



**Norges
Skiforbund**

**Langrennsarrangementer
med integrering av funksjonshemmede**

Sjekkliste for arrangør og TD

Oppdatert 6. november 13 AR. Kroken

- Denne sjekklista er ment som et verktøy til hjelp for å få arrangert best mulig konkurranser også for de funksjonshemmede (FH).
- Det er viktig at TDer bevisst på at vedkommende har ansvar for gjennomføring av denne delen av arrangementet også.

1. Invitasjon/innbydelse:

- Det skal tydelig gå fram at det er distanser for FH og hvilken målgruppe (syns/ bevegelseshemmede, utviklingshemmede eller døve)
- Målgruppe, klasser, distanser og annen informasjon skal gis på lik linje med øvrige klasser

- Klasser som brukes:

FH sittende /FH stående = Syns og bevegelseshemmede hhv sittende og stående

UH = utviklingshemmede

Døve/ hørselshemmede har så langt bare deltatt i ordinære klasser, ettersom vi ikke har fått opp egen aktivitet for denne målgruppen ennå.

2. Påmelding;

- Arrangør må påse at de aktuelle klassene som inngår i rennet også er tilgjengelig ved påmelding.

Det er nå lagt inn følgende klasser i systemet;

FH senior sittende/ stående - menn og kvinner

FH junior sittende/ stående - menn og kvinner

UH junior – menn og kvinner

UH senior – menn og kvinner

I systemet er det nå mulig å legge til egne klasser som gjelder kun for det bestemte renn.

Her kan øvrige klasser legges til.

Ved å bruke følgende mal vil vi få en likhet i klassebenevnelser for funksjonshemmede og etter hvert få innarbeidet hva benevnelserne står for.

For **syns og bevegelseshemmede** velges alltid **FH**, så kjønn eks: jenter/ gutter og alder

For **Utviklingshemmede** velges alltid **UH**, så kjønn eks jenter/ gutter og alder

3. Program/startlister

- Klasser for FH skal inn på program/startlister på lik linje med alle andre klasser
- Klasser for senior og junior kan slås sammen på startlista, men skal deles på resultatlista

4. Renn sekretariat:

- Startnummer skal sorteres og deles ut som for resten av deltakerne, med klubb/ krets. - Startkontingent betales av den enkelte utøver på linje med funksjonsfriske.
- Skilisens kreves som for funksjonsfriske, så de må enten ha løst skilisens eller betale engangslisens.

5. Tidtaking

- Dette er det mest spesielle med å arrangere konkurranser for syns og bevegelseshemmede. For at utøvere med ulik type funksjonshemming skal få en mest mulig rettferdig konkurranse benyttes et **%- system** som gir utøverne en gitt %fratrekk i sin slutt tid, alt etter type og grad av funksjonshemming. Jo større funksjonshemming, jo større fratrukk. Det er forskjellige presenter i klassisk og friteknikk. %-systemet er nærmere forklart på våre nettsider.

Se under Skiforbundet/ funksjonshemmede/ regler og retningslinjer

- Liste over klasse tilhørighet for den enkelte utøver med prosent, finnes på våre nettsider

Se under skiforbundet/ funksjonshemmede/ regler og retningslinjer

- Liste over gjeldene % for ulike klasser/stilart;

Se under skiforbundet/ funksjonshemmede/ regler og retningslinjer

- Det arrangeres følgende øvelser for FHsittende/ stående;

1) ***Intervallstart***

Er som en ordinær konkurranse, hvor prosentene trekkes fra den enkelte utøvers anvendte tid. Resultatlistene skrives etter ***kalkulert tid***

2) ***Sprint***

- En prolog med intervall start som for funksjonsfriske.
- Finale heat organiseres som en "jaktstart", hvor den med størst funksjonshemming (lavest %) starter først – første mann i mål er vinner!
- Startlistene for finalene settes opp etter ***beste kalkulerte tid*** i prologen for den enkelte klasse. Ved få utøvere kan det velges et finaleheat for hhv stående og sittende. Da brukes beste tiden for klassen Menn som referanse og alle kvinner får 10 % ekstra fratrukk ved oppsett av startliste.
- Det er eget Excel ark med ferdige formler for dette;
 - Startrekkefølgen i finaleheatene kan fylles inn tidlig, da den med lavest % alltid vil starte først.
 - Etter prologen settes den beste kalkulerte tiden inn i riktig felt og startlisten er klar.

Last ned skjema ***"Sprintskjema FH"*** på våre nettsider;

Se under skiforbundet/ funksjonshemmede/ regler og retningslinjer -

Startliste skal inneholde både HC-klasse og % til den enkelte utøver

Eksempel startliste; FH Stående herrer

St.nr	Navn	Klubb	Klasse	%	st.tid
25	Kjartan Haugen	Nidelv IL	LW 4	96	13.25.30
26	Mattis O. Eriksen	HODR	B2	98	13.26.00
27	Nicolay Holmesland	Røa IL	LW 5/7	85	13.26.30

- **Resultatliste** skal inneholde klasse, %, Anvendt tid og kalkulert tid (omregnet tid)

Eksempel på resultatliste: FHStående herrer

Plass	st.nr.	Navn	Klubb	Klasse	Anv.tid	%	Kalk.tid	Diff
1	4	Helge Flo	HODR	B1	16.56,5	83	14.03,6	
2	1	Kjartan Haugen	Nidelv IL	LW4	15.34,2	96	14.56,8	53,1
3	6	AndreasHustveit	Ølen IL	LW6/8	15.29,3	97	15.01,4	57,7
4	7	Terje Løvaas	IFSturla	B1	19.37,1	83	16.16,9	2.13,2
5	5	Morten Jahr	Ø.R. HIL	LW4	18.49,8	96	18.04,6	4.00,9
6	2	Mattis O. Eriksen	HODR	B3	18.26,8	100	18.26,8	4.23,1
7	3	Nicolay Holmesland	Røa IL	LW5/7	24.30,6	85	20.50,0	6.46,3

Øvrige målgrupper (Utviklingshemmede og Døve/ hørselshemmede) har tidtaking på linje med funksjonsfriske. Og startlister/ resultatlister settes opp etter samme mal som for funksjonsfrisk

6. Stadion/løyper

- **Inn/utslusing ved større arrangementer** – er dette gjennomførbart på en lett måte for piggere?

Er det mulig å komme inn/ ut på kjelke? Eller må de over i rullestol? Da bør et sørges for oppbevaring av rullestoler slik at putene ikke blir våt ved eventuell nedbør.

- Alle løyper går i **samme fartsretning** uten farlige "innflettinger"/ kryssinger -

Løypekart skal være tilgjengelig også for de løypene FH benytter.

- Løypene for FH skal være merket slik at ingen skal være i tvil hvor løypa går.

Bruk betegnelsene **FH sittende**, **FH stående** og **UH** og eventuelt kvinner/ menn om det er ulike løyper.

- FH stående utøvere benytter stort sett samme løypetrase som funksjonsfriske

- Ved friteknikkøvelser **skal** det settes spor ute på ene siden, ettersom enkelte stående funksjonshemmede utøvere, som på grunn av sin funksjonshemming, ikke kan skøyte trenger spor.

- Sittende utøvere må ha tilrettelagt løype – se homologisering tabell i IPC regelverket, Appendix V IPC Nordic Skiing Homologation Guide.

<http://www.paralympic.org/NordicSkiing/RulesandRegulations/Rules>

Løypene bør ligge i nedre del av tabellen ettersom dette er internasjonale krav og vi bør ha i mente at alle våre utøvere ikke er på samme nivå.

Tips i forhold til løyper for sittende;

- Generelt "meget lette løyper"
- Max stigning 10-12 % (ved 18 % så går gode skiløpere over til fiskebein...)
- Ikke skarpe kurver i utforbakker – som stående løper skal du kunne skli gjennom svingen **uten** å måtte jobbe med beina.
- Prøv å stake gjennom løypa, stå med samlede bein for å få en følelse hvordan dette er.
- Ved vending på 180 % slettes sporet.
- Ved retningsendringer som krever sporbytte bør sporet slettes noen meter i forkant.
- Vi må huske på at vi skal skape mestringsopplevelse for nye utøvere!!

NB:

- Skulle det være slik at enkelte bakker blir for bratt for enkelte piggere, kan funksjonærer bistå slik at utøveren ikke sklir bakover, men det er IKKE tillatt "å løpe utøveren" opp bakken.

Ved befarings av løyper på sommerstid, er du i tvil om dette er for bratt eller ikke kan man erfaringsmessig si at det er brattere på vinteren.

- Plassering av rullestoler etc. Hvis snø/regnvær må rullestoler inn under "tak"
- Funksjonærer har samme rolle som for funksjonsfriske, for eksempel løypevakter etc.

7. Selve konkurransen

- Utøvere i klasse B1 (blind) skal ha tapede briller på!
 - Skimerking eller ikke - samme praksis som for FF
 - Ledsagere til utøvere i klasse B1-3 (synshemmede) bør/skal ha vest med "ledsager" på, slik at alle vet at vedkommende er med i konkurransen.
 - Ledsagere er en del av utøveren og SKAL følge regelverket på lik linje.
- Eks: Skøyter en ledsager i en klassisk konkurranse SKAL utøveren diskas.

- Vakt hold; VIKTIG!!

Dette er noe som ofte blir "glemt" når konkurransene for FH pågår;

- Sperr løyper der det trengs også for konkurranser for FH
- Vakter som påser at det ikke går andre i løypa som er til hinder for utøverne.

- Startrekkefølge;

- Prøve å integrere de FH mest mulig i arrangementet
- Passe på å unngå overlappinger som kan skape farlige situasjoner for utøvere eller at noen kan bli

hindret (stående/sittende – FH/FF)

- Unngå å legge klasser for FH sist i arrangementet, sett de da heller først.
- I sprint konkurranser er det hensiktsmessig å kjøre prolog for FH først, så prolog FF

Finaler for FH kjøres da i forkant av finalene for FF.

8. Lagledermøte

- Gjennomgang av løyper og annen spesiell info på lik linje med FF
- Trekning/startlister presenteres på lik linje med FF
- Krets/klubb er ansvarlig for å videreinformere informasjon til sine FH utøvere.

9. Premiering

- 1/3 premiering, samme som FF, ikke «særordninger» fordi de er FH.
- Ha som regel å gjennomføre en ordentlig premieutdeling for disse på linje med gjennomføring av premieutdeling for øvrige klasser.
- Senior og junior klasser premieres separat
- Ledsagere har i NC/NM ikke betalt startkontingent og får dermed heller ikke premie.
- 7 startende pr klasse for å få NM status, mindre enn dette blir det klassevinner og vanlig premiering. Junior og senior premieres separat.

10. Mesterskap for Funksjonshemmede

NM senior

- Vi har valgt å legge junior klasser for FH inn i senior NM for å skape et større miljø, og det skal da være klasser for både junior og senior.

I og med at junior FH har sitt NM i NM for senior, er det da ikke egne klasser for FH i NM junior.

- Hovedlandsrennet

- Klasser for FH ved behov.

Pr. tid (2013-2014) har vi utøvere i både jenter og gutter som er aktuelle for å delta her

7. Tilgjengelighet

- Parkering for rullestolbrukere/piggere.

Bør om mulig være plassert slik at de har en enkel tilgang til løypenettet – på snø

- Tilgjengelighet til smøreboder
- HC-toalett ved stadion området
- Ankomst til rennkontor/premieutdeling/garderober/kafeteria for rullestolbruker

8. Hospitality

For mange arrangører er det å tilrettelegge for ulike målgrupper funksjonshemmede nytt.

FH ønsker på ingen måte særbehandling utover det som kreves av nødvendig tilrettelegging.

At alle i arrangørstaben faktisk vet at det er klasser for disse er med på å understreke at de blir tatt på alvor som idrettsutøvere. Det aller viktigste i denne sammenheng er at disse utøverne blir sett og respektert på linje med de funksjonsfriske utøverne.

Ved enkelte arrangementer blir det oppnevnt en person som skal ha noe ekstra ansvar mot gruppen funksjonshemmede. Det er flott, men denne personen skal ikke være ansvarlig for gjennomføring av rennet for denne målgruppen, heller å betrakte som en "vaktbikkje" som skal påse at alle områder ivaretar denne målgruppen; rennleder, løypesjef, sekretariat, tidtakere, premieansvarlige osv.

I ovenfornevnte er det tatt utgangspunkt i konkurranser på NC/NM nivå, men disse punktene er like anvendelige for arrangører av lokalt/regionalt nivå.

Noen ekstra tips for arrangører av lokale renn;

- Inviter gjerne utøveren til gjennomgang av løypa før konkurranse dagen, da får dere som arrangør en bekreftelse på at dette fungerer og utøveren får testet løypene og bli kjent.

Gjelder spesielt for sittende utøvere.

- Velg lengder/stilart alt etter prestasjonsnivået til de deltagende utøvere – snakk med trener/pårørende til utøverne.

Spesielt gjelder dette utøvere med utviklingshemming, da ferdighetsnivået her har stor spennvidde. Ved deltagelse av flere utøvere kan en god løsning være å ha en kort og en lengre distanse for samme aldersklasse.

- Ved hell er følgende praktisert for FH stående utøvere i aldersbestemte klasser;

Utøveren starter i sin egen aldersklasse og går samme distanse/stilart, men trekkes ut til egen klasse på resultatlista.

- Det kan være smart å plukke ut bestemte konkurranser hvor man har klasser for FH, framfor å si at alle konkurranser er for alle. Dette for å ivareta at arrangør er forbredt på dette. Det vil skape en best mulig opplevelse både for arrangør og utøver.

Turrenn

Det er også en del funksjonshemmede utøvere som ønsker å delta i turrenn. Her vil man også benytte samme klassesystemet som for andre konkurranser;

FH som omfatter både syns og bevegelseshemmede - % systemet benyttes for å utjevne for ulikheter i type og grad av funksjonshemming.

UH som er målgruppen utviklingshemmede

Aldersklasser innen målgruppene opprettes etter behov

Startkontingent og ski lisens løses på linje med øvrige deltakere. Ledsagere har følgende valg;

- betaler startkontingent – får oppgitt tid og evt. Merke
- betaler ikke startkontingent – får ikke oppgitt tid og teller ikke i forhold til merke
- **MÅ i begge tilfeller ha gyldig ski lisens**