

NSFs TD-kurs Langrenn 2020



Regional / krets TD utdanning

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



Regional / krets TD utdanning

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



Temaer i dette kurset

- TDs og jurys ansvar og oppgaver
- Vertskapsrollen (TD og arrangør sammen)
- Covid-19 konsekvenser
- Rennreglementet
 - Hvordan finner man fram?
 - De viktigste reglene
 - Sanksjonering
- Særskilte TD oppgaver for turrenn
- Særskilte TD oppgaver for rulleskirenn
- Løyper og stadion (oppsett)
- Tidtaking (start, mål og resultatservice)
- Langrenn for barn
- Gjennomføring av sprintrenn

Videre nasjonal/ internasjonal FIS TD utdanning

- NSF seminar
 - 1,5 dag
 - Regelverk
 - Situasjoner
- FIS seminar x 2
 - Engelsk
 - Evaluering
- Praksis
 - Som assisterende TD
 - evaluering
 - Observatør/ ekstra jurymedlem



Om rennreglementet

- Norges Skiforbunds rennreglement er i hovedsak en oversettelse av det internasjonale skiforbundets reglement (FIS ICR).
- + «norske regler, særlig for aldersbestemte klasser.»

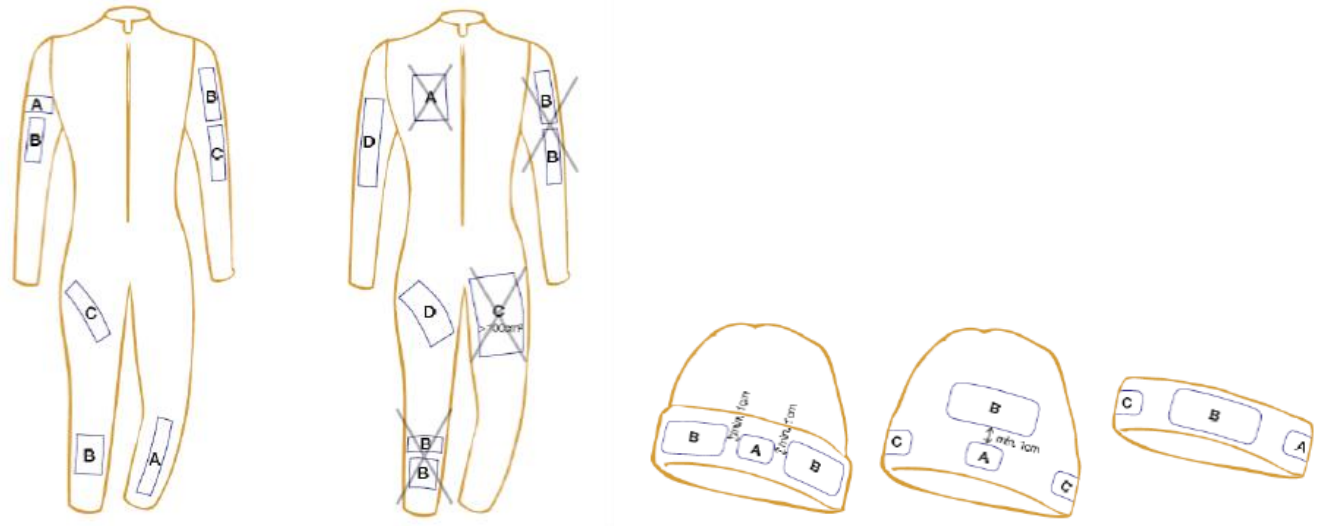
<https://www.skiforbundet.no/langrenn/skirenn/regler-og-retningslinjer/>

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

Fellesregler

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



DEL 1



LANGRENN

TD og Jurys ansvar og oppgaver

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



Ansvar og oppgaver

Juryen

Regel 303.3

Juryen skal blant annet:

- Veilede og kvalitetssikre forberedelsene til rennet
- Utsette, flytte eller avlyse om nødvendig
- Godkjenne etteranmeldinger (men la arrangør foreslå)
- Ta stilling til hendelser underveis i løpet og sanksjonere dersom det er grunnlag for dette
- Avgjøre alle renntekniske/aktuelle spørsmål

Juryen er i funksjon fra det øyeblikk den er oppnevnt (dvs. fra høsten av)

Ansvar og oppgaver – mindre renn

TD

- Dine hovedplikter som TD (303.2)
 - FØR
 - Bidra til et godt arrangement, være en positiv medspiller
 - Delta i /sjekke forberedelsene
 - Befare stadion og løyper (2t før eller dagen før)
 - UNDER
 - Sjekke at sanitet/lege er tilstede/tilgjengelig
 - Sjekke løyper og stadion oppsett
 - Sjekke om tidtaking går bra
 - Være leder av jury og sørge for at reglement/regler blir fulgt
 - ETTER
 - Skrive rapport som arrangør kan ha nytte av



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, høyttalere.
- **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.



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)



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](#)

RAPPORT FRA TEKNISK DELEGERT														
Arrangement:														
Skikrets:														
Dato:														
Rennkategori: (Sett kryss)														
Nasjonal:	<input type="checkbox"/>	Krets:	<input type="checkbox"/>	Sone:	<input type="checkbox"/>	Turrenn:	<input type="checkbox"/>							
Kontaktperson:							Adresse:							
TIFA:							Mobil:							
Navn på TD:							Adresse:							
TIFA:							Mobil:							
Jury:		Rennleder: <input type="text"/> Løypesjef/Dommer: <input type="text"/> Medlem/funksjon: <input type="text"/> Medlem/funksjon: <input type="text"/> (Lege/medisinsk ansvarlig inngår i juryen i turlangrenn)												
Dommere:		A:	<input type="text"/>	B:	<input type="text"/>									
		C:	<input type="text"/>	E:	<input type="text"/>									
		D:	<input type="text"/>											
Måldommer sjef:		<input type="text"/>												
Lege:		<input type="text"/>												
Beregning av deltakeravgift for renn i NSF's Terminlista:														
	10 år o y	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	18 år	19 år-20 år	Sen	T-renn/ Fam.kl	Bedr./ T-renn kr 35,-	SUM kr
J/K														0
G/M														0
Stafettrenn/Lagkonkurranser: Ant.deltakere:										<input type="text"/>	x 25 kr		0	
Total sum = (antall deltakere x med kr 25,- eller kr. 35,-):													0	
Pliktig ansvarsforsikring:														
Selskap:		<input type="text"/>					Polisenr:		<input type="text"/>					
Merknader til arrangementet:														
<input type="text"/>														



Oppgaver: Aktuelle problemstillinger

- a) Hvilke bevis kan jury bruke ifm regelbrudd/ sanksjoner?
- b) Når er det aller seneste en løype kan/bør preppes?
- c) Når er det aller seneste en løype kan saltes?
- d) Skal vi kjøre på nytt når det snør?
- e) Hvordan «beskytter» vi klassisk teknikk?

Oppgave for jury/TD?

FLUORFORBUD

FIS utsetter sitt 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 evt. positiv test.



Ansvar og oppgaver

- Lege/sanitet
 - Se retningslinjer på www.skiforbundet.no – Langrenn, Regler og sesonginformasjoner
- Kulde
 - Regel 315.9
 - Vær obs på at FIS-regel 315.9 er annerledes (- 20 grader)
 - NB I turrenn: regel 387 (-25 grader)
- Hva er kuldegrense for alderbestemte klasser i Norge?



Kulderegler i Norge (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

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



Forsikring og skilisens

- Arrangørklubben MÅ ha: ANSVARSFORSIKRING
- NB: Alle som går skirenn (13 år og eldre) må ha skilisens
 - Skilisenen (årslisens) er bare for medlemmer av klubb i NSF.
 - Gjelder hele året, også under trening.
 - Løpere som ikke har gyldig årslisens, må løse engangslisens for å være startberettiget.
 - Arrangør fører liste – kjøper riktig antall i Idrettsbutikken.no

DEL 2



LANGRENN

Vertskapsrollen

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

- Hvordan får vi til dette?



Vertskapsrollen

Hvilke målgrupper retter arrangementet seg mot?

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

Vertskapsrollen

Viktige funksjoner i arrangementskomiteen

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

Vertskapsrollen

Hvordan får vi fornøyde deltakere?

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

Vertskapsrollen

Hvordan får vi fornøyde ledere?

Med «ledere» mener vi:

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

- 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
- Kafé

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?

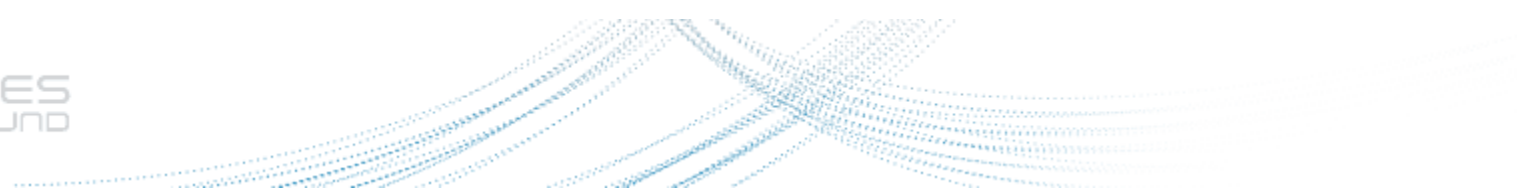
1. En "velferdssjef" som tar seg av funksjonærene
2. Skiftordning, særlig for "tunge" poster.
 - ✓ Både innen ett arrangement, og fra renn til renn (dele funksjoner)
 - ✓ Rekruttere nye folk i viktige funksjoner
3. Alle er like viktige
4. Ros
5. Gi mulighet for å komme med synspukter
6. Funksjonærfest?



Vertskapsrollen

Informasjonsarbeidet vårt

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



Vertskapsrollen

Premieutdelingen

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

- Hvordan bør premieutdelingen gjennomføres?
- Ny standard for 2020/21...

Tidligere kommentarer:

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

Vertskapsrollen

Funksjonshemmede deltakere

- Stående – samme løype som andre
- Sittende – lettere løyper
 - 2,5 km helst
 - Under 12% hellningsgrad

- Få utøvere
- Gå sammen med funksjonsfriske?
- Spørsmål:

Ta kontakt med Anne Ragnhild Kroken, NSF
anne.kroken@skiforbundet.no

Tlf: 930 54 058





Tidtaking

Startliste – I hvilken rekkefølge kommer klassene?

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



Tidtaking, resultater

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

Tidtaking

Hva gjelder ved ulike formater?

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

Tidtaking

Nøyaktighet

- **Elektronisk tid: 1/10 eller 1/100**
 - Sprint: 1/1000
 - Må ha startpinne + fotocelle
 - Transponder/brikke kan ikke brukes for målgang
- **Manuell: 1/1 sek**
 - Samme tid = samme plassering
 - Tideler strykes
- **Husk alltid: Reservesystem (back-up)**
 - Reservesystemet bør være manuelt

Tidtaking

Viktig når «førstemann i mål» vinner:

- **Skotuppen først over målstreken.**
- **Målfoto**
 - Fra siden (5 grader på målstrek).
- **Å ta i mål større grupper:**
 - Video (bakfra) (evt bakfra/forfra)
 - Lydbånd, les inn alle nr som passerer mål
 - Funksjonærer



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)



Langrenn for barn

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



COVID-19

Konsekvenser for arrangør/jury

COVID-19 RESTRIKSJONER ER IKKE JURYARBEID

Alle arrangører av organisert idrett må:

- Gjøre en risikovurdering av aktiviteten som planlegges
- Utarbeide smittevernplan
- Arrangører må forholde seg til lokale regler og sørge for nødvendig varsling og tillatelser fra lokale helsemyndigheter.



COVID-19

Konsekvenser for arrangør/jury

- Samfunnsansvaret – vi bidrar ikke til økt smitte
- Utendørs arr: 3 x 200 pers.
- Kommunelegen skal informeres
- Smittevernansvarlig person
- Begrense ansamlinger
- Renhold
- Styre hvor folk beveger seg (parkering-toalett-løype-kiosk-stadion)



COVID-19

Konsekvenser for arrangør/jury

Forutsetninger for idrettsarrangement

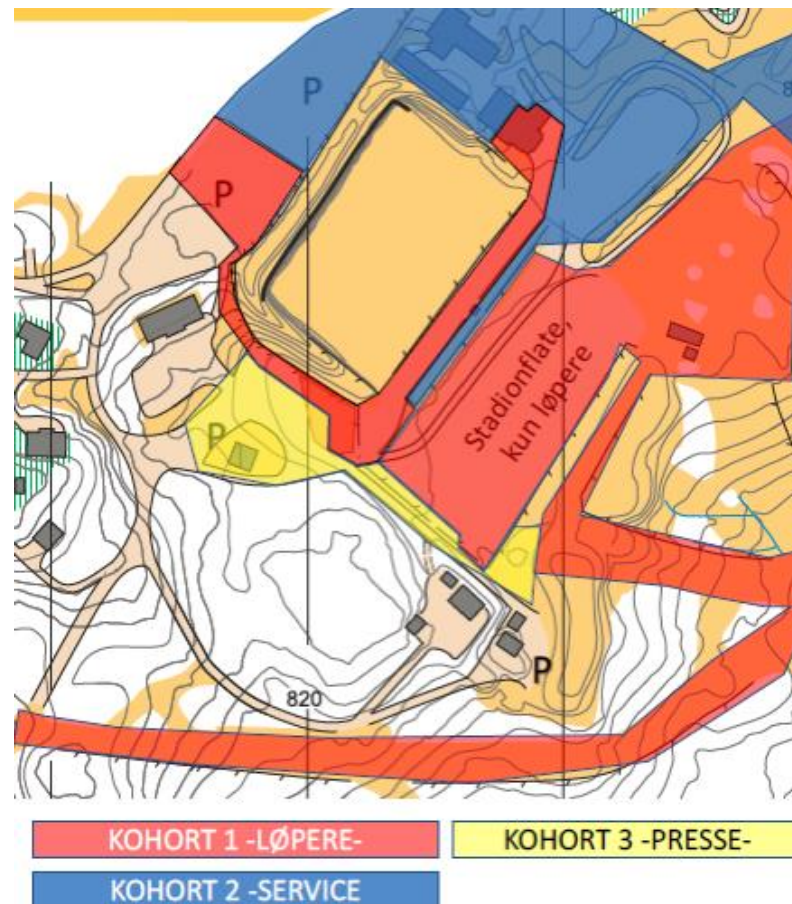
- Arrangement på offentlig sted/idrettsanlegg.
- Det skal være en ansvarlig arrangør.
- I 200 pers inngår deltagere, støtteapparat og eventuelt publikum.
- Holde minst 1 meters avstand til hverandre
- Arrangør er ansvarlig for:
 1. Å vite hvem som er tilstede. Bruk gjerne www.qrona.nif.no
 2. Å følge relevante standarder om smittevern
 3. Å tilrettelegge for at avstandskrav og smittevern kan følges
- Kommuner og/eller anleggseiere kan ha egne regler som er strengere

[NSFs koronaveileder](#)

COVID-19

Konsekvenser for arrangør/jury

- Større arrangement: skille grupper
- Turrenn
Puljestart?
- Kretsrenn
8-12 år
13-16 år
17- år





PAUSE ??

NESTE: REGELBOKA

DEL 3



LANGRENN



Rennreglementet

Hvordan bruker vi det?

- Må TD kunne regelverket på rams?
- Hvordan finne fram i reglene?
- Hvordan bruke reglementet?
 - Forstå grunnen til regelen!!



Rennreglementet

Nettsider med viktig informasjon

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

Det Nasjonale Rennreglementet

Hoveddeler

- **Fellesreglement (201-)**
 - 203.2.2 klubbskifte
 - 207 [Reklame](#) på klær
 - 219 Premiering
 - (223 Detaljer om disk, anker osv).
- **Langrennsregler (301-)**
- **Internasjonale regler (FIS-regler, ICR)**
 - Brukes i FIS-renn (NM og Norges Cup m.m.)
 - Samme regler som norske, med 2 unntak:
 - Kulde (minus 20)
 - Klasseinndelinger

Rennreglementet – langrenn

Oppbyggingen av regelboka

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

MOST IMPORTANT RULES CHANGES (ICR)

Ski preparation during team sprint - 326.2.3 During the team sprint heats, no waxing of skis is allowed. It is, however, allowed to wax skis after the end of the semifinal and before the final.

Ski preparation during individual sprint heats – the discussion whether to ban ski preparation during and in between sprint heats will continue. No decision was done.

Ski exchange – it's now required by the rules (343.12.4) to put replacement skis in the pit box before the competition. The maximum number of ski exchange is 1. Jury can extend the time

Pursuit result list - The result list with times of previous race (no tenths of seconds), actual racing times of the pursuit competition (with tenths of seconds) and total time (with tenths of seconds)



Andre endringer

- FIS points calculations, moved back to 13th May 2019
- Extended maternity protection period



WORLD CUP RULES CHANGES

- No time limit in sprint qualification in stage events
- Individual World Cup points in team competitions
- World Cup quota (national group quota 10, +2 U23 spots)
- Updated deadlines
 - Preliminary entry – 6 weeks
 - Covid check - 30 days
 - Snow control – 15 days (courses + testing and warm up facilities)



Tips for arrangement



START AREA

- Team boxes could be considered
- Wider and/or one way corridors
- Restricted number of people
- No warm-up bibs, transponders picked up by athletes themselves

FINISH AREA

- Transponder bin in the finish available, no service by OC
- Finish tent has to be set up with free air circulation
- Restricted number of people
- Exit corridor: the competitors have to be protected from the audience, from the exit of mixed zone to the team area
- Guaranteed social distancing especially for the leader chair, Top 3 picture, flash interview



Tips for arrangement



SERVICE AREA

- Stricter access control to waxing cabins
- Wax cabins have to be cleaned and disinfected before the team arrival
- Teams are responsible for daily cleaning of their cabin (cleaning and disinfection tools need to be available). A garbage drop-off point will be organised where the teams will have to leave all their garbage every day.
- Hand washing possibilities and hand sanitizers
- Special attention on toilets cleaning and disinfection
- Interview zone for media will be established or solution with Team Media Coordinators will be found (like at WCS)
- Team Hospitality: service according to the local regulations will be provided. In some cases, only lunch packages will be available.

TCM: If local regulations allow it TCM as before with 2 persons from a team, social distance, suitable setup, available online if possible

Rennreglementet

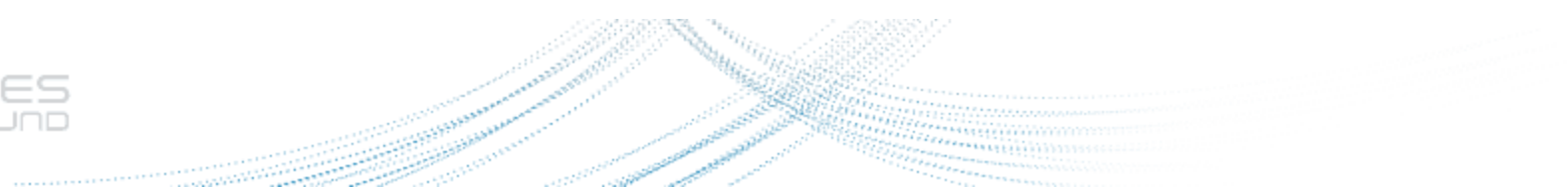
- B. Langrennskonkurransen
- 310 Løyper
- 311 Stadion
- 312 Påmelding
- 313 Startordning
- 314 Start
- 315 Konkurransformat
- 316 Tidtaking
- 317 Resultater





Rennreglementet

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





Rennreglementet

Gjennomgående struktur

Samme struktur på alle formater

Definisjon

Løyper og stadion

Påmeldinger

Start og startprosedyre

Tidtaking og resultater

Juryen og protester

Rennreglementet

Eksempel: Fellesstart

322 FELLESSTART

322.1 Definisjon

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

322.2 Løyper og arena

322.2.1 Anbefalte normer

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

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

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

322.3 Påmelding, reserver

322.3.1 Se pkt 313.4

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

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

322.3.4 Den opprinnelige startposisjonen blir stående tom.

322.4 Startordning og startprosedyre

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

315.3 Fellesstart

315.3.1

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

315.3.2

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

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



Rennreglementet

D. Konkurransen og utøveren

341 Krav til utøveren

342 Medisinsk

343 Utøverens ansvar

344 Arrangørens og andres ansvar

Rennreglementet

Eksempel: For tidlig start



Hva er tyvstart i intervallrenn?

Hva er sanksjon for tyvstart?

Hva er starterens oppgave, hva skal han gjøre fysisk?

Rennreglementets oppbygging

Eksempel: Utøvers ansvar ved for tidlig start

343 Utøverens ansvar

Tidlig start

315.7 Konsekvenser ved feil start

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

Hva er oppgave til asst. starter under en fellesstart?

Rennreglementets oppbygging

Eksempel: Utøvers ansvar ved for tidlig start

352 Tidstillegg

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

352.4 Tidstillegg

352.4.1 For tidlig start skal sanksjoneres med tidstillegg:

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

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

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

343 Utøverens ansvar Adferd i løypa/teknikk

343 UTØVERS ANSVAR

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



De viktigste rennreglene

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



De viktigste rennreglene

325.4.2.10 Sprint:

En løper som forårsaker tyvstart 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.



Rennreglementet

E. Startnekt og sanksjoner

351 Startberettiget

352 Sanksjoner

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



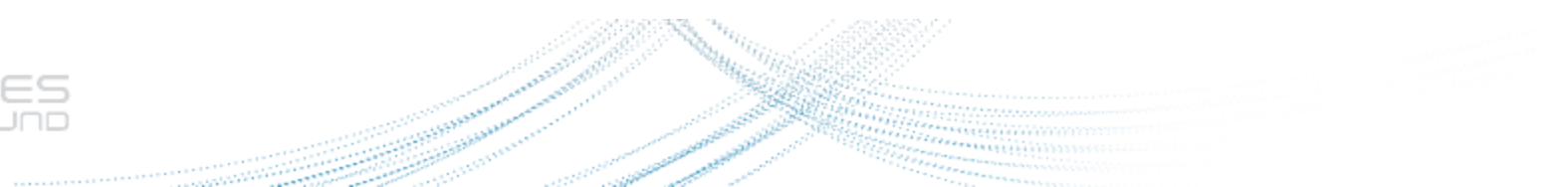
Rennreglementet

F. Protester og appellmuligheter

361 Protester

362 Appell og prosedyrer

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





Sanksjoner:

Hva straffer vi for?

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

De vanligste forseelsene

Brudd på regel nr:

- 343.8 **Fulgte ikke reglene om klassisk teknikk**
- 343.6 **Fulgte ikke den merkede løypa**
- 343.9 **Obstruksjon:**
 - definert som bevisst hindring, blokkering (ved ikke å følge beste retning) eller dytting av en annen utøver med kroppen eller utstyr.

- 343.12 **Gal veksling (Stafett og Team Sprint)**
- 207 Brudd på **reklamereglene**
- Annet

FIS sanksjonsskjema

[NSF TD](#) sanksjonsskjema



Sanksjoner

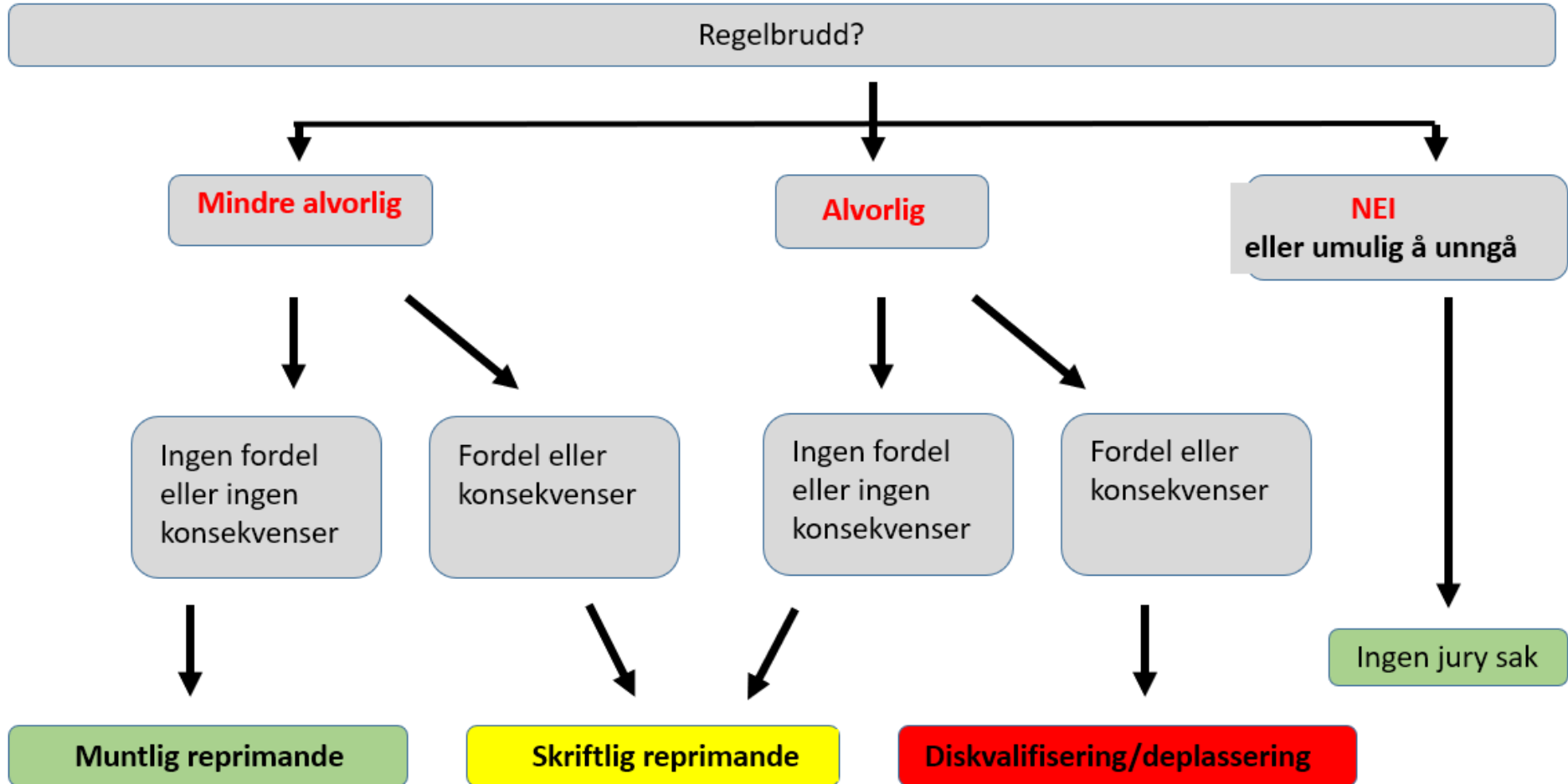
- Husk: SKRIFTLIG PROTOKOLL
- Advarsel
 - Muntlig
 - Skriftlig
- Disk (skriftlig!)
 - ***Når det "påvirker resultatet" (regel 352)***
 - Juryen disker etter eget tiltak
 - Jury disker etter protest (protest skal være skriftlig+gebyr)
 - **NB: utøveren har ikke krav på å få forklare seg**
Regelendring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

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 ilegges
 - Før referat!
- **KORREKT PROSEDYRE ER VIKTIG!**



Sanksjoner





De viktigste rennreglene

Klassisk teknikk:

343.8 I konkurranser med klassisk teknikk må kun denne stilarten benyttes

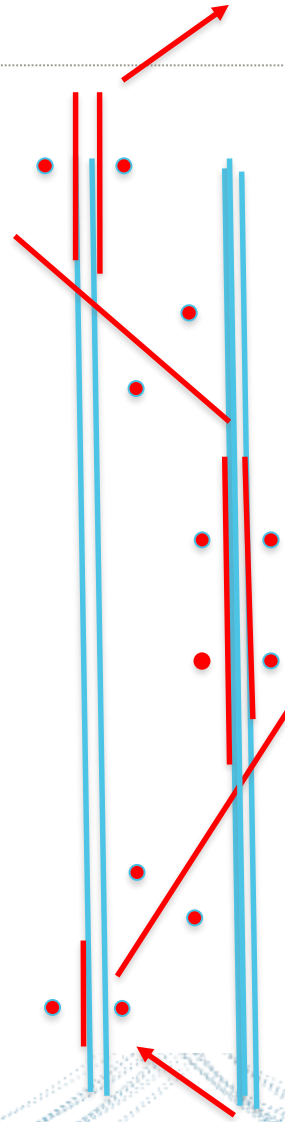
310.2.1.1

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

310.2.1.2 Skøytetak er ikke tillatt.



Regelbrudd klassisk ?

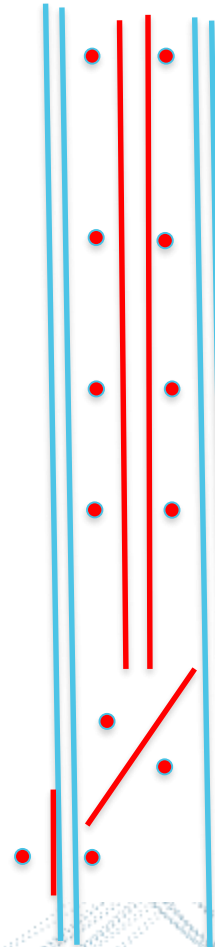


JA!





Regelbrudd klassisk ?

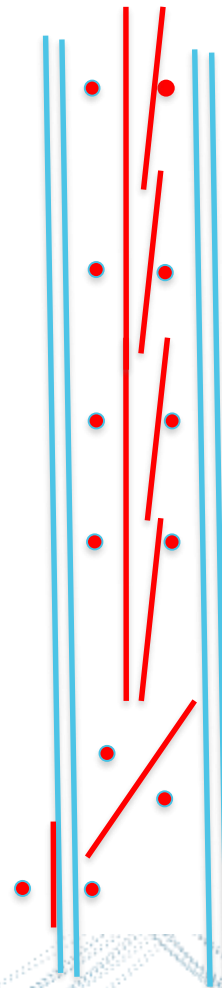


NEI!



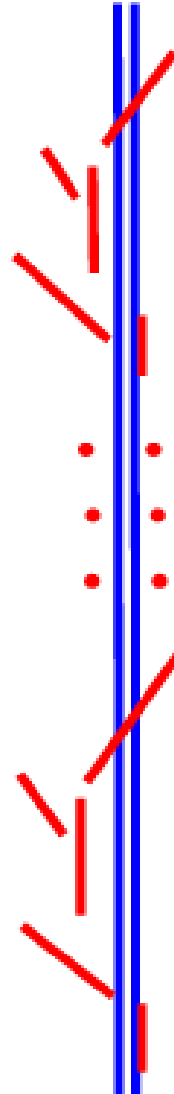


Regelbrudd klassisk ?





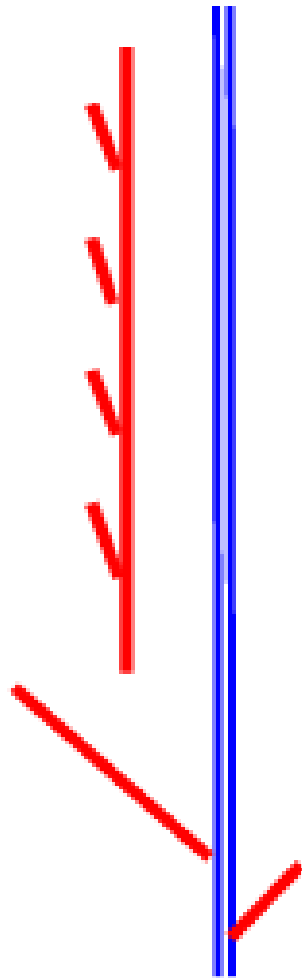
Regelbrudd klassisk ?



JA!



Regelbrudd klassisk ?

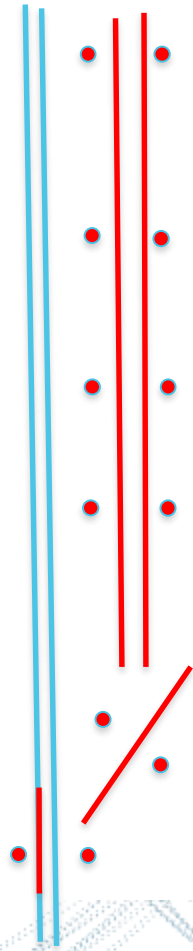


JA!





Regelbrudd klassisk ?

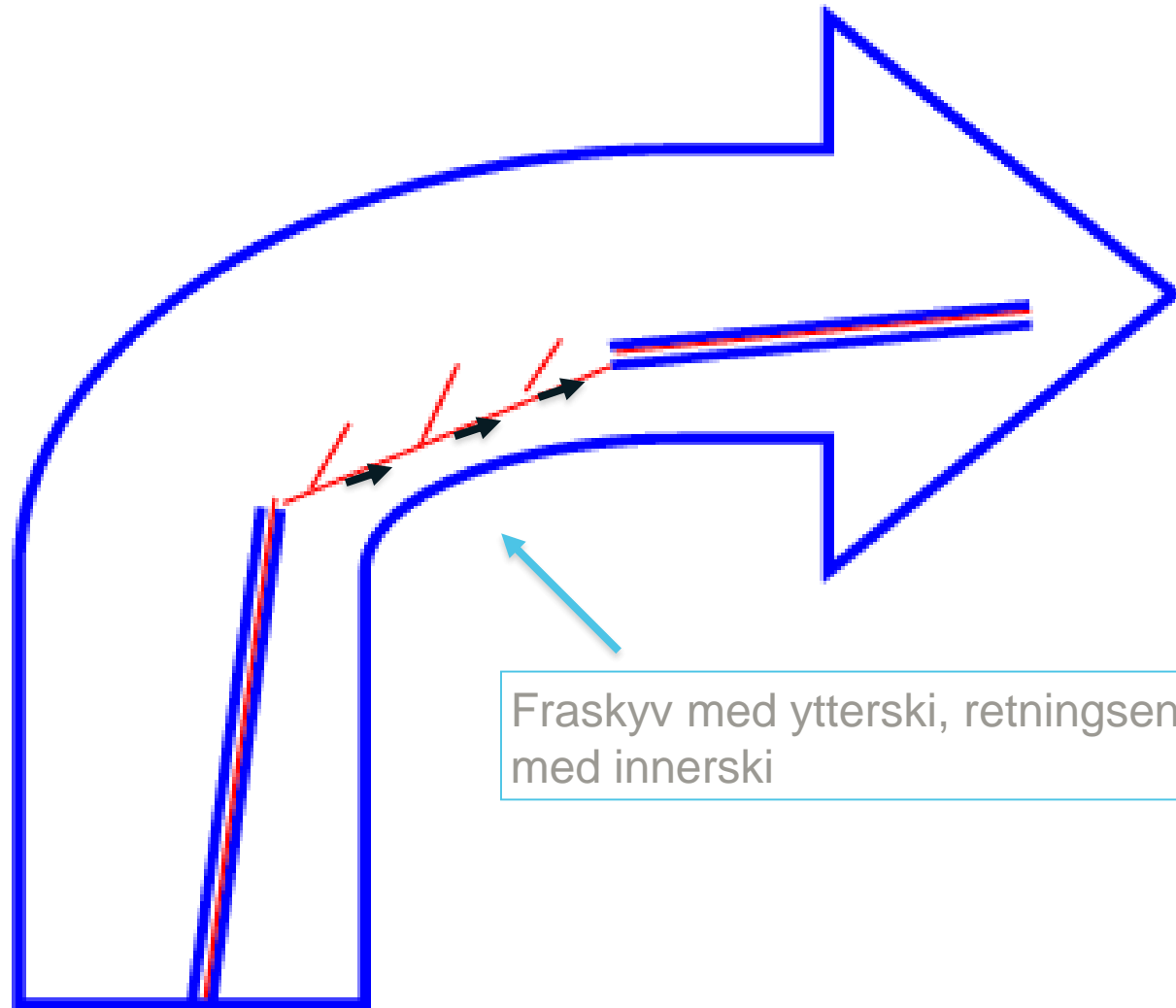


NEI!





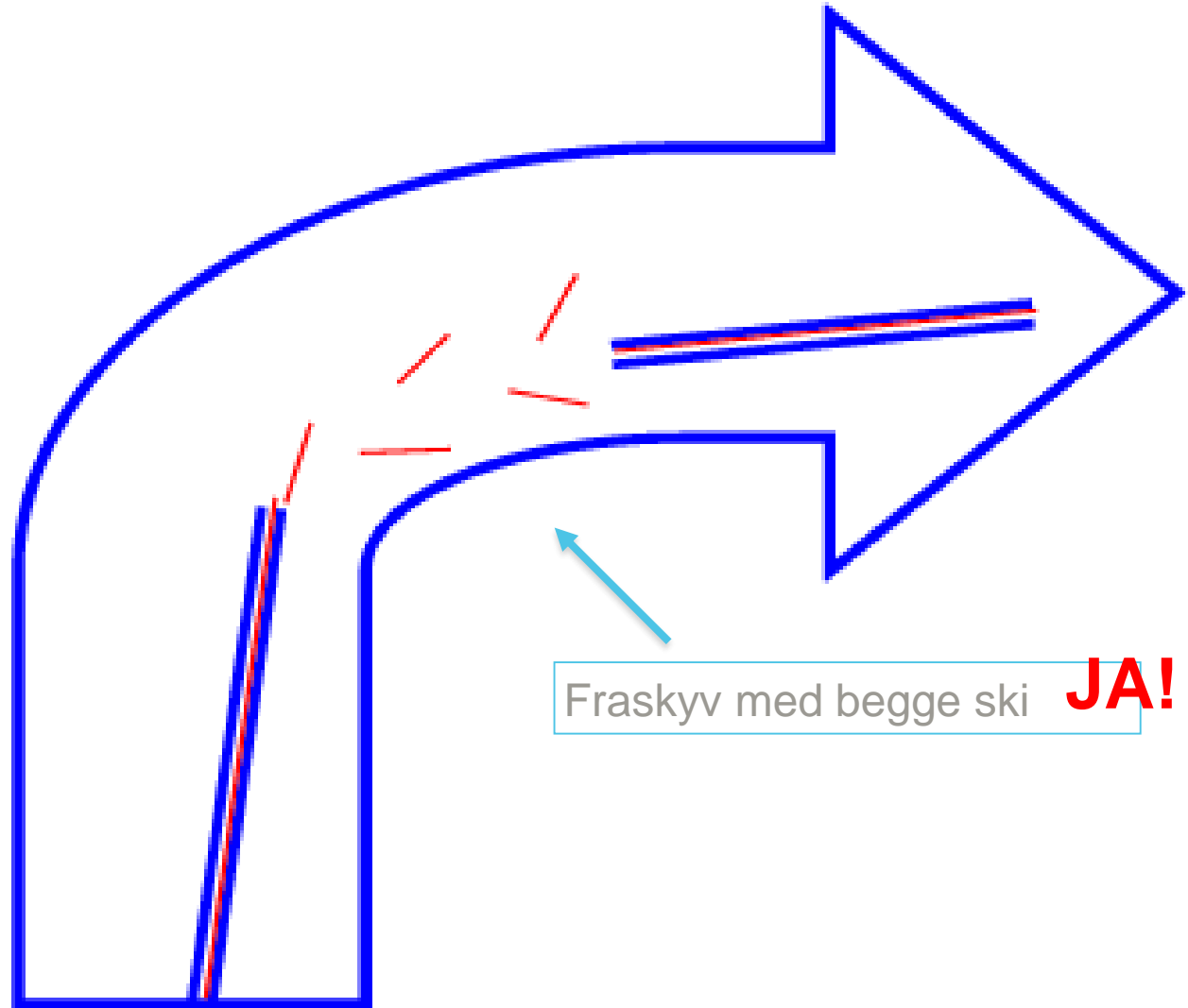
Korrekt teknikk i sving



Fraskyv med ytterski, retningsendring med innerski



Regebruudd

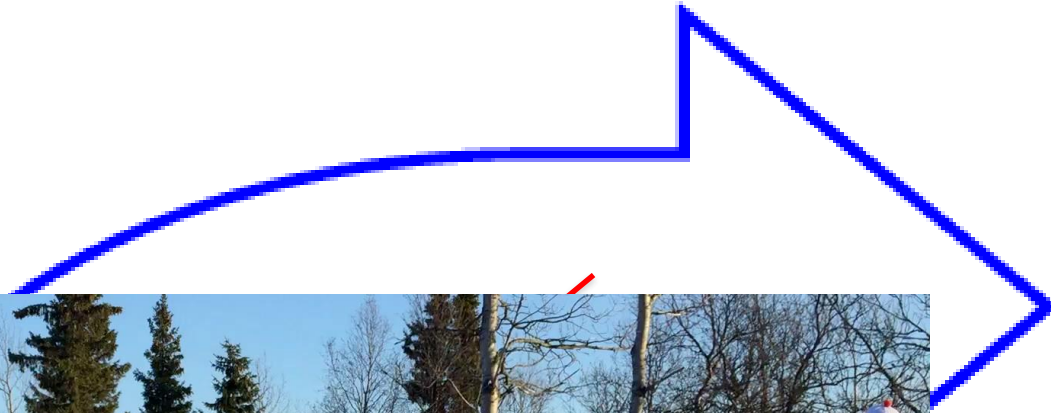


Fraskyv med begge ski **JA!**





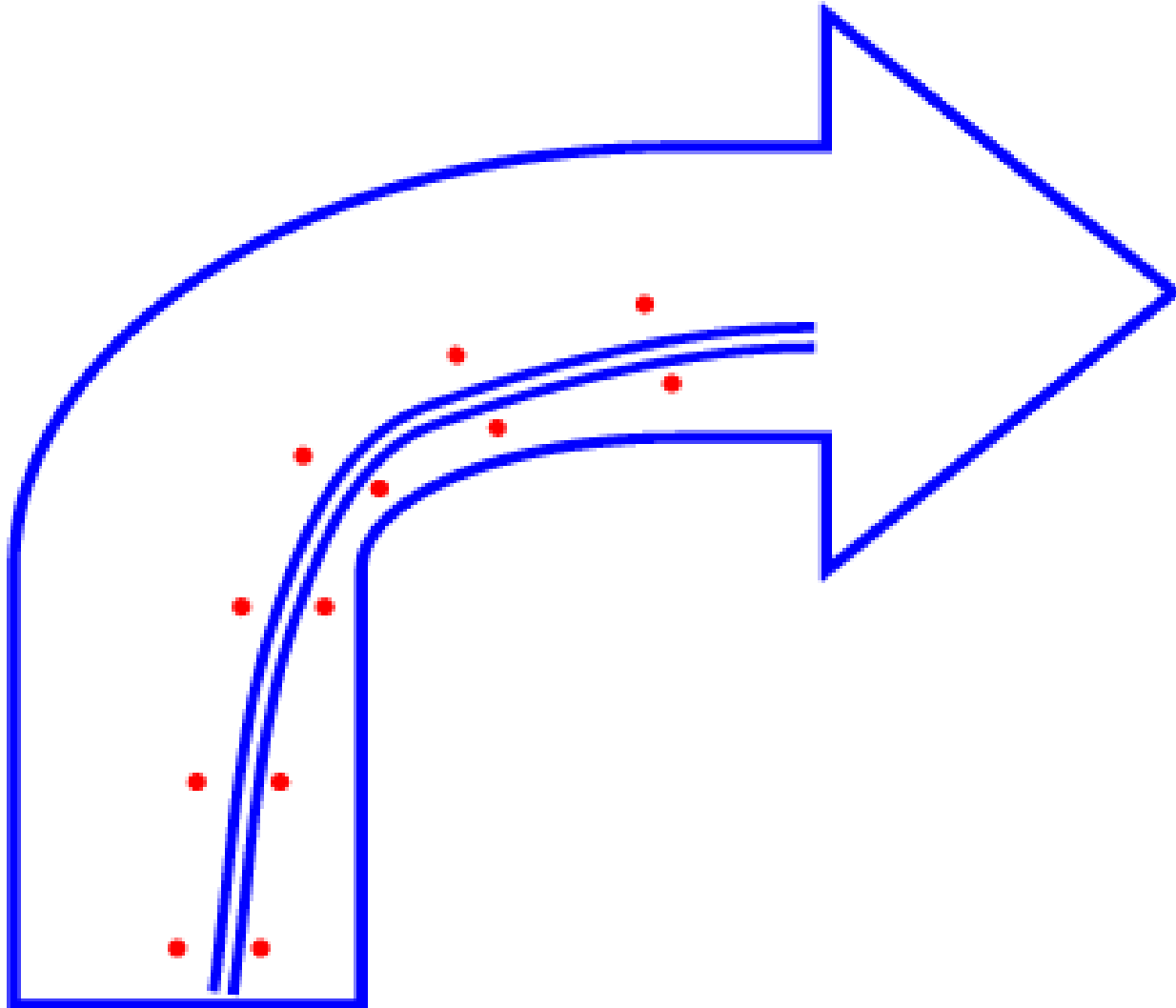
Regelbrudd



JA!



Ok





Regelbrudd



JA!

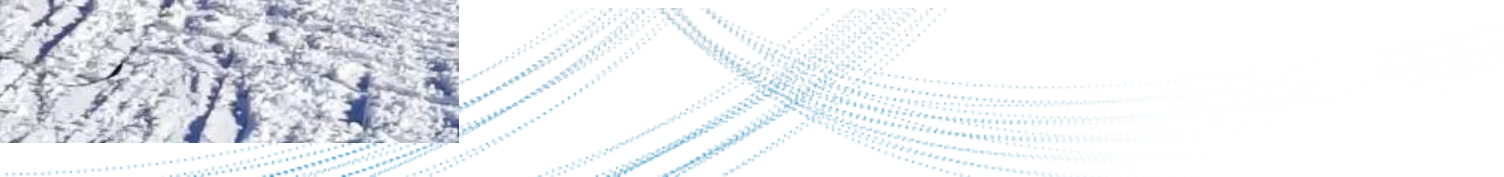
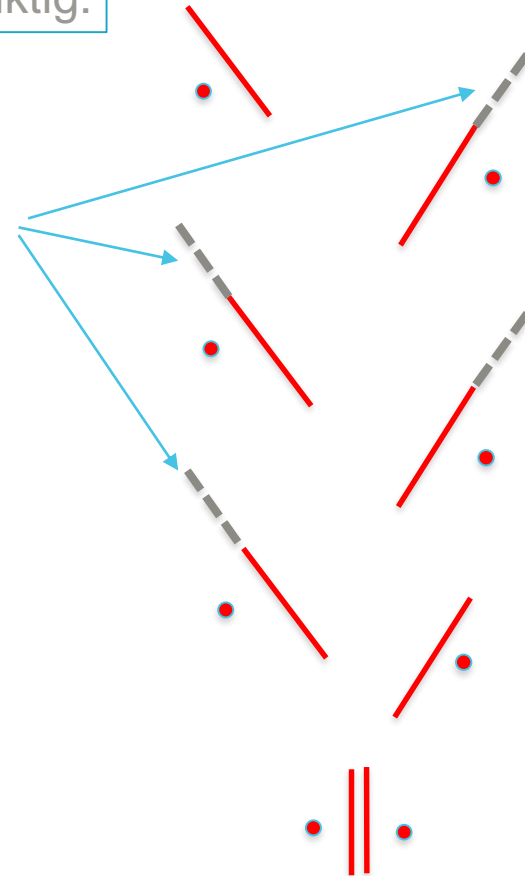


Fiskebein



Ikke riktig:

Gli fase



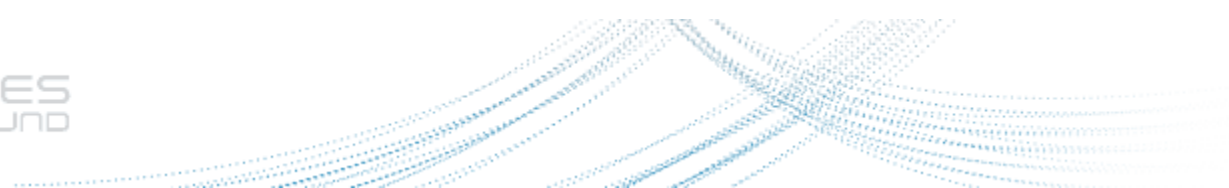
De viktigste rennreglene

Klassisk teknikk:

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

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

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



Svingsone

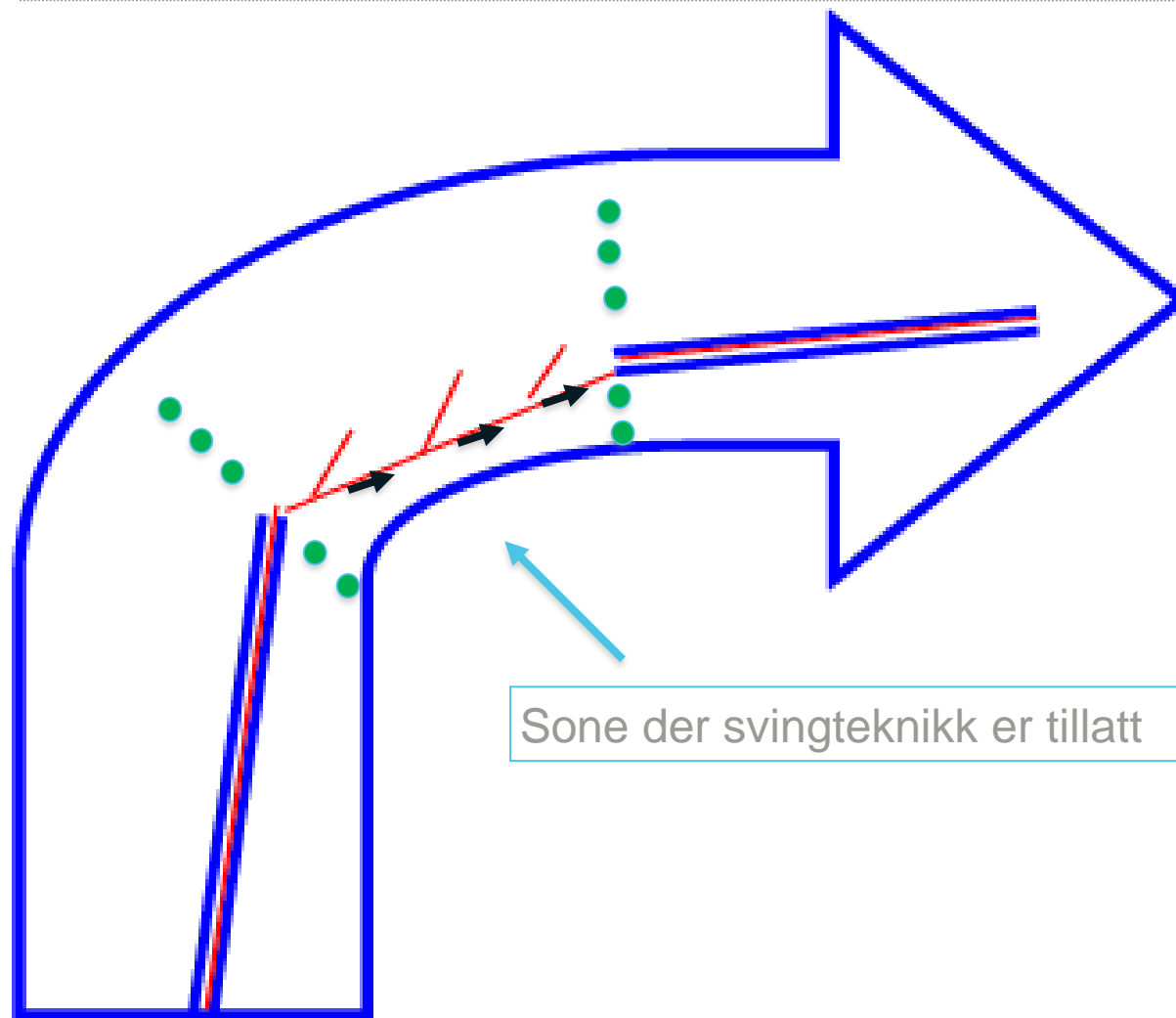
Soner hvor svingteknikk er tillatt (typisk i svinger der spor ikke kan settes)

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



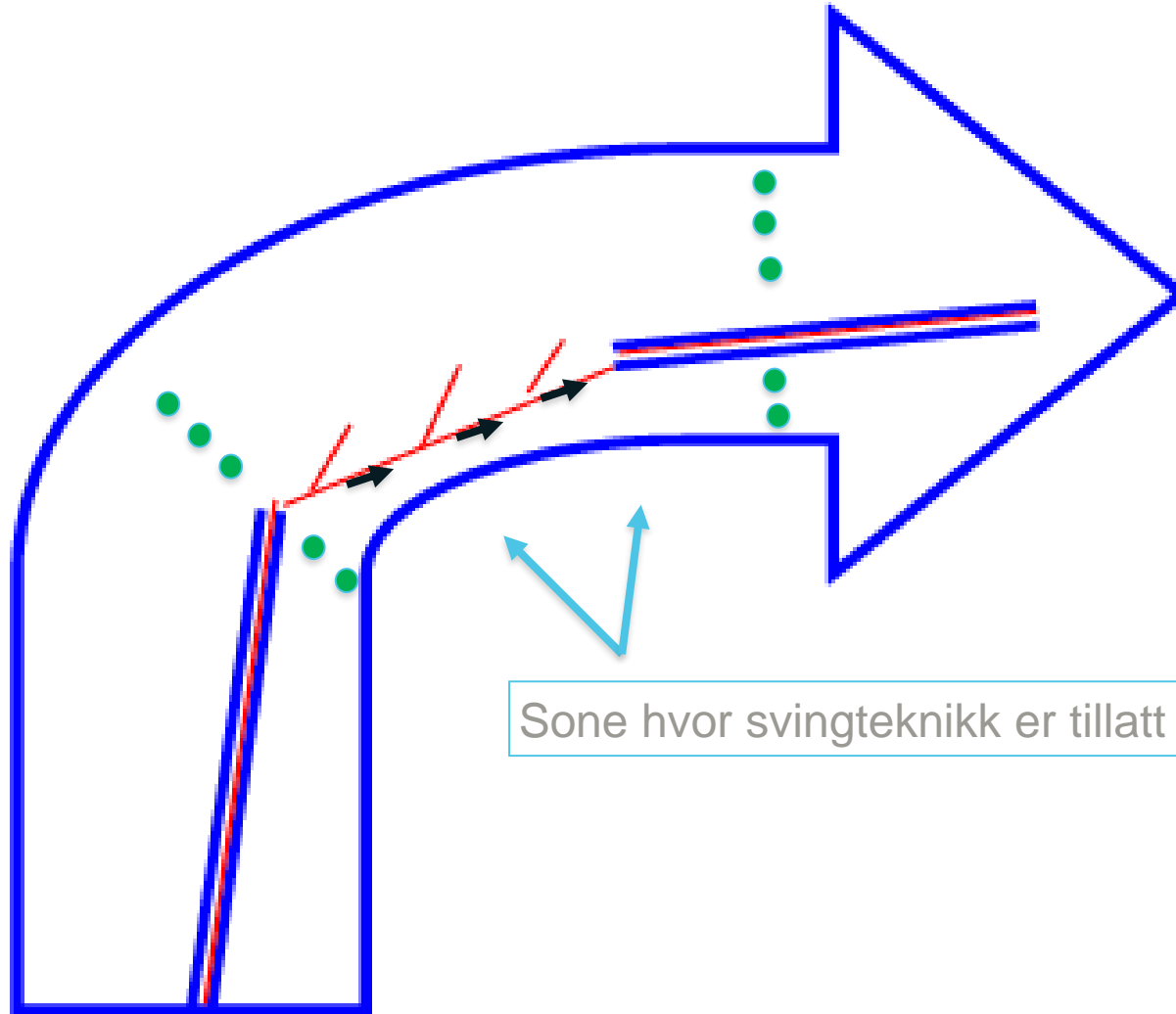


Merking av svingsone





Flytte svingsone (hvis forholdene endrer seg)

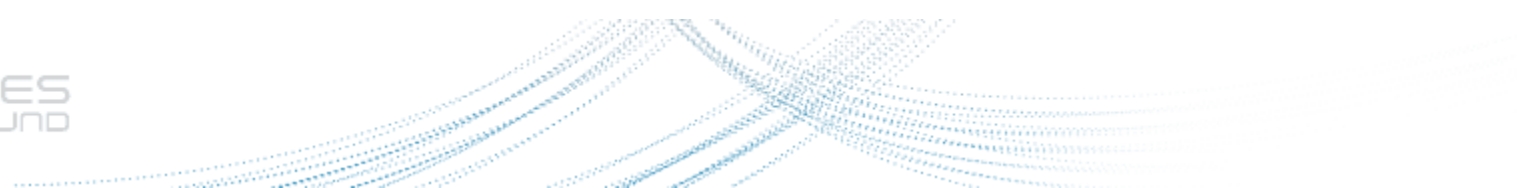


Sone hvor svingteknikk er tillatt

Teknikk soner

Diagonal sone

- Utøverne må bruke kun diagonalteknikk
 - à 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.
 - à Ved regelbrudd, så må sanksjon gis (skriftlig advarsel, deplassering, disk)
- Hvordan setter vi sonene?
 - à Optimalt: Hvor stigningsgraden er 12 – 16%
Sonen må ikke starte “for” tidlig slik at utøveren må bremse
 - Kan flytte sonen hvis snøforholdene endrer seg



Markering av teknikk sone

Hvordan man
å Skilt på be
å Markert me

ne start/slutt")
øypa (ikke spray)





Sanksjoner

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



EKSEMPLER





PAUSE ??

NESTE: TURRENN OG RULLESKI

DEL 4



LANGRENN



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

Turrenn

Definisjon

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

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





Forsikring

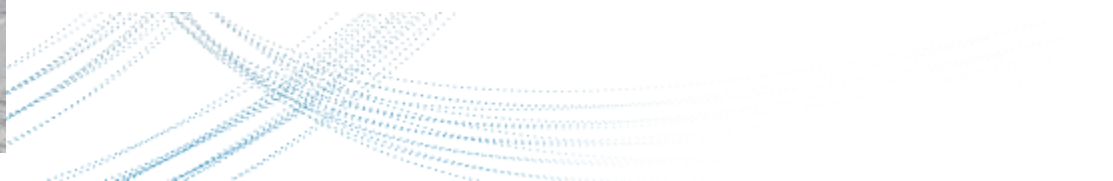
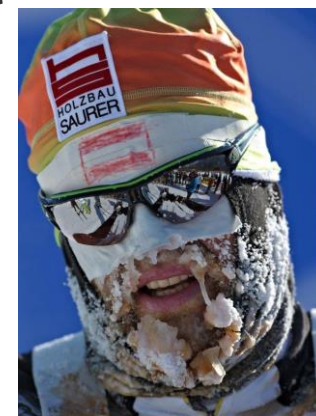
- Har du sjekket?
- Guidelines:
 - 2.4 Forsikring (ICR 212)

Før arrangementet, så bør arrangør vise forsikringsbevis sertifikat.

Det kreves (for FIS renn) inntil CHF 3 mill

Sikkerhet !!

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





Lege

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



Utforbakker....



Sporsetting??

Jury: Regelbrudd

- Tyvstart, eller start i feil gruppe/spor
- Skøyting i klassisk renn
- Snarveier
- Starter midtveis
- Kamerat går med venns databrikke
- Sjøppell!
- Jury sanksjoner?
 - Eliteklasse
 - *Aldersgruppe*
 - «Turløper»

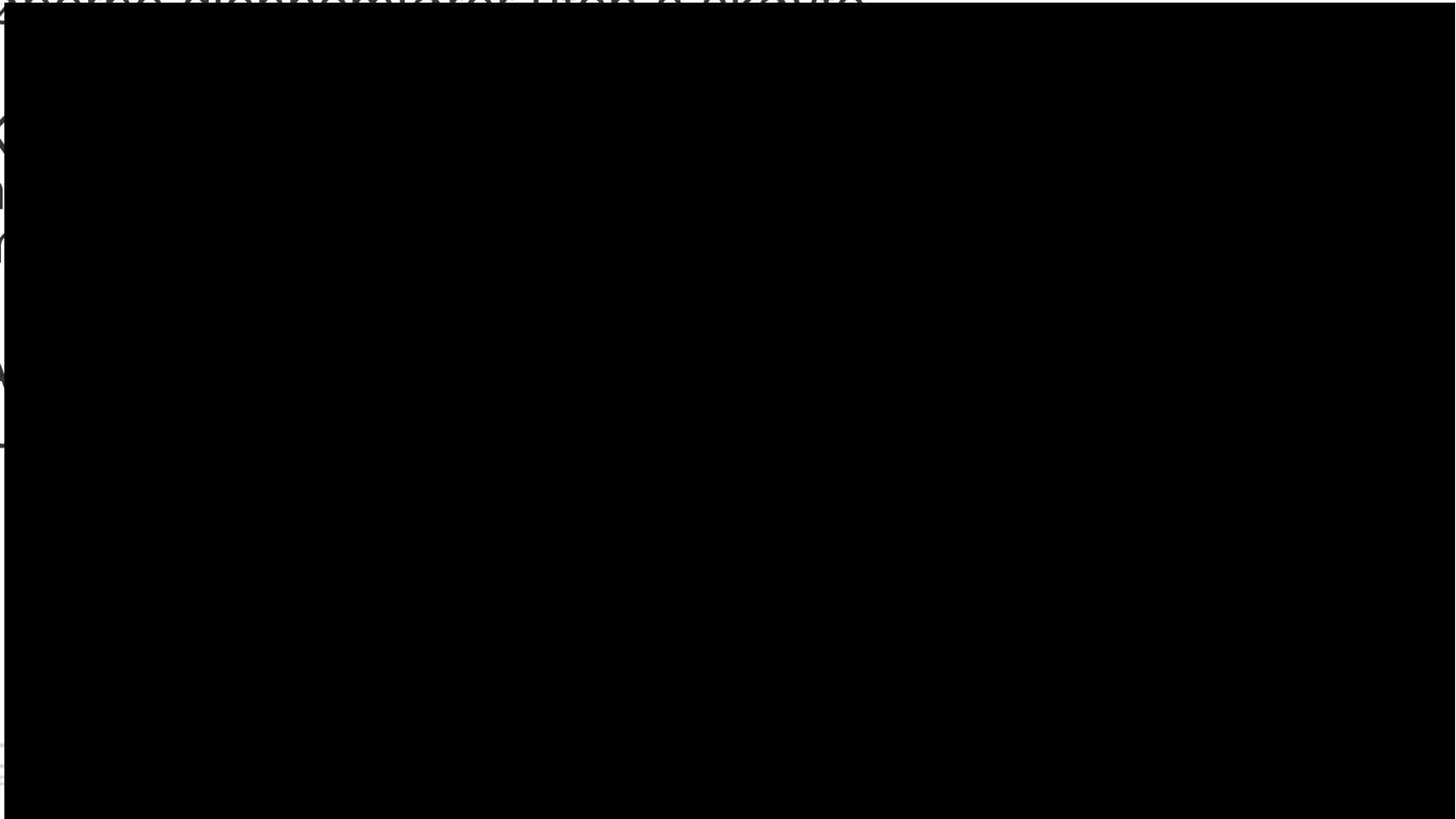
(det verste er å ikke gjøre noe)





Teknikk kontroll

- Klassisk renn:
Kontrollpunkter (permanent eller mobilt), må forsikre at løperne gjennomfører uten å skøyte
- K
h
m
- A
ju



Oppsummering turrenn

- **Regler:** 380 -> retningslinjer på NSF og FIS webside
 - **Start:** inngjerding, nok plass, unngå flaskehalsler → 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!!

DEL 5



LANGRENN

Rennreglementet og TD oppgaver for rulleskienn

H. Rulleski

- FIS ICR §396





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)

Formater Sprint

Er to typer sprint på rulleski:

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

“Super” sprint:

Distanse: 170-220m

Korridorer: 2 eller 4 (separert med myke kjebler)

Teknikk: Free

FIS points: Nei

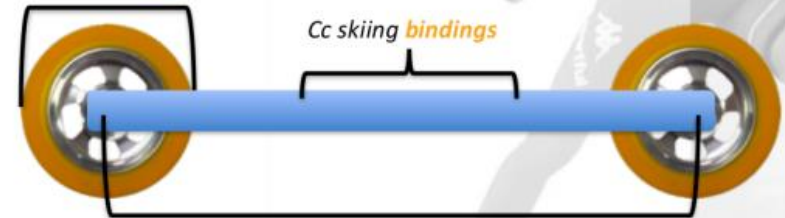


Photo: Flavio Becchis

ICR 396.2 Utstyr Rulleski

Rollerskis according to **ICR 396.2.3** and **396.2.4**

Max diameter: **100 mm**



Minimum distance between axles: **530 mm**

396.2.1 Rulleski utstyr må være tilgjengelig til salgs i butikker.

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

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



Rulleski - viktigste TD og Jury oppgaver

- Sikkerhet! (trafikk, kryssinger, ujevn veg, etc)
- Pass opp for glatt veibane eller søppel/steiner på veien
- Pass på skarpe svinger (frivillig med flagg?)
- Trenger lengre “stoppesone” etter målgang enn på vinteren
- Ekstra beskyttelse (på bakken også)
- Sanitet tilstede på riktig plass
- Spesielle regler for lange renn (for trenere, for biler, osv)
 - Lik sykkelløp(lederbil, politi, jurybil, service biler, osv)
- Kontrollere spesielle utstysregler
- Samme regelverk som ordinære skirenn

DEL 6

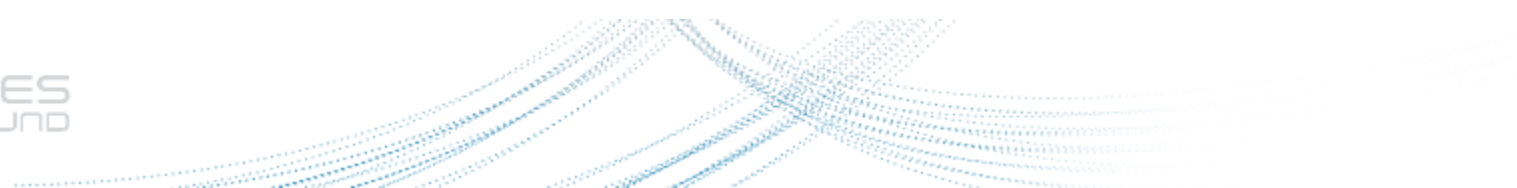


LANGRENN



Løyper og stadion

Preparering, merking og organisering





Løyper

Preparering, merking og organisering

- NB: Unngå enhver mulighet for misforståelse
- Jo enklere å forstå runder og løypeskillere, desto bedre
- Merke svinger og lignende ("flatt lys")
 - Mønepanner – granbar
- Stenge løyper som ikke er i bruk
- Bruke 1 løypelengde av gangen
 - Gjøre 3 km ferdig, så 5 km, osv. (hvis mulig).



Løyper

Hvordan bør løypene være?

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

Profiler og løyedata NM Jr 2009 – Bardu IL

3,75 km fri teknikk stafett

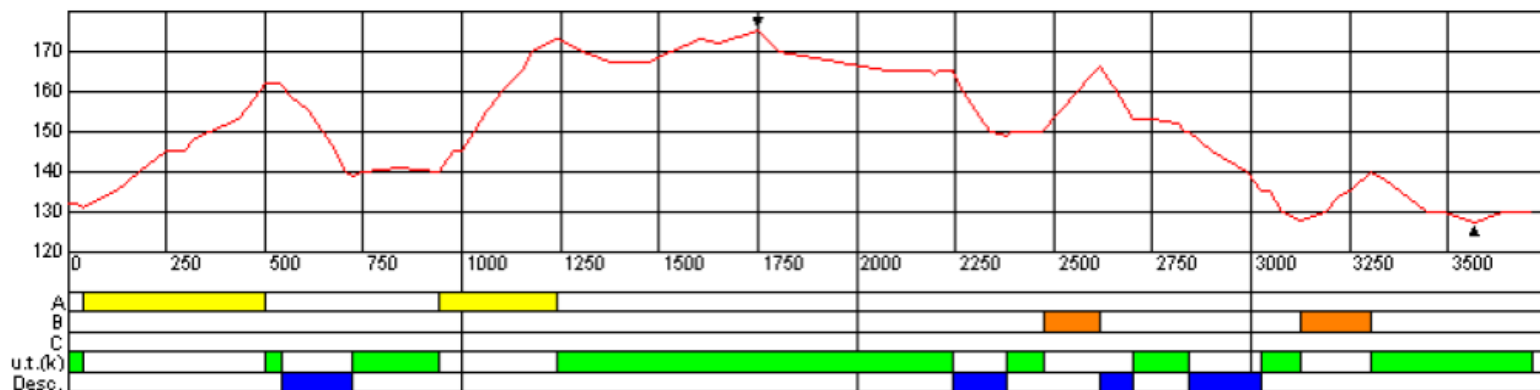
Sammenlagt stigning 108 m (100 – 150 m)

Største sammenhengende stigning 33 m (30 – 80)

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

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

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





Løyper

Preparering

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



Stadion

Organisering og bemanning

- Lett tilgang for alle
 - Start: Intervallstart, fellesstart, plogstart, jaktstart
 - Mål, oppløp mot mål (utforming)
 - Publikumsvennlig start og mål
 - Plassering av tidtakere, speaker, etc.
-
- Reklameseil o.l.
 - Løperdrikke, startnummerinnsamling
 - Rigging (og: Rydding!)

Fellesstart, På linje eller ”plogstart”

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

Stadion Plogstart

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

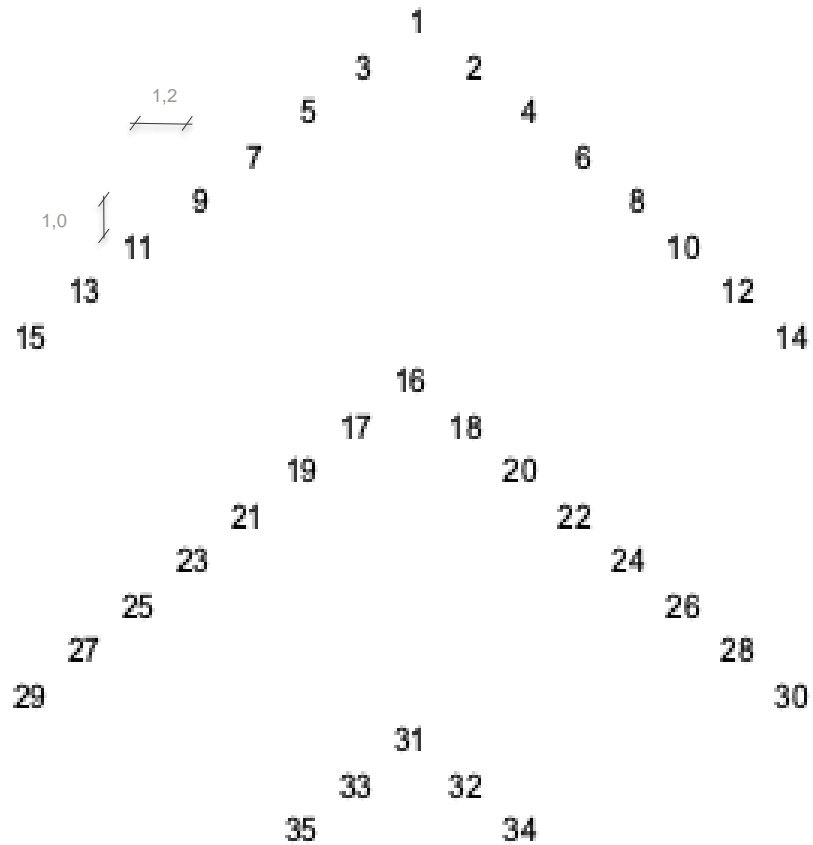
Oppgave:

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

Med 7 løpere i plogen?

Med 15 løpere i plogen?

Hva er fordeler/ulemper?

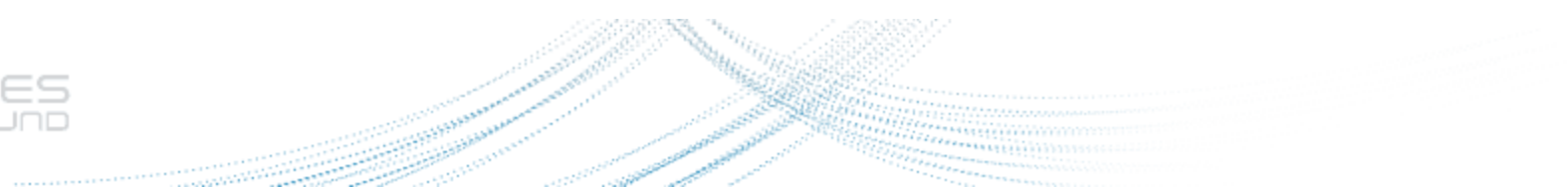




Stadion

Organisering av oppløp mot mål

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





Stadion

Eksempel: Oppløp mot mål (NM Røros 2015)





Gjennomføring av SPRINT

- **Regel 325**

325.1.2

Sprint for yngre

I aldersklassene 16 år og yngre skal sprint arrangeres på en slik måte at alle løpere minimum får gå 2 ganger.

Ved store arrangementer der dette ikke er gjennomførbart, kan arrangøren søke om dispensasjon fra dette prinsippet.



Gjennomføring av sprintrenn

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

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



NB

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



VIKTIG VED SPRINTRENN!

- Ha en klar tidsplan, for prolog og for alle heat (eller heatgrupper)
- Tidsplanen må være gjennomtenkt
- Ved tidtaking (senior) må det være 5 min mellomrom
- Husk at løperne må ha noen minutter pause før semifinale og finale (World Cup: 18 minutter)
- INFORMASJON
 - Om tidsplan
 - Om regler (med/uten tidtaking i heatene)
 - Info på lagledermøte, skriftlig, oppslag, og NB Speaker
- Ordonnanstjeneste :
Tidtaker -> speaker -> oppslag -> starter (meget viktig!)

Sprintrenn med tidtaking

(senior, Norges Cup, NM, Skandinavisk Cup, etc.)

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

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



Sprintrenn uten tidtaking

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

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

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



Jurybeslutninger i sprint

- Regel 325.6.2

Obstruksjon
§343.9

1:16.9





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.



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.**



TD rollen

- Fagkunnskap
 - Objektiv
 - Trygghet
 - Arrangørererfaring
-
- Kjøre godt gjøring
 - Kaffe og vaffel
 - TD-lisens
-
- Du blir rik på opplevelser og erfaringer



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

Spørsmål?



LANGRENN