

Norges
Skiforbund

TD kurs langrenn 2023



TD utdanning

- Kurs/Teori

- 3-4 timer
- Regelverk
- Situasjoner
- Tips og råd

Praksis

- TD på et skirenn
- Som arrangør
- Som assisterende TD

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?



Hvorfor en regel

- Regler er skapt på basis av erfaringer.
- Hva erfarte vi her?
- Hvilke endringer kommer?



Tema i kurset

TDs og jurys ansvar og oppgaver

Vertskapsrollen (TD og arrangør sammen)

Løyper og stadion (oppsett)

Tidtaking (start, mål og resultatservice)

Langrenn for barn

Rennreglementet

- Hvordan finner man fram?
- De viktigste reglene – nye regler
- Sanksjoning

TD oppgaver for turrenn

TD oppgaver for rulleskirenn



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 jevnlig, innen begynnelsen av sesongen.

200-kapittelet – felles

300-kapittelet – langrenn



Juryens ansvar og oppgaver

Hvem er juryen?

TD

Rennleder

Ass TD eller
løypesjef

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)



Juryens ansvar og oppgaver

- Dine hovedplikter som TD (303.4)
 - FØR (303.4.2 og 303.4.3)
 - Bidra til et godt arrangement, være en positiv medspiller
 - Delta i /kontrollere forberedelsene (Invitasjon, rennprogram, løype og arenaplaner og informasjon på arrangørens hjemmeside)
 - Befare stadion og løyper (2t før eller dagen før)
 - Arrangørens ansvarsforsikring
 - UNDER (303.4.4)
 - Sjekke at sanitet/lege er tilstede/tilgjengelig
 - Sjekke løyper og stadion oppsett
 - Sjekke at tidtaking går bra
 - Være leder av jury og sørge for at reglement/regler blir fulgt
 - ETTER
 - Erfaringsmøte før du reiser - skrive rapport som arrangør kan ha nytte av
 - TD-rapport



Forsikring og lisens

Arrangørklubben MÅ ha: ANSVARSFORSIKRING

NB: Alle som går skirenn (13 år og eldre) må ha skilisens

Skilisensen (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. Dette sjekkes nå ved påmelding i iSonen (årslisens eller engangslisens).

Engangslisens kan kjøpes via QR-kode og vipps. Mer informasjon her:
<https://www.skiforbundet.no/fagportal/skilisens/>



TD rapporten

Ligger på
skiforbundet.no

RAPPORT FRA TEKNISK DELEGERT

Arrangement:	<input type="text"/>
Skikrets:	<input type="text"/>
Dato:	<input type="text"/>

Rennkategori: (Sett kryss)

Nasjonalt: <input type="checkbox"/>	Krets: <input type="checkbox"/>	Sone: <input type="checkbox"/>	Turrenn: <input type="checkbox"/>
-------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

Kontaktperson:	<input type="text"/>	Adresse:	<input type="text"/>
TlfA:	<input type="text"/>	Mobil:	<input type="text"/>

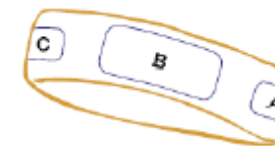
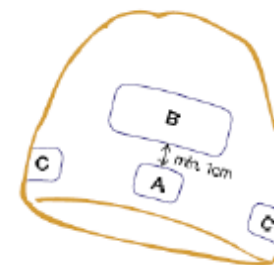
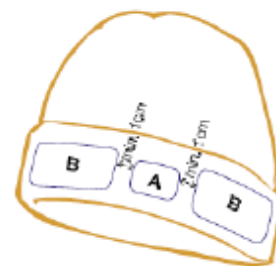
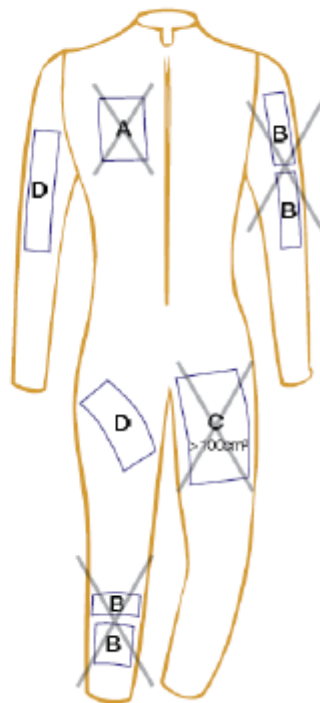
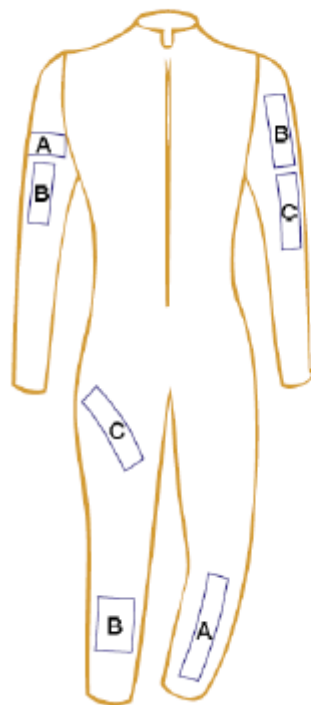
Navn på TD:	<input type="text"/>	Adresse:	<input type="text"/>
TlfA:	<input type="text"/>	Mobil:	<input type="text"/>

Jury:	Rennleder:	<input type="text"/>
	Løypesjef/Dommer:	<input type="text"/>
	Medlem/funksjon:	<input type="text"/>
		<input type="text"/>



Reklameregler (§207)

Ikke et tema vi bruker mye tid på.





Kulderegler

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

Lege/sanitet

Minimum en medisinsk ansvarlig. Røde Kors e.l.



Arrangementskomiteen

Vertskapsrollen

Vi skal gjøre rennet til en god opplevelse for alle – hvordan?

Rennleder

Løypesjef

Tidtakersjef

Stadionsjef

Rennsekretær, rennkontor

Andre (sponsor/info/media/nettside/forpleining)

Speaker

TD!



Arrangementskomiteen

Utøveren ønsker seg:

Gode løyper, god preparering

Riktig og rask tidtaking,
resultater

Like forhold for alle deltakere

Praktiske fasiliteter (smøring,
garderober etc)

Konsis og tidlig informasjon

Effektiv premieutdeling

Lederen ønsker seg:

- God informasjon på nettet og ved adkomst

- Plass (et sted å stå, sted å smøre ski)

- Raske resultater

- Organisering, ryddighet

- Parkering

- Vennlige funksjonærer

- Kafe



Tidtaking

Tiden avgjør resultatet

Vanlig intervallstart (15 eller 30 sek)

Prolog i sprint

Rekkefølgen avgjør resultatet

Fellesstart

Skiathlon

Stafett

Sprint

Teamsprint

- **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

Skotuppen først over målstreken.

Målfoto

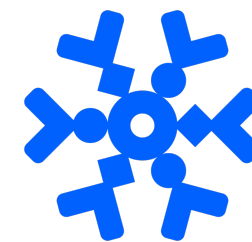
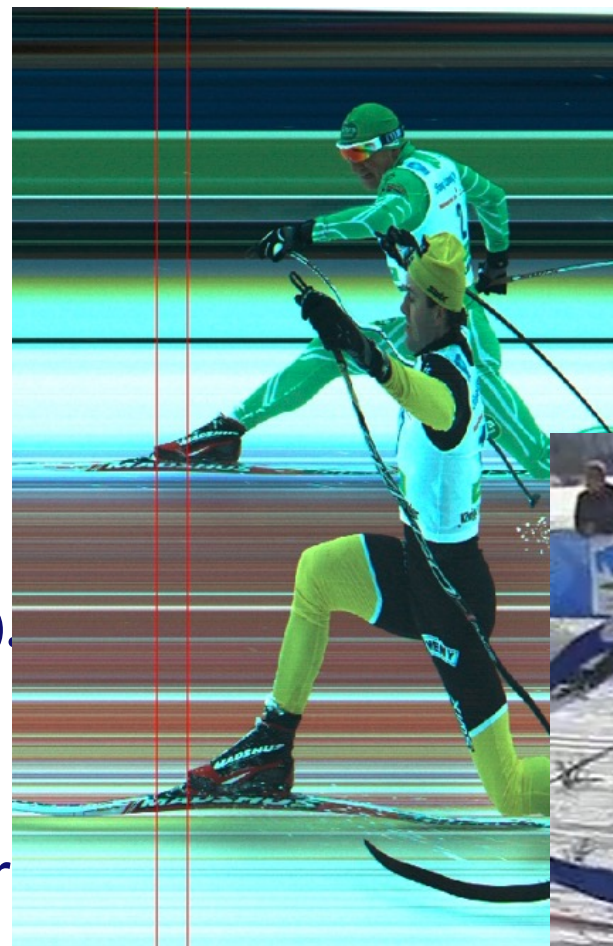
Fra siden (5 grader på målstrek)

Å ta i mål større grupper:

Video (bakfra) (evt bakfra/forfr)

Lydbånd, les inn alle nr som
passerer mål

Funksjonærer





Løyper og stadion

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





Løyper og stadion

Stadion

Lett tilgang for alle

Start: Intervallstart, fellesstart, plogstart, jaktstart

Mål, oppløp mot mål (utforming)

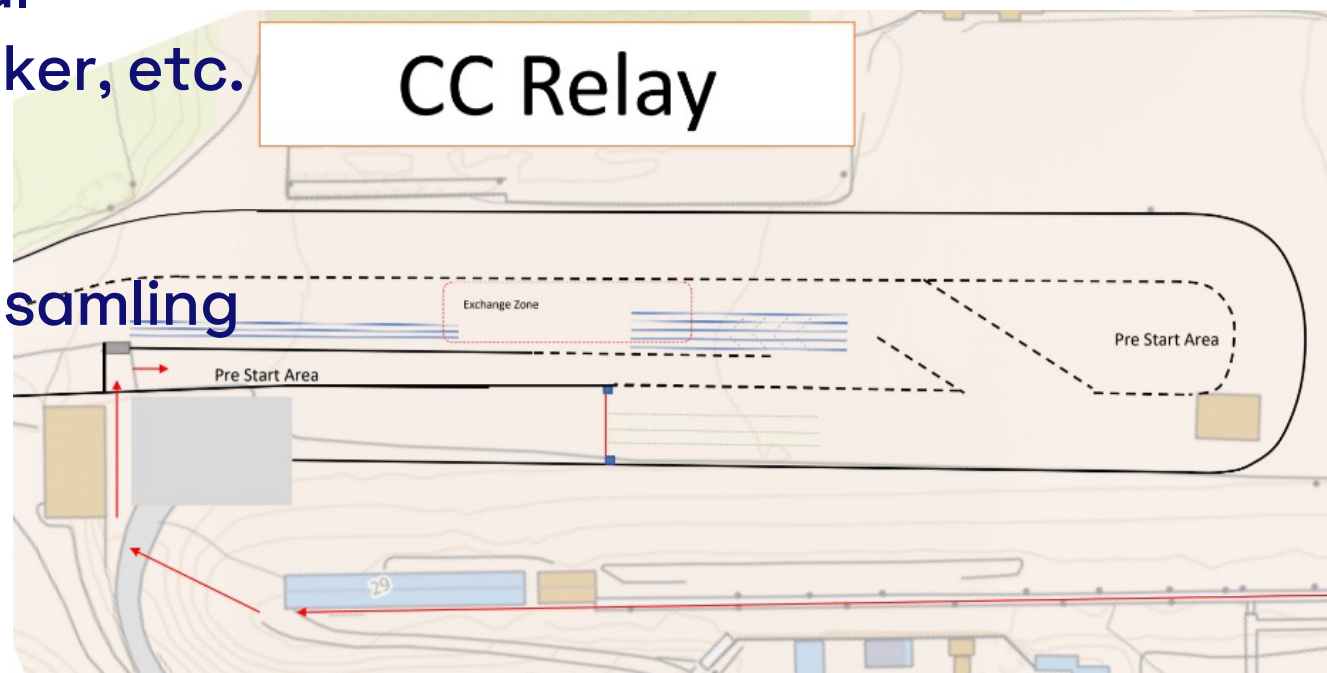
Publikumsvennlig start og mål

Plassering av tidtakere, speaker, etc.

Reklameseil o.l.

Løperdrikke, startnummerinnsamling

Rigging (og: Rydding!)





Fellesstart - plogstart

Plogstart

Fungerer meget bra

Krever "seeding"

NB: Startposisjon betyr mye mindre enn man tror

NB: Erfaring tilsier gjerne færre enn 9 i hver plog (3, 5, 7)

Ved plogstart skal bredden mellom sporene være minimum 1,2 meter.

Avstanden mellom hver startlinje
bakover er 1,0 meter.

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

		1		
	3		2	
5		6		4
	7		8	
9				10
		11		
	13		12	
15		16		14
	17		18	
19				20



Fellesstart - plogstart

5 til 3 spor



3 til 3 spor





Fellesstart - plogstart

5 spor uten
nøytral sone





Oppløp til mål

- Rettlinjet
- 50-80m
- 3 spor – 4 spor – 6 spor ??
- 3 korridorer – 4 korridorer ??





Para-konkurranser

Stående – samme løype som andre

Sittende – lettere løyper

0,5-2,5 km løype

Under 12% hellningsgrad

Sikkerhet – Sporsetting (sittende)

Gå sammen med funksjonsfriske?

Spørsmål:

Ta kontakt med Anne Ragnhild Kroken, NSF

anne.kroken@skiforbundet.no

Tlf: 930 54 058





Rennreglementet

Må TD kunne regelverket på rams?

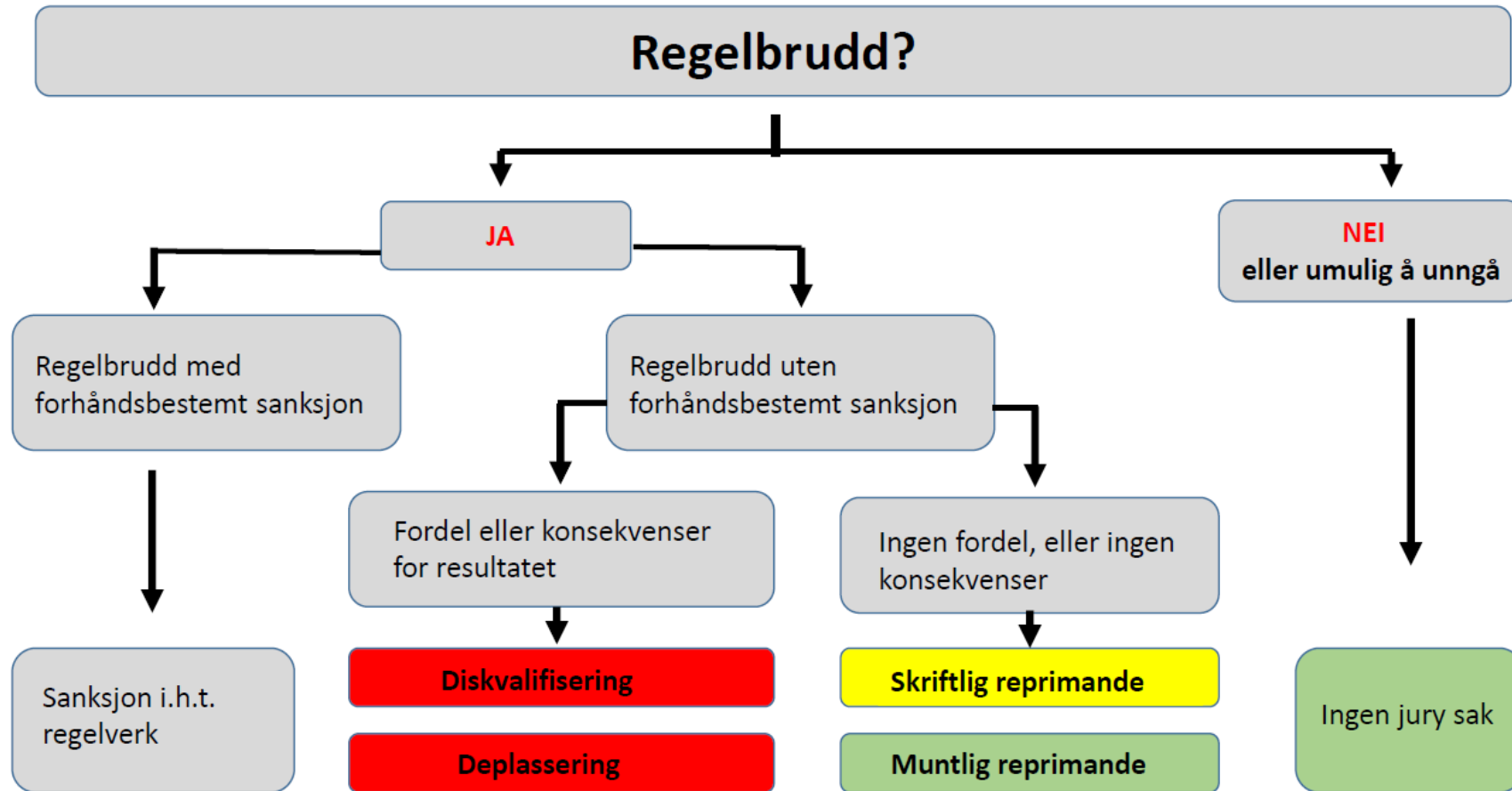
Hvordan finne fram i reglene?

Hvordan bruke reglementet?

Forstå grunnen til regelen!!

(ref. «... følge merka løype...», «felles ansvar» osv)

Beslutnings skjema





Hvorfor en regel

- Regler er skapt på basis av erfaringer.
- Hva erfarte vi her?
- Hvilke endringer kommer?



Regeloppdateringer

- Team sprint format
- Fluor
- Tidtaking



Regeloppdateringer 2023

326	Sprintstafett	327	Stafettrenn
326.1	Definisjon Sprintstafett starter med en individuell prolog, hvor alle løpere går en runde hver. Etter kvalifiseringen arrangeres finale Sprintstafetter foregår med 2 løpere på hvert lag, som går annenhver etappe, 3 – 6 etapper hver. Antall etapper og etappenes lengde skal kunngjøres i invitasjonen. (Vanligste gjennomføringsform er at hver av de 2 løperne på laget går 3 etapper).	327.1	Definisjon
326.1.1	Kvalifiseringen kan erstattes med semifinale hvor hver utøver går det samme antall etapper som i finalen.	327.1.1	Stafettlaget består normalt av 3 eller 4 deltakere i henhold til programmet for rennet (evt. annet fastsatt antall). Hver deltaker går vanligvis kan kun gå 1 etappe pr. renndag. <i>Generell klasseinndeling i stafett (se også pkt 341 om aldersklasser):</i> <ul style="list-style-type: none">- Senior kvinner 3x5 km for lag med løpere 15 år og eldre- Senior menn 3x10 km for lag med løpere 17 år og eldre- Junior menn 3x5 eller 3x7,5 km for lag med løpere 15-20 år- Junior kvinner 3x5 eller 3x7,5 km for lag med løpere 15-20 år- Jenter og gutter 13-16 år med forskjellige kombinasjoner som f.eks.<ul style="list-style-type: none">- 15 og 16 år 3x3 km- 13 og 14 år 3x3 km- 13-16 år samlet alder maks. 45 år- Jenter og gutter 11 og 12 år 3x2 km - bare i kretsrenn. For disse klasser arrangeres ikke kretsmesterskap. Forøvrig kan arrangøren fastsette forskjellige kombinasjoner av klasser, forutsatt at ingen går lengre distanse enn tillatt i pkt. 311.1.- Jenter kan delta på guttelag i stafett.- I KM fastsettes klasseinndeling og distanser av kretstinget.



Fluorforbud

222.8

Fluorforbud

Bruk av fluorholdig smøring eller produkter som inneholder fluor er forbud i grener og på alle nivåer.

325.2.4

Under sprintfinaler (fra kvartfinale til finale), er smøring av ski ikke tillatt. Unntak se 343.12.6.

351

Startnekt

351.4

Løpere

- som har ski testet positiv for fluor før start
- som leverer ski til fluortest kontroll senere enn 5 minutter etter tidsfrist.

352.7

Pengebøter

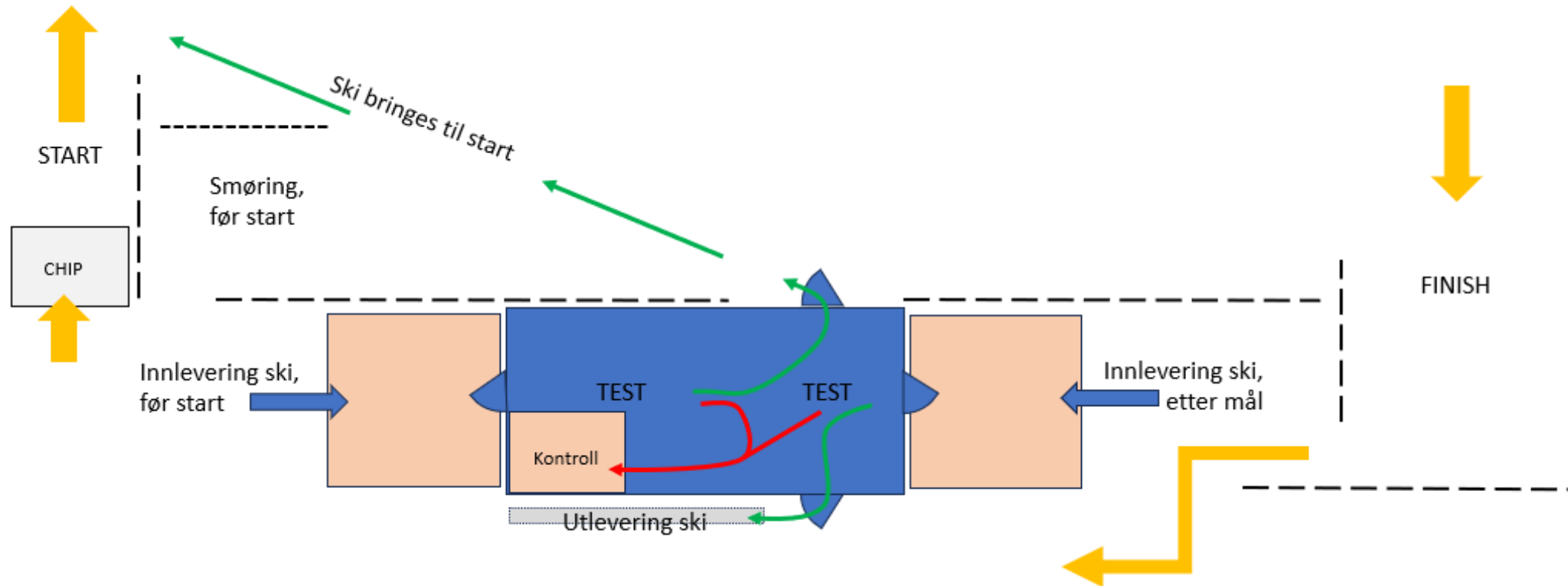
352.7.2

Pengebøter skal brukes for brudd på markeds- og mediaregler, ved mindre forseelser vedr oppførsel i løypa, brudd på regel 343.5 og for brudd på restriksjoner om skitesting og oppvarming. **Ski som leveres opp til 5 min for sent til fluortest kontroll.**



Fluorforbud

Skisse for fluortest





Rennreglementet

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 - oppbygging

A. Organisasjonen

- 301 Organisasjonskomiteen
- 303 Rennfunksjonærer og NSF
TD
- 303 Juryen og dens oppgaver
- 304 Dekning av utgifter
- 305 Lagledermøter



B. Langrennskonkurransen

- 310 Renntyper og løypelengder
- 311 Langrennsløyper
- 312 Langrennsarenaen
- 313 Påmeldinger
- 314 Startrekkefølge
- 315 Startprosedyrer
- 316 Tidtaking
- 317 Resultater



Rennreglementet - oppbygging

C. Konkurransformat (*med regler for hvert format*)

321 Intervallstart

322 Fellesstart

323 Skiathlon

324 Jaktstart

325 Ind. sprint

326 Teamsprint

327 Stafett

Samme struktur på alle formater

Definisjon

Løyper og stadion

Påmeldinger

Start og startprosedyre

Tidtaking og resultater

Juryen og protester

Rennreglementet - oppbygging

Samme struktur på alle formater

Definisjon

Løyper og stadion

Påmeldinger

Start og startprosedyre

Tidtaking og resultater

Juryen og protester

321 Renn med intervallstart (individuell start)

321.1 Definisjon

Ved intervallstart starter hver deltaker på sin fastsatte starttid. Resultatet avgjøres av forskjellen mellom tid i mål og starttiden.

321.2.1 Anbefalte normer

	Tilrettelegging for	
	Klassisk teknikk	Fri teknikk
Løyper		
Kategori (se pkt 311.2.6)	A	B
Klassiske spor	1-2 spor i ideallinjen	-
Avstand mellom sporene	Minimum 1,2 m	-
Start		
Organisering av starten	1 port (korridor)	1 port (korridor)
Klassiske spor	1	Nei
Lengde av spor etter start	Til enden av startsonen	-
Avstand mellom sporene	-	-
Målgang		
Bredde (minimum)	4 m	9 m
Antall korridorer	3-4 spor	3-4 (3m bredde)
Avstand mellom sporene	Minimum 1,2 m	-



Rennreglementet - oppbygging

D. Konkurransen og utøveren

341 Krav til utøveren

342 Medisinsk

343 Utøverens ansvar

344 Arrangørens og andres ansvar



Rennreglementet

§ 343 Utøverens ansvar

- 343.1** I alle trenings og konkurransesituasjoner må løperen vise aktsomhet og ta hensyn til løypeforholdene, sikt og opphopning av løpere.
- 343.2** I alle trenings og konkurransesituasjoner MÅ løperen følge fartsretningen.
- 343.3** Løperne må følge spesielle instruksjer (åpning av løypa, spesielle startnummer, trening, skitesting) gitt av juryen eller arrangøren med hensikt å holde orden i løypa, på stadion og i serviceområdet før, under og etter konkurransen.
- 343.4** Løperen har selv ansvar for å møte til start og starte i rett tid



Rennreglementet

§ 343 Utøverens ansvar

343.6 Løperne må følge den merkede løypa fra start til mål og må passere alle løypekontrollører.

343.6.1 Hvis en løper går feil løype eller forlater den merkede løypa, må det gås tilbake til det punktet hvor det ble gått feil. For å gjøre dette, kan det hende en må gå mot løpsretningen. I så fall har løperen det fulle ansvaret for at ikke andre løpere blir hindret.

343.7 Løpere må gjennomføre løpet **på ski**, kun med egen fremdrift. Enhver form for drahjelp ("pace") er forbudt.



Rennreglementet

§ 343 Utøverens ansvar

343.8 I konkurranser med klassisk teknikk må kun denne stilarten benyttes.

343.8.1 I renn med klassisk teknikk kan stavenes lengde være maksimalt 83% av løperens kroppshøyde. Ved fri teknikk er maksimal stavlengde 100% av løperens kroppshøyde.

343.8.2 Kroppshøyden måles med skisko på, fra et flatt underlag og opp til toppen av udekket isse. Stavlengden måles fra stavens pigg (spiss) opp til der hvor håndreimen går inn i staven



Rennreglementet

§ 343 Utøverens ansvar

343.9 Som en generell regel, gyldig for alle løpere, skal en løper ikke obstruere eller hindre andre løpere

343.10 Passering av andre løpere

343.10.1 Passering av andre løpere i intervallstart

I renn med intervallstart må en løper som blir tatt igjen av andre, gi løype på første signal. Dette gjelder ved klassisk teknikk, selv med to eller flere spor. Ved fri teknikk må løperen gi løype selv om løperens egne bevegelser blir innskrenket.



Rennreglementet

§ 343 Utøverens ansvar

343.10.2 Passering av andre løpere i øvrige konkurranseformat

343.10.2.1 Den løperen som er først har rett til å velge spor eller retning.

(Dette reflekterer det faktum at løperen i front generelt ikke kan se løpere som befinner seg bak hen, og at løpere bak generelt vil forholde seg til hvordan løperen i front beveger seg. Denne retten er dog ikke ubegrenset)

343.10.2.2 Løperen i front skal ikke obstruere løpere som kommer bakfra.

(Dette medfører restriksjoner i bevegelsene til løperen i front. Hen kan ikke utnytte sitt privilegium stadfestet i §343.10.2.1)

343.10.2.3 Løpere som har til hensikt å passere en annen løper skal gjøre det uten å hindre eller obstruere den løperen som blir passert.

(Dette reflekterer intensjonene i foranstående regler; den løperen som har til hensikt å passere skal ikke gjøre det om hen innser eller burde innse at passeringen ikke kan skje uten obstruksjon)



Rennreglementet

§ 343 Utøverens ansvar

343.10.2 Passering av andre løpere i øvrige konkurranseformat

343.10.2.4 Løpere som går ved siden av hverandre har et felles ansvar for å ikke hindre andre løperes bevegelser.

(Dette betyr at når to løpere er side ved side har ingen privilegiet ved å være i front. Det følger av 343.10.2.3 at man ikke kan presse seg frem for å oppnå en side ved side situasjon)

343.10.2.5 En passering ansees avsluttet når den passerende løperen har sin kropp foran skituppen til den løperen som blir passert.

(Proessen å passere trenger en forklaring for å definere når den passerende løperen oppnår en posisjon definert i 343.10.2.1 og –10.2.2. Det avgjørende kriterium er, som hovedregel, det tidspunkt når kroppen, om nødvendig definert som skoen, er foran skituppen på den løperen som blir passert.)

Rennreglementet - sprin

Ha en klar tidsplan, for prolog og for alle heat (eller heatgrupper)

Tidsplanen må være gjennomtenkt

Ved tidtaking (senior) bør det være 5 min mellomrom

Husk at løperne må ha noen minutter pause før semifinale og finale.

INFORMASJON

- Om tidsplan

- Om regler (med/uten tidtaking i heatene)

- Info på lagledermøte, skriftlig, oppslag, Whatsapp og NB Speaker

Ordonnanstjeneste :

Tidtaker -> speaker -> oppslag -> starter (meget viktig!)



:1/2 finale-heat 1

Rennreglementet - sprint

325.4.2.10 Sprint:

En løper som forårsaker tjuvstart skal sanksjoneres med skriftlig irettesettelse.

Dersom en løper forårsaker tjuvstart nr 2 i samme heat, skal denne løperen sanksjoneres ved deplassering, dvs plasseres sist i heatet/runden, i tillegg til skriftlig irettesettelse.





Rennreglementet - sprint

Regel 325.6.2

Ingen protester mens
rennet pågår

Jury må ta avgjørelse
der og da

TDs situasjon som
"fotballdommer"!





Rennreglementet - sprint

Hva skjedde?

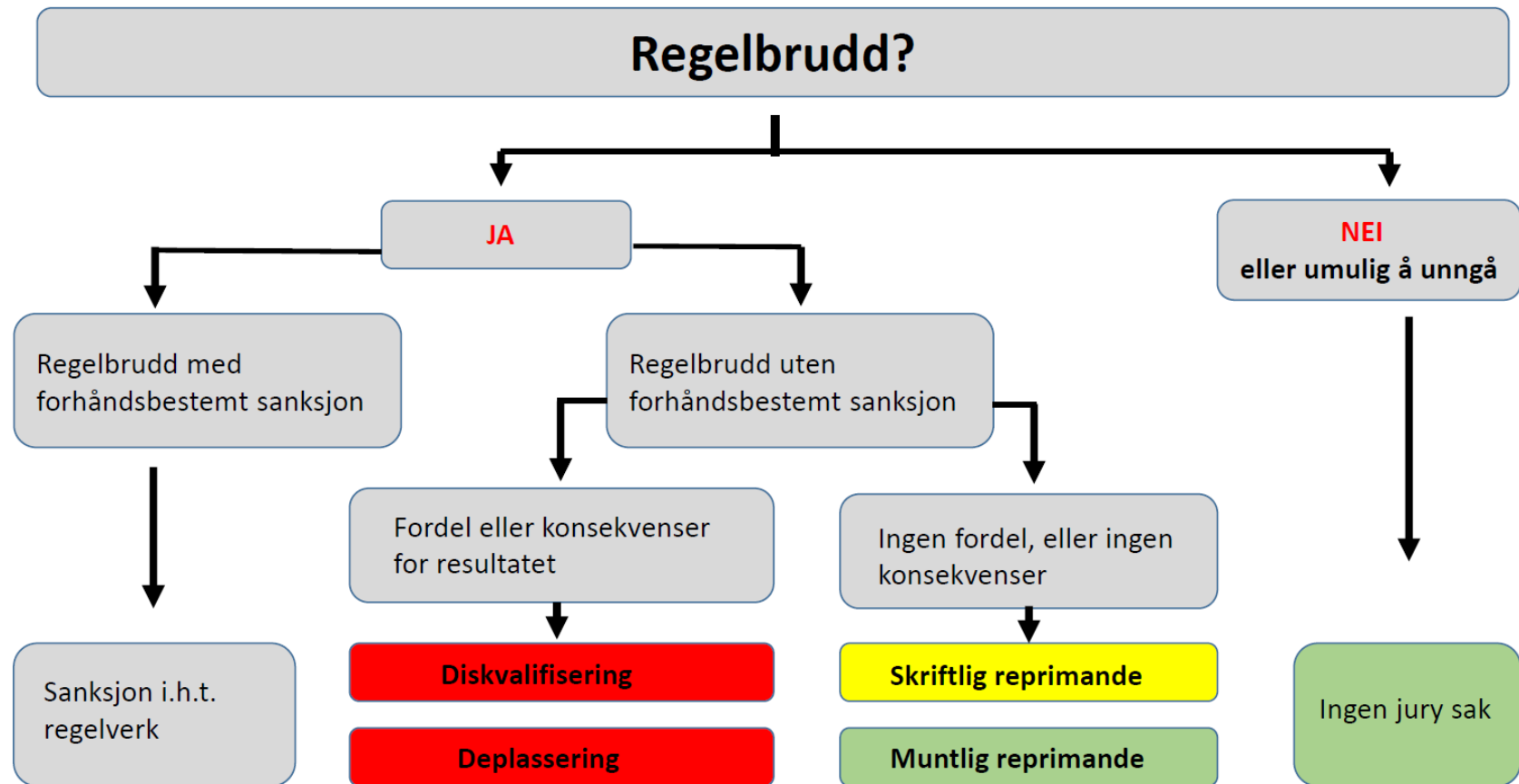
Regelbrudd?

Uhell?

Fordel?

Konsekvens?

Sanksjon?





Rennreglementet - 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.





Rennreglementet

E.	Startnekt og sanksjoner	F.	Protester og appellmuligheter
351	Startberettiget	361	Protester
352	Sanksjoner	362	Appell og prosedyrer
	Prosedyre		
	Diskvalifikasjon		Viktig at riktig prosess er fulgt, og at papirene/ referatene beskriver hva som er gjort
	Deplassering		
	Tidsstraff		
	Skriftlig reprimande		
	Muntlig reprimande		
	Bøter		

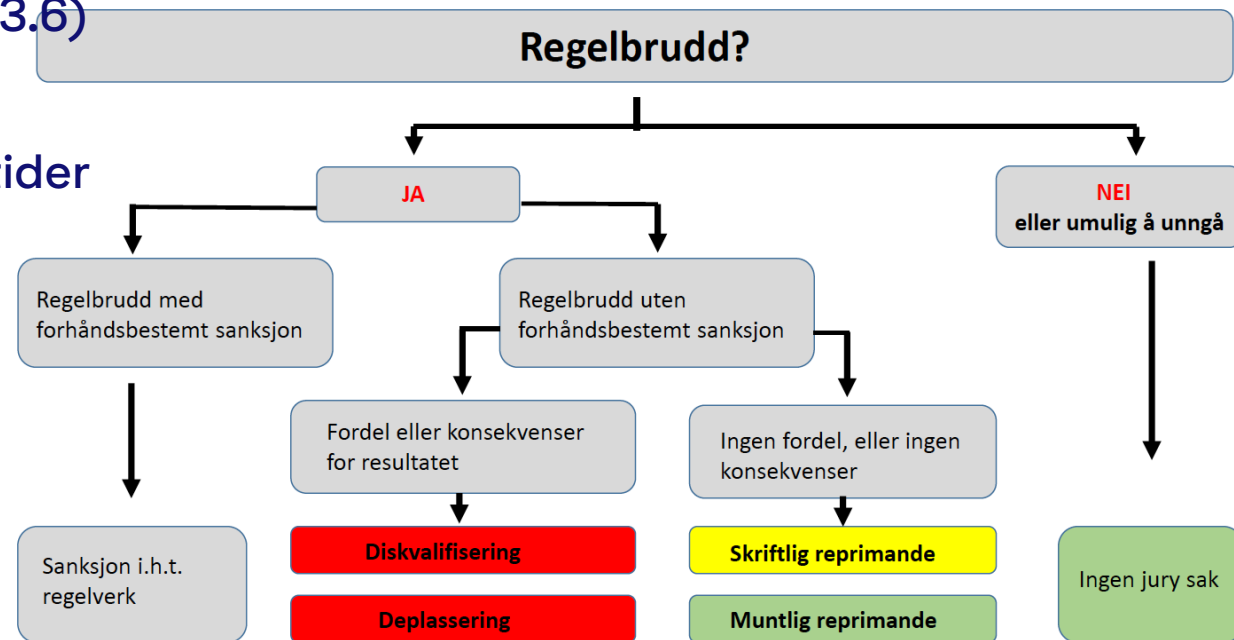


Sanksjoner - prosedyre

352.1 Prosedyre

Når et brudd på reglene inntreffer må juryen møtes og vedta en passende sanksjon ved å ta i betraktning:

- De aktuelle forhold og fakta
- Gevinsten eller fordelen for løperen (se pkt 223.3.6)
- Negative konsekvenser for andre løpere
- Innvirkningen på endelige resultat eller mellomtider (sprint heat eller bonus sprint)
- Løperens forklaring og mening (se pkt 224.7)
- Rennets nivå
- Utøvers alder og erfaring



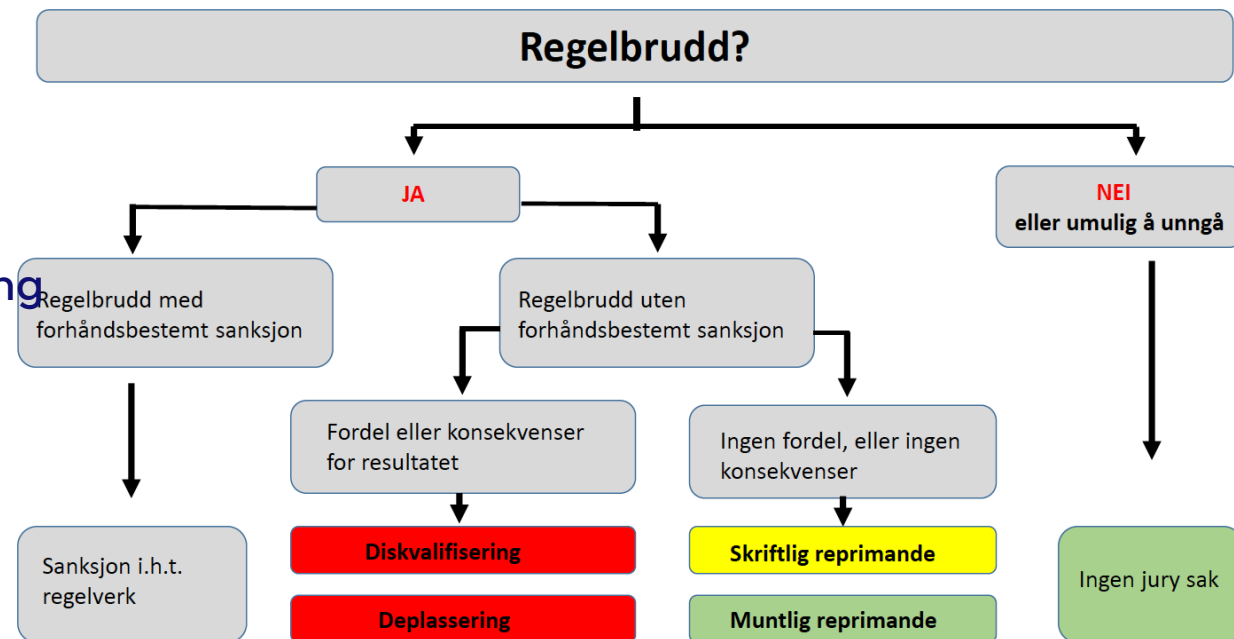


Sanksjoner - prosedyre

Prosedyre (ikke for klassisk (343.8) og ikke for sprint) dersom løper innkalles til juryen

- Skaff deg oversikt over ev. bevis
- Innkall utøveren (med trener/lagleder) om nødvendig
- Utøver skal høres om protest er levert.
- 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!





De mest brukte reglene

Klassisk teknikk:

343.8 I konkurranser med klassisk teknikk må kun denne stilarten benytte

310.2.1.1

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

310.2.1.2 Skøytetak er ikke tillatt.



De mest brukte reglene

Sanksjonsskjema

Oppdatert versjon
kommer på nettsiden

Sanksjoner langrenn:

Diskvalifikasjon – «Deplassering» – Tidsstraff – Skriftlig irrettesettelse – Bot – Muntlig irrettesettelse

Dato:

Arrangementets navn:

Navn på den som mottar sanksjonen:

Klubb: Utøver: Lagleder:

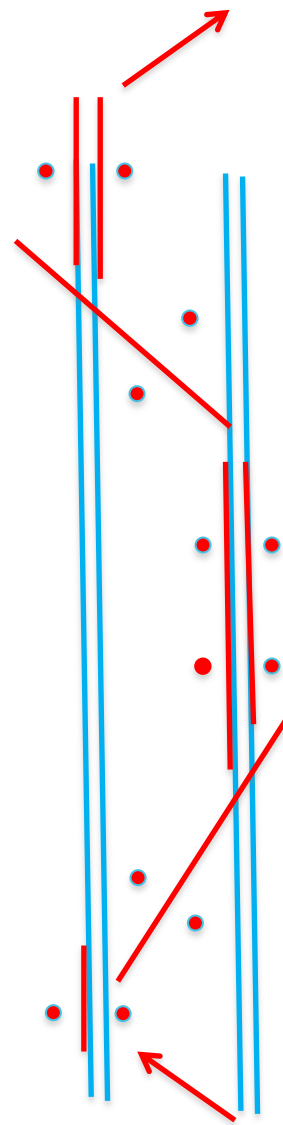
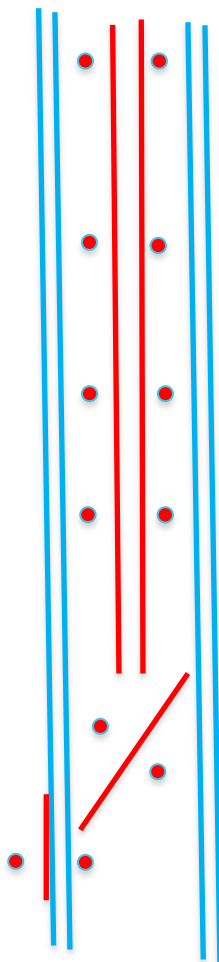
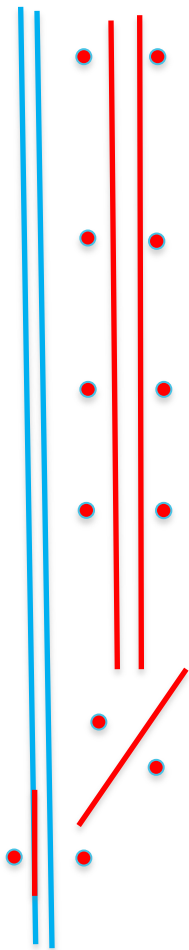
Jurybehandling gjennomført: Sted: Tidspunkt:

Overtredelse av rennreglementet:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> pkt 207 | Overtredelse av reklameregler |
| <input type="checkbox"/> pkt 343.6 | Har ikke fulgt merket løype |
| <input type="checkbox"/> pkt 343.8 | Overtredelse av regler vedr klassisk teknikk |
| <input type="checkbox"/> pkt 343.9 | Hindring: overlagt hindring, blokkere (ved ikke å følge optimalt spor), angripe eller skyve en eller annen utøver med noen del av kropp eller utstyr |
| <input type="checkbox"/> pkt 343.12 | Feil veksling (Stafett og Team Sprint) |
| <input type="checkbox"/> pkt 344.1 | Har ikke fulgt juryens anvisninger |
| <input type="checkbox"/> Annet | |



De mest brukte reglene

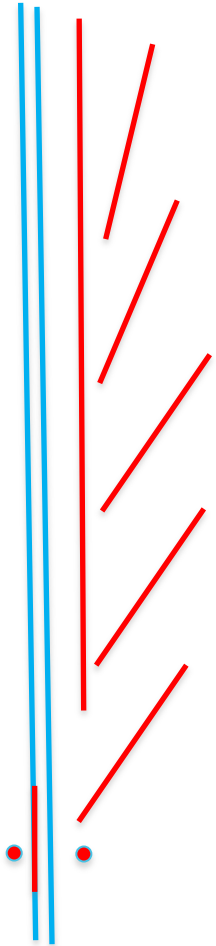


310.2.2.4

Hvor det er satt ett eller flere spor, er hyppige eller gjentatte sporskifter ikke tillatt

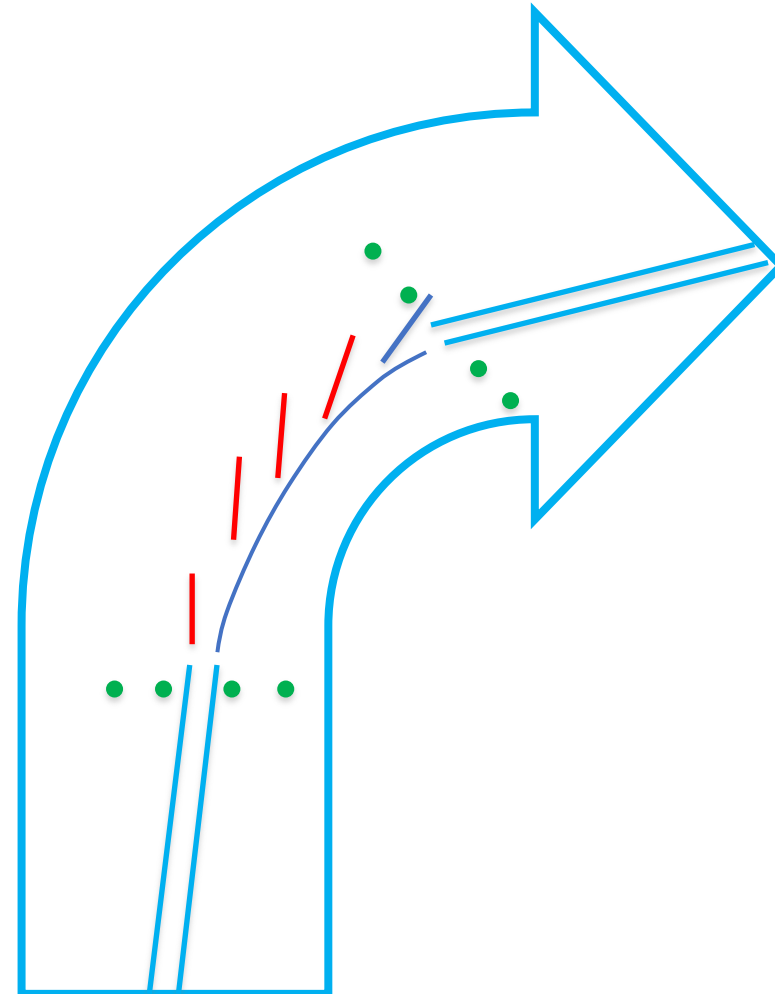


De mest bruke reglene



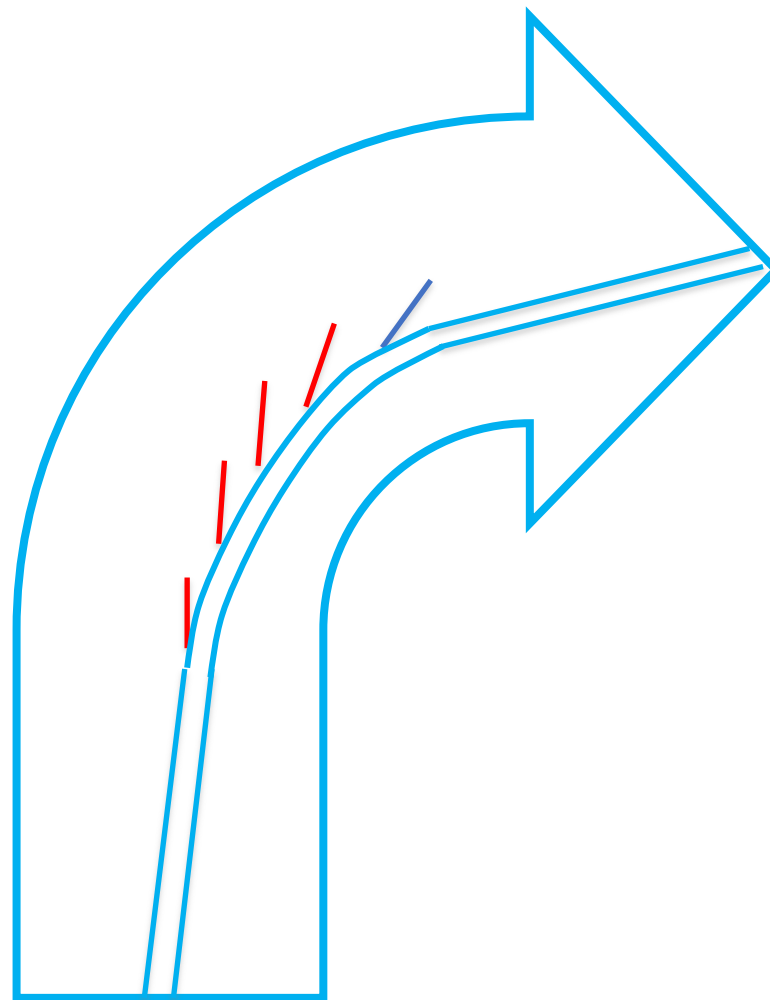
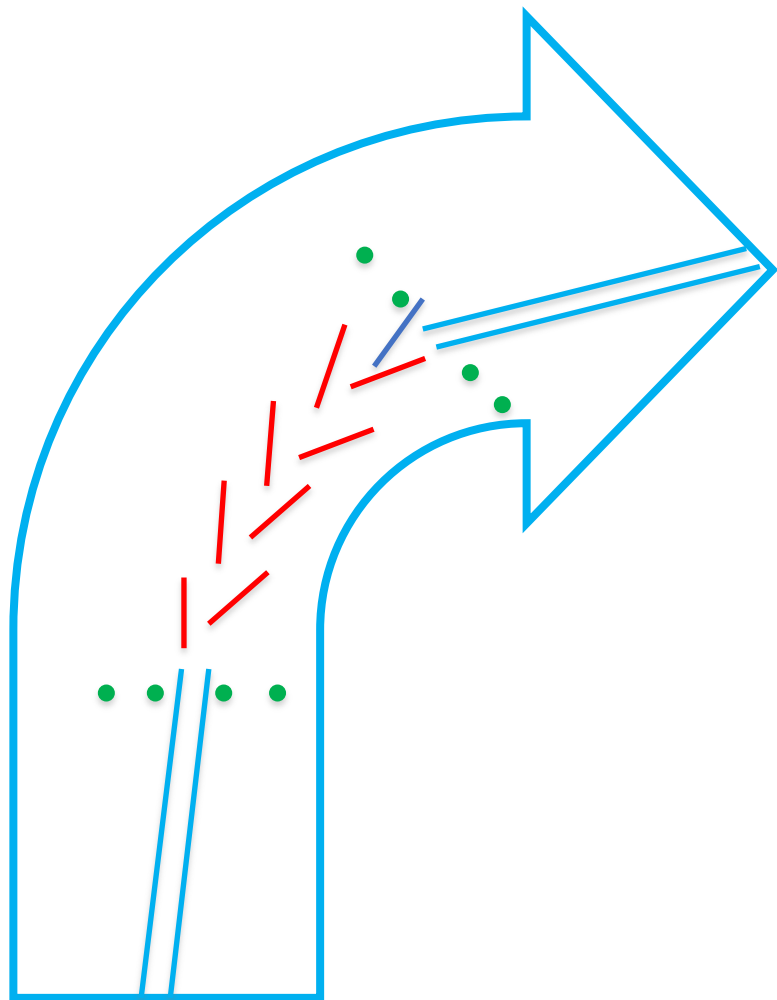
310.2.2.3

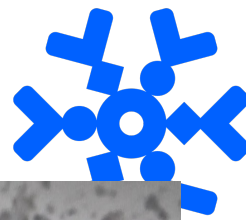
Svingteknikk består av steg med indre ski og fraskyv med ytre ski i den hensikt å endre retning. **De deler av løypa der svingteknikk er tillatt må tydelig merkes**





De mest brukte reglene

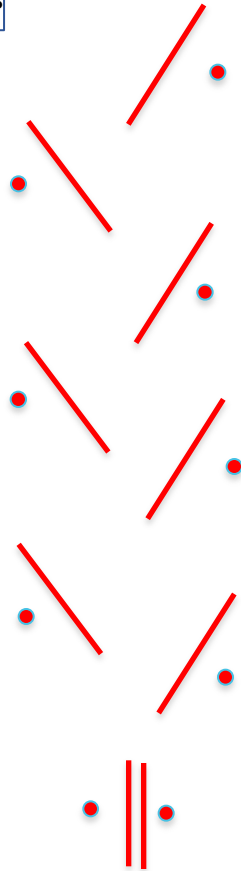




De mest brukte reglene

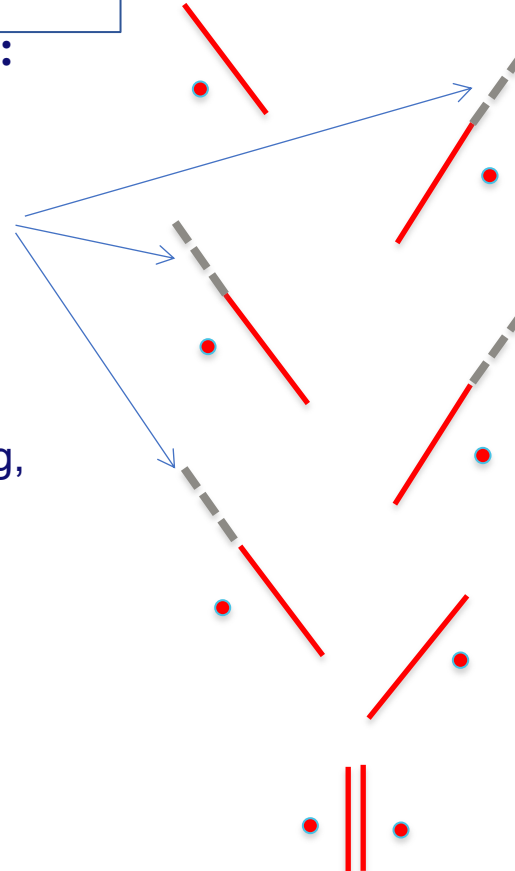
Riktig:

Ingen gli fase

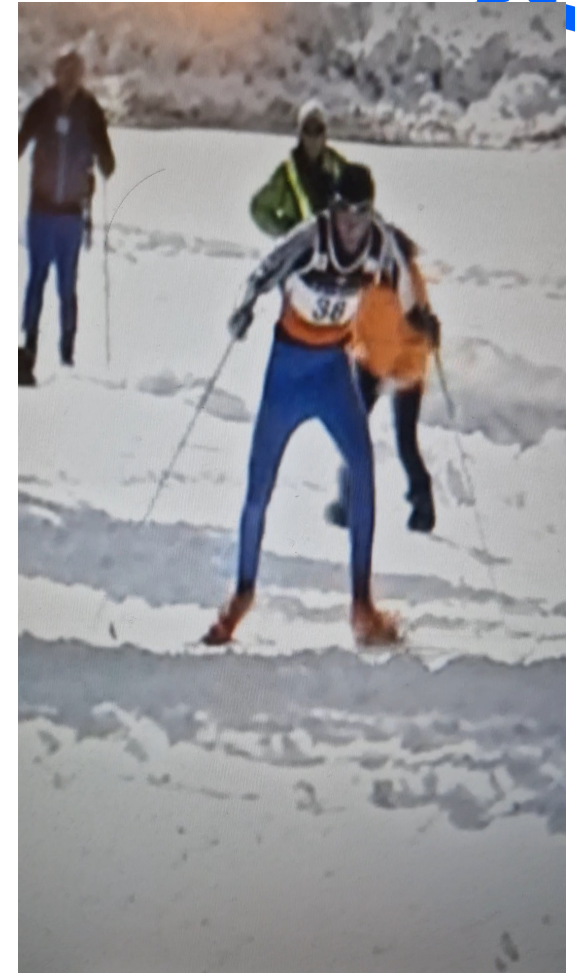


Ikke riktig:

Gli fase



310.2.2.1
Klassisk teknikk
omfatter diagonalgang,
dobbelttak med eller
uten fraspark,
**fiskebein uten
glifaser**, utforteknikk
og svingteknikker.





Teknikkson er



310.2 Teknikkdefinisjoner

310.2.1

Juryen kan enten forby, eller pålegge, bruk av en eller flere spesifikke teknikker i markerte deler av løypa. Brudd på denne bestemmelsen skal rapporteres til juryen



Teknikkson er

310.2 Teknikkdefinisjoner

310.2.1

Juryen kan enten forby, eller pålegge, bruk av en eller flere spesifikke teknikker i markerte deler av løypa. Brudd på denne bestemmelsen skal rapporteres til juryen





Sanksjoner

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



Turrenn

380.1 Turrennarrangement

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.*



Turrenn

381.9.1 Et turrenn kan ha følgende klasser:

Turrennklasser

Disse klasser er åpne for alle løpere uansett tilslutning til NSF

Bedriftsklasser

Disse klasser er åpne kun for deltakere fra bedriftsidrettslag tilsluttet NBIF

Trimklasser

Trimklassene er beregnet på mosjonister som ikke ønsker å konkurrere i Tur- eller Bedriftsklasser

Familieklasse

Det kan også opprettes klasser for familier på 2 eller flere personer

Eliteklasse

Arrangøren kan opprette en eliteklasse for hhv. menn og kvinner. Disse starter i egen pulje og tilbys like konkurranseforhold. Kriterier for å få starte i denne klassen fastsettes av arrangøren



Turrenn

SIKKERHET



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



Turrenn

- Legen er et viktig medlem av arrangørstaben, deltar i jurymøter
 - Må være sertifisert (lege/paramedic)
 - Ansvarlig for organisering av
 - Førstehjelpstasjoner og andre sanitetsposter
 - Erfaring og opplæring av sanitetspersonell
 - Detaljer: regelverket §386
-
- Kulde § 388
 - Mellom -15 og -25: gi anbefalinger
 - Kaldere enn -25: avlys eller utsett



Turrenn - regelbrudd

- Tyvstart, eller start i feil gruppe/spor
- Skøyting i klassisk renn
- Snarveier
- Starter midtveis
- Kamerat går med venns databrikke
- Søppel!!

- Jury sanksjoner?
 - Eliteklasse
 - *Aldersgruppe*
 - *«Turløper»*

(det verste er å ikke gjøre noe)



Turrenn

- **Regler:** 380 -> retningslinjer på NSF og FIS webside
 - **Start:** inngjerding, nok plass, unngå flaskehalser → 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 (snømaking, søppel, toaletter osv), sanitet og sikkerhet!!
 - **Annet:** tidsfrist, teknikk-kontroll for eliteklasse
- Evaluering med arrangør for å gjøre neste år enda bedre!!



Rulleski

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

Ny paragraf 222.8 Trinse på 30mm

Dømming av klassisk teknikk er enda mer utfordrende – bruk markering «svingteknikk-sone» er et hjelpemiddel.



Rulleski

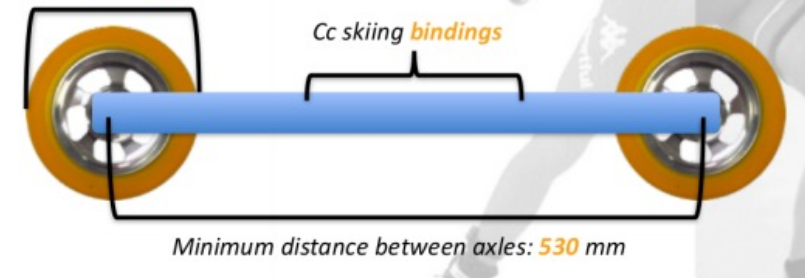
396.2.1 Rulleskiutstyr må være tilgjengelig for alle som et kommersielt produkt

396.2.3 Diameteren på hjulene må ikke være større enn 100mm.

396.2.4 Lengden mellom akslene til rulleski må ikke være mindre enn 530mm

Rollerskis according to ICR 396.2.3 and 396.2.4

Max diameter: 100 mm



Minimum distance between axles: 530 mm



Rulleski

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



Oppsummering – dine plikter

- 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



TD rollen

Fagkunnskap

Objektiv

Trygghet

Arrangører erfaring

Kjøregodtgjøring

Kaffe og vaffel

TD-lisens

Du blir rik på opplevelser og erfaringer



Norges
Skiforbund

Spørsmål?

