på både topp og bredde har vi valgt å ta med flere kvinner enn det forholdstallet tilsier.

Fordeling på 55 trenere/ledere/ski-industri:

NSF Langrennskomiteen har valgt å benytte regionlagsinndelingen som utgangspunkt for å dekke alle deltagende skikretser.

NSF Smøreteam, ledet av smøresjef Stein Olav Snesrud, skal smøre ski for elite, rekrutt og juniorlandslagsløpere samt for GBR – Storbritannia – sine løpere. NSF Smøreteam påtar seg også testing av produkter. Dette skjer i nært samarbeid med tilstedeværende ski-industri. Det skal kun testes med produkter som er tilgjengelig hos leverandører som er til stede på Beitostølen. Testresultater blir kommunisert til alle av smøresjef NSF og ski-industrien umiddelbart etter gjennomført test.

Fordeling av 55 ledere med utgangspunkt i forventet antall løpere per region:

- Ski-industri 15
- NSF smøreteam 12
- ELON Oslofjord 7
- ELON Innlandet 7
- ELON Midt-Norge 6
- ELON Vest 2
- ELON Nord-Norge 2
- Trenere NSF 4

NSF Langrennskomiteen har delegert ansvaret til hver enkelt ELON-region for å koordinere og fordele ressursene internt i sitt område. NSF i samarbeid med ELON-teamene organiserer sekundering på lørdag og søndag.

NSF Langrennskomiteen har også vektlagt at åpningshelgen på Beitostølen er den eneste mulighet for NSF Smøreteam til å teste og forberede seg til den kommende verdenscupstarten i Ruka helgen etter.

Følgende begrensninger gjelder:

- *In the opening race in Beitostølen everyone with an active FIS code born in the year 2001 and earlier can start*
- *- Entered athletes are ranked by FIS points and the size of the start field will be decided according to our national health guidelines.*
- **Fredag, 20.11.2020:**
 - **Sprint klassisk kvinner** – de 55 beste, påmeldte kvinner
 - **Sprint klassisk menn** – de 90 beste, påmeldte menn*Løperne rangeres etter FIS poeng, sprint*
- **Lørdag, 21.11.2020:**

- **10 km K, kvinner**, – de 55 beste, påmeldte
- **15 km K, menn**, – de 90 beste, påmeldte
Løperne rangeres etter FIS poeng, distanse

- **Søndag, 22.11.2020:**

- **10 km F, kvinner**– de 55 beste, påmeldte
- **15 km F, menn** – de 90 beste, påmeldte menn
Løperne rangeres etter FIS poeng, distanse

NB! Alle løpere MÅ sørge for å melde seg på til rennet i rett tid.

Påmeldingsfrist: Søndag 15. november 2020. Alle løpere og støtteapparat må også sette seg grundig inn i arrangørens smittevern-protokoll.

NB! Påmeldte løpere som ikke skal starte, må snarest mulig melde fra til vigdis@idrettsforbundet.no

Reserveliste vil bli prioritert og satt opp, og reserver kan settes inn helt frem til lagledermøtet. Det er løpernes eget ansvar å følge med på de oppdaterte listene. Liste 1, tirsdag formiddag (17. nov.) og liste 2, torsdag formiddag (19. nov.) på skiforbundets hjemmesider.

World Cup 2020/2021

Målsetning for Norges Skiforbund Langrenn (NSFL) er å være verdens beste langrennsnasjon sesongen 2020-2021 målt i antall verdenscup (WC) – poeng og beste nasjon i Verdensmesterskapet (VM) i Oberstdorf målt i antall medaljer. Det er også et uttalt mål å lede/vinne Skandinavisk Cup sammenlagt både for kvinner og menn.

Med stor bredde og mange gode utøvere byr også sesongen 2020-2021 på utfordringer med hensyn til uttak av lag fra helg til helg på WC og VM.

NSFL må prioritere enkelte utøvere for at vi skal nå våre overordnede mål.

Kvoter i WC:

6 løpere på grunnkvote + siste års vinnere av WC, dette er en personlig plass. Therese Johaug har friplass i WC periode 1. I tillegg har vinner Skandinavisk Cup (COC) sist sesong, Julie Myhre og Gjørn Tefre personlige friplasser på enkelte WC renn i WC periode 1.

På tourer, minitourer, WC finale og WC i Norge gjelder egne kvotebestemmelser.

Etter hver periode får WC – leder og COC leder personlig friplass i påfølgende periode (unntak tourer, minitourer, WC finale og WC i Norge). Ingen friplass for vinner/leder av sprint eller distanse WC, kun den som leder WC totalt.

NSFL forbeholder seg retten til å vurdere om lederen av COC skal delta på de WC-renn som han/hun i prinsippet kan gå.

Ny periode starter; 1. november, 28. desember, 11. Januar, 15. februar og 29. Februar.



På minitour, Tour de Ski (TDC) og WC finale er kvoten til Norge på maks 10 utøvere av hvert kjønn. Utgangspunktet er grunnkvote + 4 utøvere som er topp 20 i WC sprint sammenlagt og / eller WC-/COC -leder.

På WC renn i Norge har vi en kvote på 12 løpere, hvorav 2 løpere må være U23. Kvoten er uavhengig av WC leder og COC leder.

NSFL har mulighet til å droppe ei WC - helg i løpet av sesongen, dersom vi finner det hensiktsmessig mot andre hensyn. Bortsett fra det, må vi alltid stille med minimum 3 av hvert kjønn (se for øvrig:

https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1596617017/fis-prod/assets/Rules_WC_CC_2020_21.pdf

Uttak

På alle WC-renn før jul vil i utgangspunktet utøvere fra elitelandslagene (EL) bli prioritert. Men utøvere fra EL vil skjønsmessig bli vurdert om de er i god nok form for å delta i WC på bekostning av ikke EL - utøvere.

Unntak er de med friplass fra COC og i tilfeller hvor vi har sykdom / forfall og det åpner seg mulighet for utøvere utenfor EL

Det samme gjelder WC Lillehammer, men her vil det naturlig nok åpne seg muligheter basert på resultat fra Gålå og Beitostølen.

Leder av EquinorCup sprint og distanse (EC) for begge kjønn, etter Gålå, får personlig plass under WC Lillehammer på henholdsvis sprint og distanse. I Holmenkollen på sprint WC vil leder EC sprint få friplass, mens i Holmenkollen 30 km og 50 km er det leder av distanse-cup som får delta.

Etter jul vil det bli litt større mulighet for å kvalifisere seg til WC-renn for utøvere utenfor EL. Nedenfor vil vi gå igjennom hver enkelt helg og eventuelle unntak fra fulle kvoter vil bli omtalt her. Dersom vi velger å ikke stille med fulle kvoter kan det være av hensyn NSF langrenn sine overordnede mål. Vi skal ta hensyn til et støtteapparat som skal være på topp en hel vinter, derfor må vi sørge for alle arbeider innenfor forsvarlige rammer igjennom sesongen.

Basert på hver enkelt EL - utøver sin trenings- og rennplan vil EL-utøvere i enkelte tilfeller bli prioritert i noen konkurranser, fordi det er ett viktig renn med tanke på hovedmålet til NSFL. Dette utelukker ikke andre, men terskelen for nevnte løpere kan enkelte ganger ligge litt høyere.

Skjønsmessige vurderinger vil bli benyttet i alle uttak. Yngre utøvere vil bli prioritert foran eldre utøvere, alt annet likt.

Landslagssjef tar sammen med trenere for EL og rekrutt ut lagene til WC og kommuniserer uttak.

Hovedregelen er at vi tar ut/offentliggjør troppene til hvert enkelt WC-renn mandag i forkant av hvert renn (kl. 12.00 på www.skiforbundet.no/langrenn)

På grunn av den pågående pandemien kan det oppstå endringer i den vedtatte WC terminlista. Den til enhver tid gjeldende WC terminlista og tilhørende WC regler finnes på FIS sine

hjemmesider <https://www.fis-ski.com/en/inside-fis/document-library/cross-country-documents>

World Cup periode I

Ruka Minitour

Sprint C, 10/15 C og 10/15 F jaktstart.

I utgangspunktet tas det ut kun elite-utøvere. 10 kvinner og 10 menn.

Lillehammer: (AVLYST)

Sprint C, 15 / 30 skiatlon og stafett.

Maksimal tillatt kvote for hvert kjønn er 12, uavhengig av COC og WC-leder. Nytt av året er at 2 av løperne må være U23 løpere.

Utøvere fra elitelandslag er prioritert.

NC ledere sprint og distanse fra Gålå får friplass i nasjonal gruppe

WC løpere utenfor NSF elitelag:

Torstein Drivenes har ansvar for utøvere som ikke er på elite-landslag. For øvrig organiserer vi oss som ETT LAG. Det gjelder også smøring av ski. Smøresjef fordeler utøvere i begge trailerne.

Startkrav i nasjonal kvote i WC er 120 FIS-pkt eller bedre.

Uttaket til løpere utenfor elite -landslag gruppe skjer etter følgende kriterier (i prioritert rekkefølge):

1. Leder EC sprint og distanse
2. Resultater Beitostølen og Gålå.
3. Resultater i WC sesongen 19/20
4. Resultater COC 19/20

NB! NSF organisere overnatting for nasjonal kvote og dekker oppholdet, men dekker ikke reise. Utøvere i nasjonal gruppe, bruker sitt Team/ lags/klubbs bekledning

Davos: (Norge stiller ikke lag i Davos)

Sprint F og 10/15F.

De fleste utøvere reiser mandag etter Lillehammer for å akklimatisere seg til høyden i Davos. Støtteapparat reiser torsdag

Dresden:

Sprint F og team sprint F

World Cup periode II

Tour de ski: (Norge stiller ikke lag i Tour de Ski)

I utgangspunktet 10 utøvere av hvert kjønn, dersom vi vurderer at utøver har mulighet for god sammenlagt plassering eller topp-plassering i enkeltrenn. EL prioriteres. Vi gjør fortløpende vurdering på å sende utøvere som kun deltar med mål om å sanke flest mulig poeng for WC-sprint, i den grad de kjemper om sammenlagtseier. Vi gjør fortløpende vurderinger underveis på enkeltutøvere, til det beste for laget og enkeltutøver, i forhold til å avslutte touren før de siste etappene.

Kvoten på 10 utøvere pr kjønn består av: grunnkvote på 6, øvrige må enten være 4 fra topp 20 sprint WC, WC-leder eller COC-leder.

Laget til Tour de Ski offentliggjøres mandag 21.12.2020

World Cup Periode III

Lahti, 23.-24. januar

Skiathlon og stafett

Falun, 29.-31. januar

10/15 F, 10/15 C og sprint C

Ulricehamn, 06.-07. februar

Sprint F og team sprint F.

World Cup periode IV

Nove Mesto, 20.-21. februar - AVLYST

Sprint C og 10/15 F

VM Oberstdorf, 22. februar – 07. mars

Totalt kan 24 utøvere representere Norge i VM fra NSFL, dvs 12 av hvert kjønn. Vi kommer til å operere med hjemneværende reserver.

Utøvere som frem til uttakstidspunktet (onsdag 03.02.2021 kl 12.00) har prestert på et nivå som tilsier at de er medaljekandidater i Oberstdorf vil bli vurdert tatt ut.

Konkret innebærer dette at de som har topp 3 plasseringer i WC sesongen 20/21 på distanser/stilarter likt rennprogrammet i VM.

For kvinner og menn gjelder WC-konkurranser som viktigste kvalifiseringsrenn, videre i prioritert rekkefølge vil resultater oppnådd i NM Granåsen, Trondheim og NC enn 20/21 på distanser likt rennprogrammet i VM.

Uttakskriterier er ikke rigide og skjønn vil i stor grad bli avgjørende for den totale troppen.



Langrennskomiteen beslutter endelige uttak på mesterskap.

World Cup periode V

Holmenkollen, 12.-14. mars – Holmenkollen er avlyst, men erstattet av Engadin (SUI)

Engadin, 13-14. mars

10/15 km klassisk fellestart

30/50 km fri teknikk jaktstart

Beijing WC – finale, AVLYST

Sprint F, Skiathlon 15/15 og 10/15 C

Utøvere som kan være topp 3 WC distanse eller sprint vil bli prioritert.

For øvrige utøvere vil kun utøvere i **red group** vil bli uttatt

Kvoten på 10 utøvere pr kjønn består av: Grunnkvote på 6 + 4 utøvere som er topp 20 i WC sprint sammenlagt og / eller WC-/COC -leder.

U23-VM

U 23-VM i Vuokatti (FIN) 08.02.2021

Gjelder utøvere født i 1998-1999-2000

Rennprogram:

Dato Sprint C

Dato kvinner 10 km F/herrer 15 km F

Dato Mixed stafett 4x5 C/F

Uttakskriterier U23 VM

For uttak blir det lagt vekt på resultater i prioriteringsordning World Cup og Equinor Norges-Cup, samt at det vil bli brukt skjønn for å ivareta helheten i uttaket. Troppen vil som utgangspunkt bestå av inntil 6 løpere av hvert kjønn og vil trolig ha avreise til Vuokatti 02.02.2021. Det må påregnes 10 dagers karantene i etterkant av mesterskapet.

Laget offentliggjøres på torsdag 21.januar.

Uttaket legges ut på www.skiforbundet.no/langrenn

Skandinavisk Cup 2020/2021

Alle arrangementene i Skandinavisk Cup 2020/2021 er avlyst pga. Korona-pandemien

SpareBank 

9 
NORGES
SKIFORBUND
LANGRENN


DÆHLIE

NM senior

NM Granåsen, Granåsen Aktivum

Øvelser:

16.01: Sprint klassisk (Kvinner og menn)

17.01: Kvinner: Skiathlon 7,5+7,5 km

Menn: Skiathlon 15+15 km

18.01: Kvinner: 5 km klassisk

Menn: 10 km klassisk

Para: Kortdistanser, stående, 5 km klassisk, sittende 2,5 km

19.01: Kvinner: 10 km fri teknikk

Menn: 15 km fri teknikk

Para: Mellomdistanser, stående 10 km fri teknikk, sittende 7,5 km

Deltagerbegrensning i NM senior:

Ved **NM Granåsen, Granåsen Aktivum** vil det bli deltagerbegrensning for menn og kvinner. Begrensningene vil bli bygget opp på samme måte som sesongåpninga på Beitostølen NSF har fått godkjenning fra FIS om å begrense deltakelsen i NM til å omfatte norske løpere og utenlandske løpere som går for norske klubber. Andre utenlandske løpere kan ikke delta. Bare løpere født i 2001 og tidligere kan delta.

Participation in Norwegian Championships is only for racers with a Norwegian FIS Code and foreign athletes which are members of a Norwegian Ski Club.

- Entered athletes are ranked by FIS points and the size of the start field will be decided according to our national health guidelines

- Entered athletes must be born year 2001 and earlier.

På de individuelle distansene vil det bli gitt startsignal for inntil 55 kvinner og 90 menn inklusiv PARA-utøvere

Det er gjeldende FIS-punktliste nr 4, (som gjelder fra 24. desember 2020) som danner grunnlaget for hvem disse er.

Med henvisning til reiserestriksjoner og toppidretsdefinisjon gjelder følgende begrensninger: Ingen **påmeldte** løpere kan ha dårligere FIS-poeng enn det som er listet opp nedenfor. (Rangert etter FIS-punktliste nr 4, gjeldende fra 24.12.2020)

Kvinner – med maks FIS-poeng:

Sprint: 299,99 FIS-poeng

Distanse: 184,99 FIS-poeng

Menn - med maks FIS-poeng:

Sprint: 264,99 FIS-poeng

Distanse: 104,99 FIS-poeng

De som er innenfor poenggrensa, men ikke blant det antallet som får gå hver distanse, blir rangert på reserveliste.

NM stafetten er dessverre tatt ut av rennprogrammet i NM i Trondheim i januar.

NM Granåsen, Byåsen IL Info 16.mars 2021: NM er avlyst, og blir ikke erstattet med andre arrangørsteder denne sesongen.

Participation in Norwegian Championships is only for racers with a Norwegian FIS Code and foreign athletes which are members of a Norwegian Ski Club.

- Entered athletes are ranked by FIS points and the size of the start field will be decided according to our national health guidelines

- Entered athletes must be born year 2001 and earlier.

Teamsprint K, torsdag 26. mars: (AVLYST)

Kvotene er 27 kvinnelag og 45 herrelag (Med smitteverns-reglene 22.02 som gjeldende)

Rangeringen av lagene gjøres etter sum FIS-punkter i laget. Man bruker det laveste tallet av FIS-punkter distanse og sprint. Der det er løpere som ikke har FIS-punkter, eller har over 160 FIS-punkter, vil 160 bli brukt i beregningen (Regel 326.4.2.1)

Vanlige stafettregler gjelder, dvs at rennet er åpent for jenter 15 år og eldre, og for gutter 17 år og eldre. Dersom kvinne- eller herreklassen ikke fylles opp med påmeldte lag, vil ledige plasser kunne benyttes i den andre stafetten

Lagene seedes etter følgende oppsett:

- Lag med 2 løpere som har FIS-pkt seedes først. Laveste pkt (sprint eller distanse) for hver løper regnes. Det laget med lavest FIS-pkt til sammen, får startnr 1, osv.
- Deretter seedes lag hvor bare 1 løper har FIS-pkt, etter samme prinsipp. Laget til den løper som har lavest FIS-pkt får første startnummer etter de lag som omfattes av foregående pkt.
- Lag uten FIS-pkt trekkes til slutt.

Startlistene på kvalifiseringen settes opp slik:

Med f.eks 4 semifinaler blir det: (startnummer)

- Semifinale 1: 1-8- 9 -16-17 -
- Semifinale 2: 2-7-10-15 -18
- Semifinale 3: 3-6-11-14 - osv
- Semifinale 4: 4-5-12-13 - osv

For å komprimere arrangementet kan man ha inntil 25 lag i hver semifinale, mens det i finalene kan være inntil 15 lag

Starttrekkefølgene på semifinalene trekkes.

Deltakerbegrensning på de individuelle løpene.

Det åpnes for inntil 55 kvinner og inntil 90 menn på hver distanse. For at en skal kunne melde seg på, må løperne være født i 2001 eller eldre og innenfor de FIS-poengene som er oppgitt nedenfor.

De løperne som er innenfor poeng-grensene, men utenfor de 55/90 vil bli satt på en rangert reserveliste etter FIS-poeng. Løpere med høyere FIS-poeng blir tatt ut av startlistene.

FIS-poeng grenser: (Rangert etter FIS-punktliste nr 7, gjeldende fra 11. mars 2021)

Kvinner – inntil 55 løpere på hver distanse, med maks FIS-poeng:

Sprint: 350,00 FIS-poeng

Distanse: 230,00 FIS-poeng

Menn: - inntil 90 løpere på hver distanse, med maks FIS-poeng:

Sprint: 310,00 FIS-poeng

Distanse: 150,00 FIS-poeng

Sprint F fredag 26. mars (Ikke NM) (AVLYST)

Distansene er åpen for juniorer født i 2001

30 og 50 km K lørdag 27. mars: (AVLYST)

Distansene er åpen for juniorer født i 2001

Det lages:

- En premieliste for Norgesmesterskapet totalt
- En Equinor Norgescup liste, senior

Del 2: JUNIOR

Junior NM

Info 15.03.2021:

NSF, langrenn har etter god dialog med arrangørene på Lygna og de lokale smittevernmyndigheter besluttet at NM jr. 2021 dessverre må avlyses.

Med bakgrunn i de nasjonale reisebegrensninger som er gjeldende, omfattende nasjonal smittespredning og et betydelig antall røde områder ser vi dessverre ingen annen løsning.

Rennprogram:

Fredag: Sprint F (K17, K18, K19/20)

Lørdag: 7,5/10/15km F (K17, K18, K19/20)

Søndag: 5km K (K17, K18, K19/20)

Rennprogram:

Fredag: Sprint F (M17, M18, M19/20)

Lørdag: 10/15/20km F (M17, M18, M19/20)

Søndag: 10km K (M17, M18, M19/20)

Junior VM i Vuokatti (FIN) 2021

Dato: Se info. U-23 VM

Rennprogram:

09.02: Sprint C

SpareBank 




DÆHLIE

11.02: Kvinner 5 km F, Menn 10 km F
13.02: Stafett, kvinner 4x3,3km og menn 4x5km

14.02: Kvinner 15 km K fellesstart, Menn 30km K fellesstart

Uttakskriterier VM Junior:

Troppen består av inntil 7 + 7 løpere. Stammen i laget består av utøvere på Equinor Juniorlandslaget.

Prestasjoner i foregående og inneværende sesong vil vurderes i uttaket. Dessuten vil det bli utvist en viss grad av skjønn.

Løpere som behersker flere distanser, vil bli foretrukket i uttaket.

Laget offentliggjøres på torsdag 21.januar. Uttaket legges ut på www.skiforbundet.no/langrenn

Nordisk Juniorlandskamp, NOR (klasse 17 og 18 år)

Nordisk juniorlandskamp 2021 blir **ikke** arrangert, men at arrangementet settes opp igjen i 2022, i Norge

Uttak av juniorløpere til andre større senior-renn

Beitosprinten 20.-22. november:

In the opening race in Beitostølen everyone with an active FIS code born in the year 2001 and earlier can start

- Entered athletes are ranked after FIS code and the size of the start field will be decided according to our national health guidelines.

Equinor NC senior, Gålå 27.-29. november: AVLYST!

Dessverre er NC senior, Gålå avlyst

Lillehammer 04.-06. desember:

Bare løpere født i 2001, og kvalifisert på samme vilkår som seniorenne får delta.

NM Granåsen, Granåsen Aktivum 16.-19. januar:

Bare løpere født i 2001, og kvalifisert på samme vilkår som seniorenne får delta.

Equinor NC Gålå 05.-07. mars:

Det er bare seniorløpere (født 2000 eller tidligere) som får anledning til å delta.

NM Granåsen, Byåsen IL torsdag 25. mars:

SpareBank 1



DÆHLIE

Hvilke begrensinger som blir lagt på NM2 i Granåsen, Byåsen il er ikke klart 23. februar 2021

Teamsprint K

Vanlige stafettregler gjelder, dvs. at rennet er åpent for jenter 15 år og eldre, og for gutter 17 år og eldre

Sprint F fredag 26.mars (Ikke NM øvelse)

Sprinten er åpen for løpere født 2001 og eldre

30 og 50 km K lørdag 27.mars

30/50km er åpen for løpere født 2001 og eldre

Del 3: Para

Nasjonale konkurranser

NM

- Juniorutøvere på NSF Para Langrenn Elite vil automatisk konkurrere i seniorklassen i NM
- Dersom juniorutøver på NSF Para Langrenn Elite har beste juniortid, kåres ingen norgesmester i juniorklassen.

NC

- Junior utøvere uttatt på NSF Para Langrenn Elite vil automatisk konkurrere i seniorklassen i NC.
- Utøvere som ønsker å kvalifisere seg til WC/ VM må stille i seniorklassen

NB: For sesongen 2020/2021, vil det kun være klasser for senior i NC og NM senior pga. restriksjoner i forbindelse med korona situasjonen.

Uttakskriterier til internasjonale oppgaver for Paralangrenn 2020/21

World Cup 1 Östersund SWE 30. – 31. januar 2021

- NSF Para Langrenn Elite automatisk kvalifisert
- Øvrig uttak baseres på:
 - NC 1 Gålå 27. – 29. november
 - Lygna (COC) 8. - 10. januar
 - NM Granåsen 18. og 19. januar
 - Utøvere aktuelle for klassifisering og mulig uttak til VM på Lillehammer

SpareBank 

14 
NORGES
SKIFORBUND
LANGRENN


DÆHLIE

- Unge utøvere som bekrefter form / høyt nasjonalt nivå i de 3 overnevnte renn

VM Lillehammer NOR 7. – 23. februar 2021 (AVLYST)

World Cup 3 Beijing/ Sapporo 2. – 12. Mars 2021

- Mulighet for topp 3 WC sammenlagt
- Mulig pallplass i de respektive renn
- Sannsynlig med PL-deltakelse 2022 (skjønn)

Generelle kriterier:

- Utøverne må ha en reell mulighet til plasseringer i øverste 1/2 i sin klasse i WC (Stående, sittende og synshemmede)
- Prestasjon vil bli vurdert opp mot den enkeltes funksjonshemming. (Eks: B1 utøver går raskere enn LW 2 utøver, men LW2 utøver har større reell sjanse til å prestere bedre i sin klasse enn B1. LW 2 vil da bli foretrukket)
- Deltagelse i Norges Cup og NM.
- Man vil ta i betraktning distanser og stilarter som gåes i forhold til uttak.
- Skjønn vil bli brukt i de enkelte uttak. Eksempler på hva som legges i begrepet skjønn:
 - Tidligere toppresultater i mesterskap.
 - Yngre løpere kan prioriteres foran eldre løpere.
 - Vurdering rundt prinsippet om å gi tilbud om internasjonal matching til løpere som er på et stadium i karrieren hvor dette vil kunne ansees som viktig erfaring for videre utvikling.
- For ledsager av utøvere i klasse B1 – B3, må ledsager inneha et høyt nok sportslig nivå til å utføre ledsagerrollen på en tilfredsstillende måte. Dersom dette ikke er tilfelle, forbeholder NSF seg retten til å ta ut ledsager på vegne av utøver.

Del 4: DIVERSE REGLER

Klassiske soner kommende sesong

- NSF vil ha soner på alle klassiske renn i Norge. Dette inkludert klassiske etapper i stafettene.
- Det skal også opprettes soner i alle klassiske renn på krets og sonenivå. Dette for at det ikke skal være utøvere som vinner klassisk langrenn på blanke ski, uten festesmurning. Vårt hovedbudskap er: Bevare klassisk langrenn som stilart uten å opprette en tredje stilart.
- Juryen har den endelige avgjørelsen i forhold til den praktiske gjennomføringen på rennstedet.

Coach-vester/armbind

På de fleste arrangementene blir det begrensninger i antall ledere og smørere. NSF vil sette opp et system med coachvester/akkrediteringer som klart viser hvilke kohorter hver enkelt tilhører.

Startkontingenter, betaling:

I henhold til rennreglementet skal startkontingenten følge påmeldingen. Dette betyr at en påmelding prinsipielt ikke er gyldig før startkontingenten er betalt.

Det betyr at arrangørene står fritt i å etter-fakturere startkontingenten, eller bruke et system som gjør at man **ikke** får meldt seg på uten å betale startkontingenten samtidig.

Regler for Skandinavisk Cup og Equinor Norges Cup

Skandinavisk Cup sesongen 2020/2021 er avlyst.

I Skandinavisk cup benyttes en skala med 50 poeng til vinneren, deretter 46-43-40-37-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-15-14-osv

Alle renn teller i sammendraget. I Skandinavisk Cup er det eget seedingsreglement.

(Se <https://www.scancup.net>)

Deltagerbegrensning i EQUINOR Norges Cup, senior kommende sesong.

Av hensyn til gjennomføringen og smittevern, vil Equinor NC senior bli gjennomført med begrensning av deltakelsen i henhold til smittevernsprotokoll for arrangementet.

Begrensninga kan gjelde antall deltagere og antall ledere/smørere støtteapparat

EQUINOR NC, Lillehammer (Natrudstilen) 04.-06. desember 2020

Følgende deltagerbegrensninger gjelder:

Med henvisning til reiserestriksjoner og toppidrettsdefinisjon gjelder følgende begrensninger. Ingen påmeldte løpere kan ha dårligere FIS-poeng enn det som er listet opp nedenfor.

(Rangert etter FIS-punktliste nr 3, gjeldende fra 26.11.2020)

Kvinner – inntil 50 løpere på hver distanse, med max FIS-poeng:

Sprint: 239,99 FIS-poeng

Distanse: 149,99 FIS-poeng

Menn: - inntil 85 løpere på hver distanse, med max FIS-poeng:

Sprint: 204,99 FIS-poeng

Distanse: 89,99 FIS-poeng

PARA: Inntil 5 kvinner og 5 menn

- *In the Norwegian Cup for seniors a maximum of 10% of the participants can have a FIS code from outside Norway.*
- *Entered athletes are ranked by FIS points and the size of the start field will be decided according our national health guidelines*
- *Entered athletes must be born year 2001 and earlier.*

Påmeldingsfrist: Søndag 29. november 2020. Alle løpere og støtteapparat må også sette seg grundig inn i arrangørens smittevern-protokoll.

NB! Påmeldte løpere som ikke skal starte, må snarest mulig melde fra til

brynhild@skiforbundet.no

Reserveliste vil bli prioritert og satt opp. Reserver settes inn straks strykninger registreres.

Det er løpernes eget ansvar å følge med på de oppdaterte listene. Liste 1, mandag formiddag (30. nov.) og liste 2, torsdag formiddag (03. des.) på www.skiforbundet.no/lillehammer

EQUINOR NC GÅLÅ 05.-07.mars 2021:

Deltakerbegrensning etter FIS-punkter (6th FIS Points List 2020/21).

Det åpnes for inntil 55 kvinner og inntil 90 menn på hver distanse, inkludert 10 para-utøvere. Det er bare seniorløpere (født 2000 eller tidligere) som får anledning til å delta. Para har egne aldersregler.

For at man skal kunne melde seg på, må løperne være innenfor de FIS-poengene som er oppgitt nedenfor.

De løperne som er innenfor poeng-grensene, men utenfor de 55/90 vil bli satt på en rangert reserveliste, etter FIS-poeng.

FIS-poeng grenser: (Rangert etter FIS-punktliste nr 6)

Kvinner – inntil 55 løpere på hver distanse, med maks FIS-poeng:

Sprint: 350,00 FIS-poeng

Distanse: 230,00 FIS-poeng

Menn: - inntil 90 løpere på hver distanse, med maks FIS-poeng:

Sprint: 310,00 FIS-poeng

Distanse: 150,00 FIS-poeng

I **Equinor Norges Cup senior** er det 17 renn, hvorav de to dårligste rennene kan strykes i poengsammendraget. Vanlig World Cup poengskala benyttes.

Regler om seeding ved oppsett av startlista i Equinor Norges Cup, senior:

Prinsippene i Regel 313.5.1 følges.

Løpere uten FIS-pkt settes i gruppe 1.

Startfeltet deler inn i grupper etter FIS-poeng, med et tilnærmet likt antall utøvere i hver gruppe.

Hver gruppe er på minimum 20 og maks 45 løpere.

Hver gruppe trekkes innbyrdes. Gruppene starter normalt i rekkefølge 1-2-3-4.

Ved **fellesstarter** blir startlisten satt opp på bakgrunn av FIS-pkt med beste løper på beste startnummer. Løpere uten FIS-punkter stiller bakerst og trekkes innbyrdes.

Equinor Norges Cup Junior 2020/2021

På høstmøtet i Norges Skiforbund, ble det vedtatt at EQUINOR NorgesCup for junior blir **avlyst** kommende sesong.

Reklameregler, sponsor- og logoinformasjon.

Reklameregler:

Reglementet om reklamemerker på oppvarmingstøy og konkurransebekledning, rennreglementets pkt 206-207.

En «kortversjon» som beskriver hva som er tillatt på hodeplagg og bekledning (konkurransedrakt, oppvarmingsdrakt), finner du i et **egget oppsett** («**Reklamereglene, kortversjon**»)

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

For sesongen 2020-2021 gjelder følgende retningslinjer for worldcup-deltakelse:

Løperne er i alle sammenhenger pålagt å følge klesinstruks gjeldende for det aktuelle laget.

Klubber med løpere på landslagene kan få kopi av retningslinjene ved henvendelse til Norges Skiforbund Langrenn

Helse-attest 2020/2021

Hensikt med helseattest:

Norsk idrett ønsker å etterleve et prinsipp om å sette utøvernes helse foran prestasjon.

Helseattesten er ett av flere tiltak i idretten for å understøtte dette prinsippet. Hensikten med helseattesten er å avdekke om en utøver har spesielle utfordringer i forhold til ernæring, vekt, trening, forstyrret spiseatferd eller andre forhold som er relevant for vurderingen av om utøver er helsemessig skikket til å representere ett eller flere av de særforbundene som krever helseattest. Opplysningene som etterspørres i attesten er basert på hva særforbundenes helseteam, spiseforstyrrelsesteamet på Olympiatoppen og Sunn Idrett har identifisert som relevante og nødvendige for å kunne vurdere om utøver er helsemessig skikket til å representere særforbundet.

Hvem må ha helseattest:

Alle utøvere som skal representere Norge internasjonalt i konkurranser på ski og på rulleski, herunder:

OL, VM, WC, Junior VM, U23 VM, (Nordisk Juniorlandskamp, EYOF/YOG)

Gjelder også all deltagelse i Scandinavisk Cup - også i Norge.

Tidsfrister:

Gjennomføring og innlevering av helseattest for skisesongen er mellom 1. oktober og 1. november for alle som har målsetting om å representere i november og desember.

Alle øvrige helseattester må være inne til gjennomlesning minimum 3 uker før uttak.

Rutine angående rulleskisesongen.

Gjennomføring og innlevering av helseattest for rulleskisesongen er mellom 1. april og 1. mai for alle som har målsetting om å representere i mai og juni.

Alle øvrige helseattester må være inne til gjennomlesning minimum 3 uker før uttak.

Ved deltagelse på internasjonale renn i både ski og rulleski, må helseattest leveres før begge sesonger.

Det er utøver/foresatte sitt ansvar at helseattesten er levert i tide, og er godkjent.

Helseattest-team og oppfølging:

Helseattestene sendes i lukket brev til Torger Hansen.

Norges Skiforbund
v/Torger Hansen
Ullevål Stadion
0840 OSLO

Vårt helseteam som har ansvaret for helseattest er:

Torger Hansen – Helseteam NSF

Helge Andreas Felberg – Klinisk ernæringsfysiolog

Remi Andersen – Lege

Se for øvrig informasjonen på helseattestskjema om behandling av opplysninger, hvem som har tilgang til opplysningene, samt oppfølging av helseattesten.