



**Norges
Skiforbund**

Oppland Skikrets



ARRANGEMENTMAL HOPP / KOMBINERT

Det er ulike måter å arrangere hopp- og kombinertrenn på, men det er viktig å ikke gjøre det for komplisert. Dette gjelder særlig i aldersbestemte klasser. Det viktigste er å ha fokus på at det skal være morsomt å delta slik at vi får flere barn i bakken!

Vi har derfor satt opp noen forslag til hvordan dette kan gjøres.

I tillegg har vi lagt ved litt informasjon om K-jump, som er et dataprogram som viser liveresultater på hopp- og kombinertkonkurranser.

KOMBINERT

Fellesstart

Dette er en enkel måte å arrangere et kombinertrenn på for alle klasser. Mest brukt i aldersbestemte klasser som ikke skal rangeres.

Det er det samme om en starter med langrenn eller hoppdelen.

I aldersbestemte klasser med rangering og RC 1, 2 og 3. og fellesstart langrenn før hopprennet, kan man legge opp hopprennet slik at vinner i langrennet hopper sist. Poengutregningen for dette gjøres via K-jump. Det er bare å velge øvelsen fellesstart så går dette automatisk.

Renn som starter med hopprenn

Der det arrangeres både hopp og kombinertrenn samtidig, vil første omgang i hopprennet være tellende for kombinert. Langrennet går da etter vanlig Gunder-metode, Gausdal-spiralen eller fellesstart.

Det kan også arrangeres 4 omganger i hopprennet:

- 1. omgang: Prøveomgang
- 2. omgang: Tellende omgang kombinert hopprenn
- 3. omgang: Første omgang i hopprennet
- 4. omgang: Andre omgang i hopprennet

- Gunder-metoden

Vinneren av det kombinerte hopprennet starter først i langrennet, og poengene i hopp regnes om til sekunder. Dette bestemmer starttidspunktet til løperne. Den som kommer først i mål vinner rennet. Starttidspunktet regnes ut etter følgende tabell:

- Kombinert K4 - Kortsprint (500 m) - fellesstart uten rangering
- Kombinert K10 - Kortsprint (500 m) - fellesstart uten rangering
- Kombinert K25 - 1 km - 40 poeng i hoppbakken = 1 minutt
- Kombinert K45 - 2 km - 30 poeng i hoppbakken = 1 minutt
- Kombinert K70 - 3 km - 25 poeng i hoppbakken = 1 minutt

- Gausdalsspiralen

I Gausdalsspiralen starter alle samtidig med metertillegg, der 1 poeng bak i hopprennet tilsvarer 2 meter tillegg i langrennet.

Alternative renn for ikke rangerte klasser, hopp / kombinert

Hopp og gå så langt som mulig sammenlagt

Alle hopp i et tidsintervall, for eksempel 1 time, blir lengdemålt og lengdene legges sammen. Barna kan da hoppe i den bakken man vil. Deretter går det langrenn med intervallstart, f.eks. 15 sek mellom hver start. En går så mange runder som en vil. Lengdene legges deretter sammen.

Deltakerpremie til alle etter målgang.

Skicross

Skicross er et godt alternativ til vanlig langrenn. Dette er en morsom og inspirerende konkurranseform som også skaper grunnlag for utvikling av tekniske skiferdigheter og skiglede.

Premiering etter andre ting enn lengde / langrennstid

Dette kan for eksempel være:

- Smil / idrettsglede
- Nedslag
- Antall hopp i løpet av en periode
- Antall meter / runder på ski i løpet av en periode

Innlandet Cup

Klasseinndeling hopp

Klasse A Jenter/gutter, liten fart K 60

Klasse B Jenter/gutter, stor fart K 60

Klasse C Jenter/gutter, K 40

Klasse D Jenter/gutter, K 25

Klasseinndeling kombinert

Klasse A Jenter/gutter, ca 3 km

Klasse B Jenter/gutter, ca 3 km

Klasse C Jenter/gutter, ca 2 km

Klasse D Jenter/gutter, ca 1 km

Utøvere kan endre klasse i løpet av sesongen. Ved endring av klasse får du med deg 80% av poengsummen din enten opp eller ned. Utøvere blir premiert i den klassen de har flest renn. Ved like mange renn blir en premiert i den klassen du avslutter.

For mer informasjon se <https://www.skiforbundet.no/oppland/hopp/>

K-Jump

K-Jump er et brukervennlig dataprogram som hjelper arrangører med å gjennomføre hopp og kombinertrenn på nasjonalt, regionalt og klubbnivå. Programmet kan kjøres på enheter som finnes i de fleste hjem, noe som gjør det tilgjengelig og enkelt å bruke. Ingen spesialutstyr er nødvendig for å gjennomføre grunnleggende konkurranser.

K-Jump kjører på Windows (7-11).

Stilpoeng kan registreres ved bruk av nettbrett og smarttelefoner (iOS, Android og Windows).

En standard trådløs ruter brukes til kommunikasjon mellom paneler og server-PC. Det er ikke nødvendig med internettilkobling, da ruterer kun brukes for å opprette lokalt nettverk. Hoppklubbene slipper dermed å gå til innkjøp av dyre spesialkomponenter.

Det er mulig å sette opp hopprenn manuelt, men for større renn anbefales bruk av online påmelding (iSonen). Arrangør importerer da utøvere og renninfo via xml fil, se bruksanvisning.

<https://live.kjump.no/files/live/749/6e27f15f-dd7d-454a-b62f-3aef4e7485ee.pdf>

Det er mulig å skrive ut dommerkort basert på startlisten. Disse brukes som backup når man benytter seg av dommerpaneler/nettbrett. De kan også brukes når man kjører rennet med manuell inntasting av dommertrekk og lengder.

For videre informasjon se <https://www.kjump.no>

Hospitering / Veiledning

Hvis du har ytterligere spørsmål eller ønsker å være med å se hvordan et hopp-/kombinertrenn arrangeres, kan du ta kontakt med:

Pål Erik Bjørke, Jordalen Hoppanlegg paalerik@fam-bjorke.com Mob. 95700002

Anders Fyksen, Gausdal anders.fyksen@gmail.com Mob. 995 65 019

Eller ta kontakt med oss i skikretsens hopp-/kombinertkomité,
oppland@skiforbundet.no

Lykke til!

