

# Retningslinjer, Telemark for barn

Disse retningslinjer gjelder telemarkaktivitet/konkurransse for barn opp til og med 12 år.

## Gode aktiviteter for barn:

Målet med all telemarksaktivitet for barn er at den skal være variert, motiverende og utviklende. Gjennom god aktivitet i inspirerende og trygge miljøer skal barn få oppleve glede på telemarksski og utvikle behendighet og et bredt bevegelsesmønster på ski.

Eksempler på gode aktiviteter kan en finne i kurslitteraturen (NSF T1) og i ”Aktivitetsbanken” på NSF’s nettside: [www.skiforbundet.no](http://www.skiforbundet.no) – Telemark – Aktivitetsbank

## Varierte konkurranseformer

Også konkurransene bør gjenspeile kravene til variasjon og ferdighetsutvikling. De må gjerne innholde elementer som svinger, hopp, reiplykkje, bølger og flate langrennsdeler. Løypene kan også legges i upreparert terreng. Konkurranser som motiverer til innsats og gjentakelse, f. eks parallell eller crosslignende løyper anbefales. Det samme gjelder fjelltelemark der aktiviteten er stor i og med at man går opp. Ett høyt aktivitetsnivå er også ønskelig i konkurranser, og renn bør organiseres med mye aktivitet og med minst mulig kø og venting. NSF- telemark ser gjerne at man prøver seg fram med gode løsninger med tanke på rennformer som appellerer til og aktiviserer barna. Ikke la reglementet forhindre gode løsninger! Uansett må sikkerhet for barna alltid komme i første rekke

## Telemarksløyper

Telemarksløyper for barn er gjerne varierte og kjøres i flatt til mellombratt terreng. Løypa skal være tilpasset aldersgruppen slik barn får en balansegang mellom utfordring og mestring.

Eksempler:

- Unngå høye hopp med flat landing.
  - Unngå kun bratte isete bakker.
  - Unngå for bratte/lange motbakker i skøytedelen.
  - Lag løyper med stor nok fart og action til å oppleve spenning.
- Tilpass løyper etter sunn fornuft - Ta gjerne barna med på utforming av løyper!

## Aldersklasser og aldersgrenser:

Det er ingen nedre grense for deltagelse i telemarksaktiviteter.

Men barn under 8 år skal først og fremst delta i lokale aktiviteter med lite eller intet konkurransepreg. Finnes det ingen lokale tilbud, kan man delta på arrangementer andre steder.

## Deltagelse på arrangementer:

Innen telemarkkjøring vil deltagelse i regionale (og nasjonale) miljøskapende arrangementer for barnegrupper og foreldre ses på som positivt. NSF telemark vil ikke legge begrensninger som gjør det vanskeligere å utøve telemark sammen med andre. Samtidig oppfordres det til å

skape flest mulig aktiviteter og konkurranser lokalt. Med lokale konkurranser menes klubb og kretsrenn. Det er en oppgave for NSF-telemark og klubbmiljøene å skape ett større trenings- og renntilbud i klubb, krets og region.

**Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.**

For klasse 10 år og yngre settes eventuelle resultater (tider el. l.) opp i urangert rekkefølge, for eksempel alfabetisk eller etter startnummer.

Ordinære, rangerte resultatlister kan benyttes fra og med klasse 11 år.

**Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.**

I telemarkskonkurranser og telemarksaktiviteter for barn skal det gis premie til alle deltagere, dersom det er premiering.

(Rennregl. 219.8.)

**Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne idrettsarrangement i Norge, Norden og Nordkalotten. Barn fra nordiske land og Nordkalotten kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.**

Dette tolkes i telemark slik at det er tillatt (fra 11 år) å delta i konkurranser og aktiviteter i våre naboland, dersom disse gjennomføres etter de samme prinsipper som i foreliggende norske barneidrettsbestemmelser. Motsatt kan barn (fra 11 år) fra tilgrensende områder i våre naboland delta i aktiviteter og konkurranser for barn i Norge.

**Barn til og med det året det fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM og VM.**

Innen telemark i Norge er ”mesterskap” definert slik

- Kretsmesterskap: Klasse 13 år og eldre
- Hovedlandsrenn (landsomfattende mesterskap): Klasse 14 og 15år.
- Norgesmesterskap: Fra og med junior 16 år.

**Særidrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne et styremedlem med ansvar for Barneidretten i laget.**

Dette punkt er nedfelt i Norges Idrettsforbunds nye bestemmelser om barneidrett (2007), og gjelder også for skiklubber (telemarksklubber).

**Regler om etteranmeldelse ved skirenn:**

Ved etteranmeldelse har arrangøren normalt rett til å kreve dobbelt startkontingent  
Retten til å kreve dobbelt startkontingent gjelder imidlertid ikke barn opp t.o.m. klasse

12 år.

**Rollefigur**

Som trenere og ledere er vi viktige rollefigurer for barna. Barn gjør det vi gjør, og ikke nødvendigvis det vi sier! Vi skal ha et sunt miljø uten tobakk og alkohol!

Lykke til!

2009.

Morten Nordli  
Norges Skiforbund