

Sesonginformasjoner Langrenn 2021-2022

Ajourført pr 18. januar 2022

Innhold

GENERELT	2
FIS-lisens 2021-2022:	2
Beitosprinten	3
World Cup 2021-2022.....	4
World Cup periode I.....	5
World Cup periode II	6
World Cup periode III.....	6
World Cup periode IV.....	7
U23 og Jr-VM	8
NM senior.....	9
Deltagerbegrensning i NM senior:	9
Del 2: JUNIOR.....	10
Junior VM 2022	10
Nordisk Juniorlandskamp, Steinkjer NOR (klasse 17 og 18 år)	11
Juniorløpere i større senior-renn?.....	11
Del 3: Para.....	12
Del 4: DIVERSE REGLER.....	14
Klassiske soner kommende sesong	14
Startkontingenter, betaling	14
Regler for Skandinavisk Cup og Equinor Norges Cup senior	14
Regler for Equinor Norges Cup Junior 2021-2022	15
Regler om seeding og startoppsett, Equinor NC juniorer	16
Reklameregler, sponsor- og logoinformasjon.	17
Helse-attest 2021/2022	17

GENERELT

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

FIS-lisens 2021-2022:

- 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 ha 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-liste er kr 350,- pr utøver pr sesong. Kontaktperson i NSF er asgeir@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.

Det kan ikke arrangeres FIS-renn i Norge dersom ikke hele Norge har mulighet til å delta.

Det betyr at dersom det innføres reiserestriksjoner, og deler av landet er forhindret å delta i terminfestede langrenn, vil disse ikke bli arrangert som FIS-renn.

Deltakelse i terminfestede skirenn:

- Alle løperne som skal løse NSF's skilisens fra den dato de fyller 13 år
- 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
- Imidlertid er noen senior-arrangement åpnet for et begrenset antall juniorløpere, og disse arrangementene er angitt i dette dokumentet.

Fluor-regler:

I henhold til FIS sitt vedtak, har Skistyret vedtatt følgende:

- Norges Skiforbund opprettholder totalforbudet mot fluorholdige glidprodukter i alle konkurranser, i alle grener for klasser t.o.m. 16 år
- EU/EØS har forbudt produksjon, salg og bruk av produkter som inneholder C8/PFOA. Disse produktene vil som en følge av dette forbudet, være forbudt i alle konkurranser for alle aldersklasser

Del 1: SENIOR

Beitosprinten

Deltagerbegrensning i sesong-åpninga på Beitostølen 19.-21. november 2021:

Rennene på Beitostølen arrangeres med «FIS-senior status», noe som innebærer at åpningshelga på Beitostølen kun er for senior-løpere

Følgende begrensninger gjelder:

- **Fredag, sprint fri**
De 90/180 beste (K/M), påmeldte senior-løperne, etter gjeldende FIS-liste, sprint får starte.
- **Lørdag, 15 km K, menn:**
De 100/180 beste (K/M), påmeldte senior-løperne etter gjeldende FIS-liste, distanse får starte
- **Søndag, 15 km F, menn:**
De 110/240 beste (K/M), påmeldte senior-løperne etter gjeldende FIS-liste, distanse får starte

Henvisning til FIS-punkt-liste nr. 2, som gjelder fra 14/10 til 24/11-2021

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

Påmeldingsfrist: Søndag 14. november 2021

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

vigdis@idrettsforbundet.no Reserverliste 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 (19. nov.) og liste 2, torsdag formiddag (21. nov.) på skiforbundets hjemmesider.

World Cup 2021-2022

Målsetning for Norges Skiforbund Langrenn (NSFL) er å være verdens beste langrennsnasjon sesongen 2021-2022 målt i antall medaljer i Olympiske leker i Beijing, og i antall verdenscup (WC) - poeng. 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 2021-2022 på utfordringer med hensyn til uttak av lag fra helg til helg på WC og ikke minst på uttak til den Olympiske troppen. NSFL må prioritere enkelte utøvere for at vi skal nå våre overordnede mål.

Kvoter i WC – periode I er:

6 (anses som grunnkvote) + siste års vinnere av WC – totalt 1 av hvert kjønn + vinner Skandinavisk Cup (COC) sist sesong. NSFL har ingen WC-total vinnere og pga avkortet sesong er det ingen friplasser fra COC (Skandinavisk Cup)

Etter hver periode får WC - leder og leder COC personlig friplass i påfølgende periode. 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, 20. desember, 10. januar, 21. februar.

På Tour de Ski (TDC) og WC - finale Tyumen, 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. NSFL har mulighet til å droppe en 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.

FIS- reglene for World Cup:

https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1623659021/fis-prod/assets/Rules_WC_CC_2021-22.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 fra rekrutt, Team Elon, krets lag, klubber og andre team.

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

Da WC Lillehammer har fått endret programmet fra skiathlon til 10/15 km F, vil vinneren av 10/15km F og vinnerne av sprintene på Gålå få friplass på tilsvarende distanse under WC Lillehammer. I Drammen vil leder EC sprint få friplass, mens i Holmenkollen er det leder av distanse-cup som får delta. Det samme gjelder COC – leder

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 landslagsutøvere i enkelte tilfeller bli prioritert i noen konkurranser, fordi det er ett viktig renn med tanke på hovedmålet til NSFL. Dette utelukker ikke utøvere fra andre regions-, krets- eller klubblag, men terskelen for nevnte løpere kan enkelte ganger ligge litt høyere.

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

Langrennssjef 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)

World Cup periode I

Her er [terminlisten for World Cup](#)

Ruka:

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

I utgangspunktet tas det ut kun elite-utøvere.

Lillehammer:

Sprint F, 15/30 skiatlon og stafett.

Maksimal tillatt kvote for hvert kjønn er 12, hvorav 2 må være U23, uavhengig av COC og WC - leder.

Utøvere fra elitelandslag er prioritert.

EC ledere distanse og sprint fra Gålå har personlig friplass innenfor den nasjonale kvoten.

WC løpere utenfor NSF elitelag:

Torstein Drivenes er hovedleder for utøvere som ikke er på elite-landslag. Smøring, også for utøvere utenfor landslag, gjøres av vårt felles smøreteam.

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 Equinor norgescup distanse og sprint
2. Resultater Beitostølen og Gålå.
3. Resultater i WC sesongen 20/21

NB! NSF kan organisere overnatting for nasjonal kvote, men dekker ikke reise eller opphold.

Davos:

Sprint F og 10/15 F.

Dresden:

Sprint F og team sprint F

World Cup periode II

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. Elite-landslagsutøvere 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, med tanke på 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.

World Cup periode III

Les Rousses: AVLYST

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

Planica:

Sprint C og skiathlon

Olympiske leker 2022 Beijing:

Følgende kriterier gjelder fra Olympiatoppen (OLT):

- En topp 6 plassering i WC
- Eller 2 topp 12 plassering WC

Resultatene må komme i OL sesongen. Utover kriterier som skissert overfor legger NSFL stor vekt på skjønn.

Totalt kan 16 utøvere representere Norge i OL, 8 fra hvert kjønn.

Vi legger opp til tre uttaksdatoer sammen med OLT:

20. desember 2021

10. januar 2022

World Cup periode IV

Lahti:

Sprint F, 10/15 C

Drammen (Sprint C) og Holmenkollen (30C/50C masstart)

Fuller kvoter 12 + 12, hvorav det må være 2 U23 av hvert kjønn.

Leder av EC sprint og COC får friplass i Drammen, mens leder av ENC distanse får friplass i Holmenkollen.

WC løpere utenfor NSF elitelag:

Torstein Drivenes er hovedleder for utøvere som ikke er på elite-landslag. Også i Drammen og i Kollen har vi felles smøreopplegg for alle utøvere.

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

Uttaket av løpere utenfor elite-landslagene skjer etter følgende kriterier (i prioritert rekkefølge):

1. Leder ENC i hhv sprint (for Drammen) og distanse (for Holmenkollen) har friplass, det samme gjelder COC total.
2. Resultater WC 2021/2022
3. Resultater COC
4. Løpere som er i god form vil bli prioritert, da målsettingen er at løpere utenfor elite-landslag skal hevde seg blant de internasjonale løperne. Dermed behøver ikke sammenlagtlisten fra COC og ENC være et absolutt ift uttaket.
5. Skjønn

NB! NSF kan organisere overnatting for nasjonal kvote, men dekker ikke reise eller opphold

Falun:

Sprint C, 10/15 F, mixed relay og mixed team sprint

Tyumen (WC - finale):

Sprint F, 10/15 F MS og 10/15 K pursuit

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

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

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.

U23 og Jr-VM

U23 og Junior-VM, LYGNA (NOR)

Gjelder utøvere født i 1999-2000-2001

Rennprogram:

22.02.2022: Kvinner Jr 15km F masstart - Menn Jr 30km F masstart

23.02.2022: Kvinner Jr stafett 4x3,3km - Men Jr stafett 4x5km

24.02.2022: Kvinner U23 10km K - Menn U23 15km K

25.02.2022: Kvinner Jr 5km K - Menn Jr 10km K

26.02.2022: Kvinner U23 Sprint F - Menn U23 Sprint F

27.02.2022: Kvinner Jr Sprint F - Menn Jr Sprint F

Uttakskriterier U 23-VM:

For uttak blir det lagt vekt på resultater i prioriteringsordning World Cup, Skandinavisk Cup og Equinor Norges-Cup. Endelig uttak gjøres etter Scan Cup i Otepää. Deler av troppen kan bli klar etter NC Gjøvik. Dette vil i så tilfelle bli kommunisert på vår hjemmeside og som pressemelding.

Troppen vil bestå av inntil 8 løpere av hvert kjønn.

Dato uttak: Tirsdag 14.02.2022. Uttaket legges ut på www.skiforbundet.no/langrenn.

Ansvarlig trener: Torstein Drivenes, mobil: 928 39 832

Skandinavisk Cup 2021-2022

Det blir ikke gjort noen uttak fra NSF sin side til Skandinavisk cup i sesongen 2021-2022, med unntak av at Equinor Rekruttlandslag kommer til å ha et eget opplegg for sine og eventuelle løpere fra elitelandslag.

Vi forutsetter at øvrige nasjonale løpere reiser sammen med sine respektive team eller klubber.

NB: Alle norske løpere og ledere må melde seg på online via [NSFs terminliste](#).

Alle løpere (team/klubb) må selv ordne reise og overnatting. NSF vil ta initiativ til organisering av felles reise, samt smøreopplegg for Skandinavisk cup - Island.

Se nærmere info på vår webside for Skandinavisk Cup:

<http://www.skiforbundet.no/langrenn/skirenn/skandinavisk-cup/>

Se også den internasjonale siden for Skandinavisk Cup: <https://www.skiforbundet.no/sc/>

Alle utøvere som skal representere Norge internasjonalt i konkurranser, herunder Scandinavian Cup må ha godkjent helseattest.

Vi har som mål at den norske smøretrailereren vil være til stede på Beitostølen, Falun og Otepää.

Trailereren brukes av smøreteamet til Equinor Rekruttlandslaget, Team Elon Nord-Norge, Team Elon Midt-Norge, Team Elon Innlandet, Team Elon Oslofjord og Team Elon Vest, etter nærmere avtale.

NSF vil samarbeide med andre klubber og «team» som deltar:

- Det kan innhentes smøretips fra leder av det norske smøreteamet.

På NSF's nettside informeres om forbundets reiseopplegg og bosted, samt bestillingsadresse for smørebod.

Hovedleder: Torstein Drivenes. Mobil: +47 928 39 832

Smøresjef: Markus Emaus Holm. Mobil: +47 419 03 672

NM senior

Deltagerbegrensning i NM senior:

Ved **NM senior, Harstad** er det deltagerbegrensning for menn og kvinner.

Begrensningen gjelder alle de individuelle distansene. Disse er for alle løpere, også utenlandske, som går for norske klubber. Andre utenlandske løpere kan ikke delta.

Det er gjeldende FIS-punktliste nr 6, (som gjelder fra 24. februar 2022) som danner grunnlaget for hvem disse er.

NSF har hverken smøretrailer eller NSF smøreteam/WC team til stede i Harstad.

30 og 50 km F tirsdag 29. mars:

Distansene er ikke åpne for juniorer

I NM stafettene er det ikke krav om FIS-kode, da stafetten ikke er FIS-renn. Det gjelder både NM-stafetten i Harstad og teamsprinten på Lygna.

Men det er deltakerbegrensning på stafettene på NM i Harstad.

Her må minimum en av løperne på laget ha oppnådd FIS-poeng de siste 12 månedene før stafetten for at laget skal kunne stille til start.

I tillegg må løpere/lag som blir tatt igjen med en runde, øyeblikkelig vike til siden og uhindret slippe lagene forbi. De kan heller ikke legge seg på «hjul» på løpere som de blir tatt igjen av.

Regelen er laget for at man skal slippe å ta stafettlag ut av stafetten.

Dersom denne oppfordringen ikke følges blir lagene tatt ut av konkurransen.

Vær oppmerksom på regel 201.3.2.2 som sier at i lagkonkurranser og stafetter, kan én utenlandsk statsborger delta på hvert lag, så lenge de er startberettiget etter pkt 203. Løperen kan konkurrere internasjonalt for sin opprinnelige nasjon, men ikke konkurrere nasjonalt i denne nasjonen

Juniorenes deltakelse i NM er omtalt junior-kapitlet lenger nede i dokumentet

NM senior, Lygna:

Teamsprint K, onsdag 06. april:

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

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 tilsammen, 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.

NM 5 og 10 km K fredag 08. april Lygna:

Distansene er for alle løpere, 17 år og eldre. Startlistene settes opp etter FIS-punkter. De 120 beste løperne deles i 4 grupper og trekkes, i rekkefølge på de 120 siste startnumrene slik: Fra pulje 4-3-2-1-4-3-2-1 osv. De uten punkter trekkes først i klassen.

Distansen teller som Equinor Norgescuprenn i alle klasser, senior og junior.

Resultatlistene settes opp klassevis

Det lages:

- En premieliste for Norgesmesterskapet totalt
- En Equinor Norgescup liste, senior og U23
- En Equinor Norgescup liste i junior

Del 2: JUNIOR

Junior VM 2022

Junior VM, LYGNA (NOR)

Uttakskriterier VM Junior:

Det vil bli lagt vekt på følgende renn:

Equinor NC, Voss 14.-16. januar og NM junior, Nes 11.-13. februar.

Målsettingen er alltid å stille det best mulige laget som kan være med å kjempe om medaljer på alle øvelser i VM Junior.

Det tas først og fremst ut løpere i klasse 19/20 år. Løpere i klasse 18 år kan bli vurdert, men må prestere klart bedre enn løperne i klasse 19/20 år. Fire utøvere kan stille til start per distanse og maksimalt antall utøvere som kan sendes, er åtte per kjønn. Løpere i klasse 17 år vil ikke bli vurdert. De har muligheten til å kvalifisere seg til Nordisk Juniorlandskamp.

Overnatting Junior VM:

Hele den norske langrenns-troppen bor samlet under mesterskapet



Dato uttak VM junior: 14. februar kl.14.00. Uttaket legges ut på www.skiforbundet.no/langrenn

Junior-trener: Monika Kørre mobil: 975 47 228

Nordisk Juniorlandskamp, Steinkjer NOR (klasse 17 og 18 år)

28. januar: Sprint F
29. januar: 5 km K/10 km K
26. januar: Stafetter KFF (K 3x3km, M 3x5km)

For Nordisk Juniorlandskamp foretas uttaket etter Equinor Norgescup-lista etter rennene på Voss 10.-12. Januar.

Antall løpere: 6 jenter og 6 gutter. Det kan være ulikt antall fra hver årsklasse (17- 18 år), normalt med klar overvekt fra eldste klasse.) Oppdatert liste og uttak legges ut på www.skiforbundet.no/langrenn

Kontaktperson Nordisk juniorlandskamp: langrenn: Pål Rise, mobil: 481 72 128

Juniorløpere i større senior-renn?

Beitosprinten 19.-21.november:

Rennene er FIS-senior renn. Ingen konkurranser er åpne for junior-løpere

Scandinavisk Cup/Equinor NC Beitostølen 10.-12. desember:

Rennene på Beitostølen vil ha en deltakerbegrensing på 250 herreløpere og 120 kvinneløpere. Hvordan begrensingen blir håndtert, er beskrevet i

[«General quota rules for Scandinavian cup events»](#)

Her vil de 10+10 wildcard som reglene beskriver bli benyttet på norske juniorløpere, rangert etter FIS-punkter

NB! Alle norske løpere som skal gå ScanCup på Beitostølen må ha godkjent helseattest.

NM senior, Harstad:

10 km (K) og 15 km (K), lørdag 29. mars:

De 10 beste løperne i klasse 19-20 år i Equinor NC junior, distanse etter Equinor Norgescup, Steinkjer, 11-13. mars.

Sprint, (K) mandag 28. mars:

SpareBank 1



De 10 beste løperne i klasse 19-20 år i Equinor NC junior, sprint etter Equinor Norgescup, Steinkjer, 11-13. mars.

30 km (F) og 50 km (F), tirsdag 29. mars:

Ikke åpent for juniorløpere

NM senior, Lygna:

Teamsprint F, onsdag 06. april:

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

NM 5 (F) og 10 km (F) fredag 08. april:

Distansene er for alle løpere, 17 år 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 VM / PL / WC må stille i seniorklassen.

Uttakskriterier til internasjonale oppgaver for Paralangrenn 2021-22:

02. – 7.12. WC 1 Canmore

Norge sender ingen tropp til Canada.

13. – 22.1. VM Lillehammer 13.1. Mid. C / 18.1. Long F / 22.1. Sprint C / 23.1. Relay

Uttak baseres på:

19.11.21 Beitostølen NOR Sprint F PARA

20.11.21 Ø.Slidre IL Sitt: Sitt: 4km / Stå: 5km K

21.11.21 (Beitosprinten) 6km Sitt / Stå: 7,5km F

26.11.21 Gålå NOR Sitt: 4,5km / Stå: 10km F

27.11.21 Sprint / Sprint F

28.11.21 Sitt: 6km / Stå: 10km K

-11.12.21 Beitostølen NOR Sitt: 5km / Stå:5km K
-12.12.21 Sitt: 7,5km / Stå: 7,5km F

- Oppnådd minimum en rangering i konkurranse på 180 WPNS poeng eller mindre i et av ovennevnte renn, hvorav dette gir deltakelse i enkeltdistanser/spesialdistanse i VM. Skjønn benyttes, og det er forventet at man kan klare å oppnå et VM-resultat iblant de første 75% i sin klasse.

27. - 28.1. WC 2 Östersund 27.1. Mid. C / 28.1. Sprint F

Uttak baseres på:

Her sendes utøvere kvalifisert til PL Beijing (og utøvere forventet tildeling av bipartite plass gjennom IPC).

20. - 21.3. World Cup 3 Sapporo 20.3. Short C / 21.3. Middle F

Uttak baseres på:

Her sendes utøvere kvalifisert til PL Beijing

PARALYMPICS Beijing 6. og 7.3. Long C / 9.3. Sprint F / 12.3. Mid. F / 13.3. Relay

Uttak baseres på følgende kriterier:

Må ha minimum 1 x topp 6 resultat i internasjonalt renn (VM), eller 2 x topp 12 (VM). Olympiatoppens krav.

I tillegg må man ha oppnådd minimum en rangering i konkurranse på 180 poeng eller mindre i enten WPBT eller WPCCC Points List (kommer 14.2.2022).

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 gæes 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.

- Alle som skal delta i Norges Cup/NM/HL må ha godkjent klassifisering, enten nasjonal eller internasjonal. Internasjonal klassifisering overstyrer nasjonal klassifisering om forskjeller i resultat.

Del 4: DIVERSE REGLER

Klassiske soner kommende sesong

- NSF vil ha soner på alle klassiske renn i Equinor Norgescup junior og senior, samt de klassiske øvelsene i Hovedlandsrennet. 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.

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 senior

I Skandinavisk Cup er det 9 renn i sesongen 2021-2022.

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.

Skandinavisk Cup, Beitostølen:

Rennene på Beitostølen vil ha en deltakerbegrensning på 250 herreløpere og 120 kvinneløpere. Hvordan begrensingen blir håndtert, er beskrevet i

[«General quota rules for Scandinavian cup events»](#)

Her vil 10+10 wildcard, som reglene beskriver bli benyttet på juniorløpere, rangert etter FIS-punkter i henholdsvis sprint og distanse.

NB! Alle norske løpere som skal gå ScanCup på Beitostølen må ha godkjent helseattest.

I Equinor Norges Cup senior er det 17 renn, hvorav de 15 beste teller i sammendraget.

Vanlig World Cup poengskala benyttes.

Hvis delt plassering, får begge den høyeste poengsum. Plassen under blir «borte»



Utenlandske løpere tas ut av lista. Bortsett fra utenlandske løpere som går for norske klubber. De andre flyttes opp.

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.

U23 mesterskapet 2020, er lagt inn i Equinor NC Steinkjer

Her kan også alle juniorløpere født i 2002 og 2003 (K/M 19/20) delta, og de skal melde seg på i seniorklassen

Regler for Equinor Norges Cup Junior 2021-2022

Equinor Norges Cup for Junior 2021-2022 består av 9 renn, pluss finalerennet.

Poeng i hvert renn gis de 50 beste i hver klasse.

Poengskalaen som benyttes gir poeng til de 50 beste løperne i hver klasse slik:

100-90-82-75-70-66-62-58-55-52-49-46-44-42-40-38-36-34-32-31-30-29-28-27-26-25-24-23-22-21-20-19-18-17-16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Etter at Nordisk juniorlandskamp og den «nye» Equinor NC ,Åsen ble lagt til samme helga, har NSF bestemt at av de 8 første rennene, teller de 5 beste i sammendraget. Altså kan utøverne stryke 3 konkurranser i de 8 første NC rennene denne sesongen.

På den poenglista som da foreligger, går de **50** beste jentene og de **50** beste guttene i hver klasse, til finalen.

NB: De som er kvalifisert til finalen, må melde seg på til NM på Lygna, innen den fastsatte påmeldingsfristen.

Etter renn nr. 9, fredag 08. april, lages nye poenglister. Renn nr. 9 teller dermed fullt ut i cupen (strykes ikke). Dersom noen løpere gjennom gode resultater i renn nr. 9 har klart å komme blant de 50 beste på poenglista, får også disse starte i finalen i tillegg til de som allerede er kvalifisert. Disse «ekstra» kvalifiserte blir automatisk etteranmeldt til finalen, og slipper å betale dobbelt startkontingent.

Startliste for finalen blir satt opp når poenglista etter renn nr. 9 er klar.

Startlista i finalen følger poenglista, dvs. at den som leder hver klasse har laveste startnummer i klassen.

Poengene som hver løper oppnår i finalen, legges til den poengsum som forelå etter renn nr. 9.



Dette blir da den endelige poengstillingen i Equinor Norgescup.

Poengberegning av en løper som starter i en høyere klasse:

I enkelte tilfeller kan Norges Skiforbund ta ut en løper til å delta i en høyere klasse. I slike tilfeller tar løperen med seg de opptjente poengene til den klassen hun/han tilhører.

Poengberegningen i den tilhørende klassen blir ikke berørt av dette. Det vil si at to løpere kan få samme poengsum.

Løperen tas ut og beregnes ikke med i klassen hun/han har gått for.

Regler om seeding og startoppsett, Equinor NC juniorer: Equinor NC Voss ble avlyst.

Equinor NC, Åsen:

Startoppsett:

Gutteklassene starter først alle dagene - deretter alle jenteklassene

Seeding:

Ingen seeding for 17- og 18 årsklassene.

I 19/20 seedes det etter gjeldende FIS-punktliste.

I prologene i sprint-konkurransene starter den med lavest FIS-punkter først i hver klasse.

I distanse-rennene deles de startende i puljer på max 45 løpere og den beste gruppa trekkes sist i klassen.

Equinor NM junior, Nes

Startoppsett:

Jenteklassene starter først alle dagene - deretter alle gutte-klassene

Seeding:

På distanserennene deles løperne inn i grupper på max 45 løpere etter gjeldende FIS-punktliste. Deretter trekkes det innbyrdes i disse gruppene. Den gruppa med de løperne som har lavest poeng, starter til sist. De som ikke har FIS-poeng fra distanserennene trekkes helt først i klassene.

Vær oppmerksom på regel 201.3.2.2 som sier at i **lagkonkurranser** og **stafetter**, kan én utenlandsk statsborger delta på hvert lag, så lenge de er startberettiget etter pkt 203. Løperen kan konkurrere internasjonalt for sin opprinnelige nasjon, men ikke konkurrere nasjonalt i denne nasjonen

Equinor NC, Meråker (17 og 18 års klassene)

Startoppsett:

Gutteklassene starter først alle dagene - deretter alle jenteklassene

Seeding:

I sprint-konkurranser seedes de 50 beste på gjeldende sprintliste i Equinor NC i klassene 17 og 18. Lederen i sprint-cupen starter først osv. Startnumrene fra 51 trekkes.

På distanserennene deles løperne inn i grupper på max 45 løpere etter gjeldende FIS-



punktliste. Deretter trekkes det innbyrdes i disse gruppene. Den gruppa med de løperne som har lavest poeng, starter til sist. De som ikke har FIS-poeng fra distanserennene trekkes helt først i klassene.

Equinor NC, Steinkjer (19-20 års klassene) Inngår i U23 mesterskapet

Startoppsett:

Gutteklassene starter først alle dagene - deretter alle jenteklassene

Seeding:

I sprint-konkurranser seedes alle løperne etter FIS-punkter, sprint. Den med lavest punkter, starter først.

På distanserennene deles alle løperne inn i grupper på max 45 løpere etter gjeldende FIS-punktliste. Deretter trekkes det innbyrdes i disse gruppene. Den gruppa med de løperne som har lavest poeng, starter til sist. De som ikke har FIS-poeng fra distanserennene trekkes helt først i klassene.

Equinor junior-finaler, søndag 09. april, Lygna:

Startrekkefølge:

Jenteklassene starter først, deretter alle gutteklassene

Startlistene settes opp etter rekkefølgen i Equinor Norgescupen før finalerennet. Den med høyest poengsum, har det laveste startnummeret

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 **eget oppsett**

(«**Reklamereglene, kortversjon**»)

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

For sesongen 2021-2022 gjelder følgende retningslinjer for landslagsløpere:

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 2021/2022

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. Med dette ønsker vi å bidra til tidlig og fagkyndig hjelp til utøvere som trenger det, noe som legger til rette for både god helse og gode prestasjoner på sikt. Vi håper at du oppfatter det som positivt at vi tar utøvers helse og trening på alvor og har et system med mål om å gi støtte til utvikling av prestasjon sammenfallende med god helse. Disse to aspektene henger tett sammen.

Hvem må ha helseattest:

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

OL, VM, WC, Scandinavian Cup (også i Norge), Junior VM, U23 VM, Nordisk Juniorlandskamp, EYOF/YOG

Tidsfrister (ny frist i år)

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 **4 uker før uttak.**

Se oversikt over tidsfrister: www.skiforbundet.no/langrenn/skirenn/regler-og-retningslinjer/helseattest/for-utovere/

Rutine angående rulleskisesongen.

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 4 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.

Skjema for helseattest: www.skiforbundet.no/langrenn/skirenn/regler-og-retningslinjer/helseattest/skjema-for-helseattest/

Helseattestskjema

Hver utøver skal fylle ut egenerklæring, samt at en habil lege skal undersøke og føre opplysninger på skjemaet (se vedlagt)

Habil/inhabil lege:

At en person er «inhabil» eller «habil» innebærer at det foreligger omstendigheter som er egnet til å svekke tilliten til hans eller hennes upartiskhet. Hvis slike forhold foreligger, forutsetter reglene om habilitet at vedkommende ikke skal delta i behandlingen og i avgjørelsen av den konkrete saken.

«Habil» vil si at vedkommende ikke er i en slik situasjon. Det er flere hensyn som taler for at den som har egeninteresse i utfallet av en sak, eller som har et nært slektskap eller vennskap til noen av partene, ikke bør behandle eller avgjøre vedkommende sak: For det første kan det være fare for at vedkommende vil opptre partisk. For det andre er det av stor betydning at folk har tillit til at tjenestemenn opptre upartisk. Og for det tredje tjener habilitetsreglene til å beskytte tjenestemenn mot utilbørlig press utenfra.

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 – Rådgiver
Helge Andreas Felberg – Klinisk ernæringsfysiolog
Ellen Moen – Lege
Brit Baldishol - Administrative rutiner

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

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

Anke på avgjørelse:

Dersom det er uenighet i avgjørelsen om resultatene av helseattest skal dette ankes til:

Ola Rønsen

ola.ronsens@skiforbundet.no

Mobil: 455 05 239

Dersom avgjørelsen om ikke godkjent helseattest skal ankes, må dette meddeles Ola Rønsen innen 1 uke etter at informasjonen om avgjørelsen er meddelt utøver/foresatte.
Ankemuligheten gjelder kun avslag på **behandlet** helseattest.

Øvrige spørsmål:

Øvrige spørsmål om helseattesten kan rettes til Brit Baldishol på mobil 951 78 884 eller brit@skiforbundet.no eller finn informasjon på siden:

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