



Ajourført 28. juni 2008  
Gjennomgått, revidert og godkjent på LKs Fagmøte juni 2008.

## **Bestemmelser, Langrenn for barn:**

**Disse bestemmelser og retningslinjer gjelder langrenn for barn opp til og med 12 år (klasse 12 år).**

### **Reglene bygger på:**

**Norges Idrettsforbunds bestemmelser om barneidrett (punkter merket med \*)**

**Norges Skiforbunds rennreglement for langrenn**

**Langrennskomiteens retningslinjer.**

### **Gode aktiviteter for barn:**

Målet med all langrennsaktivitet for barn er å gi allsidig, variert og motiverende treningspåvirkning, som gir et grunnlag både innen teknisk ferdighet og innen utholdenhet og styrke.

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) – Langrenn – Aktivitetsbank

### **Utviklingstrappa**

([www.skiforbundet.no](http://www.skiforbundet.no) – Langrenn – Utviklingstrappa)

”Utviklingstrappa” beskriver en tenkt utvikling av trening over lang tid, fra barn og fram til voksen utøver: En beskrivelse av teorigrunnlag og av omfang og innhold i takt med økende alder og utviklingsnivå.

Utviklingstrappa skal være basis for all langrennstrening.

### **Varierte konkurranseformer**

Konkurransene for barn bør gjenspeile kravene til variasjon og ferdighetsutvikling.

Rennregl. pkt. 331.1.6:

Alternative konkurranseformer for klasser 16 år og yngre:

Det oppfordres til å arrangere ”alternative konkurranseformer” for eksempel skileik i utforbakke, sprintrenn, langrennscross, klassisk/skøyting i samme renn, o.s.v

## Langrennsløyper

Langrennsløyper for barn bør være varierte, men lette (ikke for mye stigning): Løypa skal være motiverende å gå i, og være tilpasset aldersgruppen.

Rennregl. pkt 312.1.2 (utdrag):

312.1.2 Løypa skal så vidt mulig bestå av:

- ca. 1/3 stigninger. Stigningene bør være mellom 9 og 18%,
- ca. 1/3 flatt og småkupert terreng som inkluderer alle terrengetyper, med korte motbakker og utforkjøring.
- ca. 1/3 varierte utforbakker som krever forskjellige utforteknikker.

Løypene må tilpasses de forskjellige aldersgruppene. Det betyr at løypeprofilene må differensieres i ett og samme arrangement.

*Lange fiskebeinsbakker for yngre årsklasser bør unngås.* (=forslag justering regel 312.1.2)

Dette kan stille krav til utforming av nye langrennsanlegg.

Med litt fantasi kan en også lage morsomme løypetraseer med grunnlag i eksisterende anlegg. Man kan ofte få til mange spennende varianter ved å benytte nærområdet rundt skistadion.

## Sprint

Sprintrenn kan arrangeres på mange forskjellige måter. Det er ikke noe krav at man må følge samme regelverk som voksne løpere.

Se litt om regler og eksempler lenger nede.

## Langrennscross

Norges Skiforbund ønsker å få arrangert så mange langrennscross-renn som mulig.

NB: Telenor-karusellen er basert på Langrennscross: Alle langrennsarrangementer som er med i Telenorkarusellen, skal være langrennscross-renn.

Modeller og beskrivelse av Langrennscross:

En brosjyre (Telenorkarusellen) gir en del grunnleggende beskrivelser. [KLIKK HER](#)

NSF har også en CD med noen eksempler fra 2005 og 2008.

Vi understreker at Langrennscross kan arrangeres på mange forskjellige måter: Man kan bruke både bakker (opp og ned i et alpinanlegg el.l.), og flater (eksemplet fra Molde er laget på en nesten helt flat skistadion). En vanlig lysløype kan også brukes.

Rennet kan avvikles som vanlig enkeltstart, som parstart, med "heat" ("sprintcross"), eller med fellesstart/puljestart hvis forholdene ligger til rette for det. Det viktige er at løypa inneholder mange ferdighetsmomenter, for øvrig er det bare fantasien som begrenser!

## Regelen om "ett par ski"

*Med "Ett par ski menes det antall par ski som tas med til arrangementet (skirennnet).*

Barn 10 år og yngre: Ett par ski

Barn 11 og 12 år: Ett par ski pr. stilart (klassisk-fri)

## Retningslinjer om utstyr og kostbare smøringsprodukter

For barn bør fokus være rettet mot trening og ferdighetsutvikling. Bruk av kostbare spesialprodukter gir i beste fall marginal effekt, og kan bidra til unødvendig "komplisering" av skisporten.

Langrennskomiteen oppfordrer klubber til å utarbeide interne retningslinjer for bruk/ikke bruk av kostbart spesialutstyr for barn og unge.

### **Aldersklasser og aldersgrenser:**

Det er ingen nedre grense for deltagelse i langrennsaktiviteter.

Men barn under 8 år skal delta kun i rent lokale aktiviteter med lite eller intet konkurransepreg.

I langrennskurranser er det årsklasser, dvs man deltar i den årsklasse man tilhører. Det er ikke anledning til å stille i høyere eller lavere årsklasse.

Årsklasser (Aldersklasser) er angitt i en egen tabell på NSF's nettside.

I sprint er det tillatt å slå sammen årsklasser, jfr omtalen av sprint nedenfor.

### **Distanser, løypelengder:**

Rennregl. pkt 311.1

Tillatte konkurransedistanser for de forskjellige årsklasser.

- 10 år og yngre (årsklasser) - inntil 2 km

- 11 år og 12 år (årsklasser) - inntil 3 km

- 13 år og 14 år (årsklasser) - inntil 4 km

### **”Distanserenn”**

Norges Skiforbund har i noen tilfeller tillatt at det gjennomføres konkurranser over lengre distanser enn det som rennreglene tilsier.

Slike renn skal være omsøkt til NSF eller angjeldende skikrets. Kravet er at løypa skal være lett, og at det skal angis i terminlisten og renninformasjonen at det er gitt tillatelse av NSF/skikrets.

### **\* Barn kan delta i lokale konkurranser:**

Med lokale konkurranser menes klubbrenn, renn i lokalkrets/sone, og kretsrenn.

Barn under 7 år og yngre deltar kun i klubbrenn og rent lokale aktiviteter.

Barn 8, 9 og 10 år deltar primært i lokalkrets/soneren.

Barn 11-12 år kan delta i kretsrenn.

NB: Det er tillatt å delta i lokale konkurranser på tvers av skikretsgrenser dersom praktiske hensyn tilsier dette. (“Hytteparagrafen”).

Se også Rennregl. pkt 331.

### **\* Det kan benyttes resultatlistor, 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 resultatlistor kan benyttes fra og med klasse 11 år.

Se Rennregl. pkt 355.1.2.1.

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

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

Regler om premiering: Rennregl. 219.8.

**\* Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 11 år.**

I klasse 11 år og 12 år kan utøvere delta i kretsrenn. Et kretsrenn er i prinsippet beregnet på deltagere fra vedkommende krets, men det er tillatt å delta på tvers av skikretsgrenser dersom praktiske hensyn tilsier dette.

Fra klasse 13 år kan utøverne delta i landsrenn, dvs åpne renn som er åpne for deltagere fra hele landet.

Rennregl. pkt. 331.

**\* 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 langrenn 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 NM, EM og VM.**

I langrenn i Norge er ”mesterskap” definert slik

- Kretsmesterskap: Klasse 13 år og eldre
- Hovedlandsrenn (landsomfattende mesterskap): Klasse 15 og 16 år.
- Norgesmesterskap: Fra og med junior 17 år.

**\* Særiddrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne et styremedlem ansvarlig for Barneidretten.**

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

**Regler om etteranmeldelse ved skirenn:**

Ved etteranmeldelse har arrangøren normalt rett til å kreve dobbelt startkontingent (dog betales ”deltageravgifts-delen” kun 1 gang).

Retten til å kreve dobbelt startkontingent gjelder imidlertid ikke barn opp t.o.m. klasse 12 år.

Se Rennregl. pkt. 335.2.1

**Regler om sprintrenn for yngre aldersklasser:**

Rennregl pkt 360. 1.2:

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.

Løypelengder: For 12 år og yngre 100 – 500 meter, 13 og 14 år 300 – 500 meter, for 15 og 16 år 500 – 1000 meter, for junior 800 – 1200 meter og senior 800 – 1200 meter

Det er opp til arrangøren å lage en hensiktsmessig gjennomføringsmodell, slik at alle får gå enten ”kvalifisering” og minst ett heat, eller flere heat uten kvalifisering.

**Kommentarervedr sprint:**

Man kan velge om man vil gjennomføre en prolog. Fordelen med en prolog er at man på bakgrunn av prologen kan sette sammen heat hvor nivået er relativt jevnt. Så kan alle deltagerne få gå ett eller flere heat mot noenlunde jevnbyrdige konkurrenter.

Enkelte arrangører har prøvd å sette sammen heat på tvers av aldersklasser, men slik at heatene i utgangspunktet er jevne tidsmessig. Resultalister kan evt settes opp klassevis når rennet er slutt. Norges Skiforbund ser gjerne at man prøver seg fram med slike løsninger.

Det er også mulig å arrangere sprintrenn uten prolog. Etter første "heat-runde" kan f.eks alle heatvinnere møte hverandre i nye heat, all toere, treere o.s.v.

Sprintrenn er fortsatt i en fase hvor man må ha lov til å prøve seg fram litt.

Ikke la reglementet forhindre gode løsninger!

Merk bl.a ovenfor beskrevne regler om resultatlister (rangering) og premiering.

28/6-08

PN