SVENSKA SKIDFÖRBUNDET®
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Längdåkningsregler
Utgåva 2025-11-01

SVENSKA SKIDFÖRBUNDETS TÄVLINGSREGLER, LÄNGDÅKNING

Foto: Bildbyrån

ÅRGÅNG ~~2025~~ 2026

Svenska Skidförbundet
Riksskidstadion, 791 19 Falun
Telefon: +46 (0)10-708 69 00
Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor
SVENSKA SPEL

Falun ~~2024~~ 2025-11-01

Härmed utges tävlingsregler för längdskidåkning med datum ~~2024~~ 2025-11-01.

Regelboken är i likhet med föregående utgåva en direktöversättning av FIS tävlingsregler, The international Ski Competition Rules, (ICR) version ~~november~~ oktober ~~2024~~ 2025. Det kan dock inte helt uteslutas att det kan förekomma skiljaktigheter mellan ICR och denna regelbok. Om det skulle påträffas skiljaktigheter är innebörden i ICR-texten den riktiga om inte i *Sv. tillägg* anges annat.

Vid översättningen har ICR kompletterats med:

- Av SSF beslutade regler/bestämmelser för svensk tillämpning.
- Kompletteringar som gäller för barn/ungdom
- Bilagor för specifika nationella ändamål

Eftersom regelboken är en direkt översättning av en regelbok som i grunden är skriven för internationella tävlingar på högsta nivå, d v s för seniorer och juniorer, måste man vara medveten om att dessa regler många gånger inte är helt eller delvis relevanta vid till exempel en ungdoms- eller distriktstävling.

Använd sunt förnuft och omdöme vid studier av reglerna och anpassa reglerna till rådande förhållanden.

För tävlingar på lägre nivåer finns Svenska Skidförbundets rekommendationer att tillgå på:

http://www.skidor.com/Grenar/Langdakning/Barnungdom/Tavlingar/Tipsochrad/

I regelboken redovisas, på grund av utrymmesskäl, endast delar av sektion 1 - Allmänna bestämmelser Årgång 2023 (100-serien). Den kompletta versionen finns på SSFs webbplats under regler och har företräde om det finns skiljaktigheter. Gemensamma regler omfattar följande huvudmoment:

§ 100 Definition av tävlings- och motionsevenemang på skidor/snowboard/rullskidor
§ 101 Tävlingsgrenar
§ 102 Tävlingars indelning, benämning, tillämpning och kungörelse
§ 103 Tävlingsår och klassindelning
§ 104 Lagtävling
§ 105 Ansökan och sanktionsavgifter
§ 106 Inbjudan till tävling
§ 107 Anmälan till tävling
§ 108 Tävlingspriser
§ 109 Uppskjutande, avbrytande, förflyttning eller inställande av tävling
§ 110 Rapport och resultatlista från tävling
§ 111 Representationsbestämmelser i tävling
§ 112 Förbundsförsäkring

§ 113 Reseersättning och traktamente
§ 114 Tävlandes och ledares skyldigheter samt straffpåföljd
§ 115 Firmainflytande och reklam
§ 116 Television, radio och nya media
§ 117 Bestämmelser för mästerskapstävlingar
§ 118 Dopning
§ 119 Dispens, tolkning och tvister
§ 120 Litteratur

Svenska tillägg, det vill säga sådant som skiljer sig från internationella regler återfinns i regelboken i direkt anslutning till aktuell internationell regel och redovisas som *Sv. tillägg* i kursiv stil.

Samtliga ändringar i denna utgåva finns i *"Tävlingsregler längdåkning ~~2025~~ 2026 med markeringar"* som laddas ned från SSFs webbplats. För nedladdning, följ länken på sidan 7 för att komma till "Verktygslådan" för arrangörer och TD på SSFs webbplats.

De viktigaste förändringarna i denna utgåva är:

Årgång på regelboken – då FIS ändrat årsindelningen till att vara det kommande kalenderåret så ändras även årsindelningen på den svenska regelboken. Regelboken omfattar i denna version ~~2023/2024~~ 2025/2026 års säsong och bokens årgång blir därmed ~~2024~~ 2026.

100-serien

~~130.1.3 Förtydligande om att föreningstillhörighet inte är krav i nybörjarklass samt att direktanmälan bör vara tillåten för klassen.~~

131.1.1 Förtydligande i fotnoter till mästerskapstabeller att sanktionerande instans beslutar om distanser, tekniker och eventuell sammanslagning av klasser från år till år.

200-serien

~~206 och 208 Uppdateringar gällande mediarättigheter efter beslut av FIS Council.~~

Uppdaterad med de justeringar som är beslutade av FIS Council.

224.11.3 Översyn av paragrafens översättning från engelska till svenska.

300-serien

~~303.3.2 Nya förtydligande får tävlingsjuryns uppgifter vad gäller att genomföra tävlingar efter beslut av FIS. Fotnot med förklaring av begrepp tillagd, översatt från den internationella texten.~~

~~311 uppdatering om att VC-tävlingar kan genomföras på icke homologiserade banor.~~

~~Uppdatering att tävlingsbanor kan vara förlagda på upp till 2 000 m ö h.~~

~~322–327 Uppdateringar av tabellerna med rekommendationer om banor och stadion utifrån att fler former av setup av startlinje tillåts.~~

~~325.7.3 Uppdatering av svenskt tillägg för nationella sprintstegarna med klargörande av genomförande av kvalificeringsomgång.~~

~~327.4.2 Uppdatering av svenskt tillägg för seedning vid SM-tävlingar i stafett.~~

~~351.4 Översyn av svenskt tillägg för att passa verksamheten.~~

302.3.6 Svenskt tillägg utökat med att samtliga långlopp bör organisera teknikkontroller.

314.7.1 Uppdatering av paragraf som gör gällande att nummerlappar vid tävling måste vara fullt läsbara.

316.3.6 Uppdatering av paragraf vad gäller att tillgängliggöra målfoto.

326.7.3 Uppdatering av svenskt tillägg att startgrupperna vid sprintstafett startar i nummerordning.

343.1 Uppdatering av paragraf vad gäller den aktives skyldigheter i tävlingssituationen.

396.3.1 Uppdatering av tabellen för tävlingsformer i rullskidor.

Övriga bilagor

Bilaga 1
Förtydligande till utdelningsprinciper att sanktionerande instans beslutar om distanser, tekniker och eventuell sammanslagning av klasser från år till år.

Bilaga 5
~~Uppdaterad med text och bild enligt de nya reglerna för reklam på huvudbonader och tävlingsdräkt som FIS beslutat.~~

Utökad med illustrationer och exempel på hur huvudbonader och hjälm får se ut enligt FIS tidigare beslutade regler.

Synpunkter och förslag till förändringar tas tacksamt emot av Ludvig Remb, årligen före 30 april. Förslag ska skickas som en motion via det distriktsförbund som förlagsgivaren tillhör. Förbered därför ett förslag i god tid.

Revidering av tävlingsreglerna sker en gång årligen med målsättning att vara klar i god tid till kommande säsong.

SSF TD- och regelgrupp längd- och rullskidor

Annika Dahlman, Karlstad. Ordf.
Erik Björelind, Värmdö
Anders Hermansson, Lidingö

Tomas Jons, Falun
Anton Karlsson, Sollefteå
Sanna Peterson Hallberg, Östersund
Evelina Settlin, Sollefteå
Ludvig Remb, SSF, ludvig.remb@skidor.com

Innehåll

Sektion 1

SSF:s SÄRSKILDA REGLER FÖR LÄNGDÅKNING
OBS! Hela ”100-serien” finns på SSFs webbplats OBS!

Sidnumren stämmer inte i versionen med markeringar, se versionen utan markeringar för korrekta sidnummer.

130	Klassindelning, åldrar och distanser Allmänna tävlingar Tabeller	9
131	Mästerskapstävlingar	12
	Mästerskapstävlingar tabeller	13

200 Gemensamma regler för alla (FIS-)tävlingar	**19**
201 Klassificering och olika tävlingskategorier	19
202 FIS-kalendern	22
203 Licens att delta i FIS-tävlingar (FIS-licens)	23
204 Kvalificeringsregler för tävlande	25
205 De tävlandes skyldigheter och rättigheter	26
206 Reklam och sponsring	27
207 Tävlingsutrustning och kommersiella märken	29
208 Elektroniska media – rättigheter	31
209 Filmrättigheter	36

210 Organisation av tävling	**36**
211 Arrangör	36
212 Försäkring	36
213 Program	37
214 Tillkännagivanden	38
215 Anmälan	38
216 Lagledarmöten	38
217 Lottning	39
218 Skapande och distribuering av digitalt innehåll (content)	39
219 Priser	41

220 Lagrepresentanter, tränare, servicepersonal, leverantörer och företagsrepresentanter	**41**
221 Medicinska tjänster, undersökningar och dopning	42
222 Tävlingsutrustning	43
223 Sanktioner	45
224 Riktlinjer vid åtgärd (Procedural Guidelines)	47
225 Överklagande (Appeals Commission)	49
226 Brott mot sanktioner	50

Sektion 2

300 Längdskidtävlingar **52**

A. Organisation **52**
301 Organisationskommittén (OC) 52
302 Tävlingsfunktionärer 52
303 Tävlingsjuryn och dess uppgifter 55
304 Kostnadsersättningar 62
305 Lagledarmöten 64

B. Längskidtävlingarna **65**
310 Tävlingsformat och program 66
311 Tävlingsbanor för längdskidåkning 69
312 Längdskidstadion 76
313 Officiella anmälningar till organisationen 78
314 Startordning 80
315 Startprocedurer 83
316 Tidtagning 87
317 Resultat 89

C. Tävlingsformer **92**
321 Tävlingar med intervallstart 92
322 Tävlingar med masstart 93
323 Skiathlon 95
324 Jaktstart 98
325 Individuella sprinttävlingar 100
Svenskt reglemente nationella sprintstegar *107*
Svenskt reglemente knockoutsprint *112*
326 Sprintstafett 118
327 Stafett 124

D. Tävlingen och de tävlande **128**
341 Krav på de tävlande 128
342 Hälsoundersökningar 130
343 Tävlandes ansvar 130
344 Funktionärer och andras ansvar 134

E. Startförbud, Sanktioner **135**
351 Startförbud 135
352 Sanktioner 136

F. Protester och Överklagande **140**
361 Protester 140
362 Rätten att överklaga 142

G. Långlopp **143**
380 Definition av Långlopp 143
381 Anmälan och deltagare 143
382 Information 144
384 Banan 145
385 Kontroll 148
386 Sjukvård och Säkerhet 148
387 Sanktioner, protester och överklagande 149
388 Kall väderlek 150
389 Inställelse eller senareläggning 151
390 Internationella regler för skidtävlingar 151

H. Rullskidtävlingar **152**
396 Rullskidtävlingar 152

SEKTION 3

RIKTLINJER - SPECIALBESTÄMMELSER - BILAGOR

Bilaga 1 Utdelningsprinciper för mästerskapstecken 160
Bilaga 2 Riktlinjer för flyttning/inställande av tävling 168
Bilaga 3 Ekonomiska bestämmelser för SM, JSM och USM 169
Bilaga 4 Övergångsregler 172
Bilaga 5 Tävlingsregler – specialbestämmelser 174
Bilaga 6 Skidtävlingar i sträng kyla 184

Material för att genomföra tävlingar, både för arrangör och TD, finns samlat i verktygslådan på SSFs webbplats (https://verktygsladan.skidor.com)

Svenska Skidförbundets webbplats www.skidor.com

Internationella Skidförbundet (FIS) webbplats www.fis-ski.com

Förkortningar och förklaringar

DM = Distriktsmästerskap

JDM = Juniordistriktsmästerskap

UDM = Ungdomsdistriktsmästerskap

GM = Götalandsmästerskap

NoM = Norrlandsmästerskap

SvM = Svealandsmästerskap

SM = Svenskt mästerskap

JSM = Svenskt juniormästerskap

USM = Svenskt ungdomsmästerskap

RM = Riksmästerskap

OS = Olympiska Spel

IOC = Internationella Olympiska kommittén

IPC = Internationella Paralympiska kommittén

VM = Världsmästerskap

JVM = Juniorvärldsmästerskap

U23VM = Världsmästerskap för ålderskategori U23

UWG = Universiad

WC = Världscup

FIS = Internationella Skidförbundet

FISU = Internationella förbundet för studentidrott

RF = Sveriges Riksidrottsförbund

SOK = Sveriges Olympiska Kommitté

SSF = Svenska Skidförbundet

SDF = Specialdistriktsförbund

TD = Teknisk delegat

TDA = Assisterande teknisk delegat

TDA nat = Assisterande nationell teknisk delegat

RD = Race Direktor (FIS)

RDA = Race Direktor Assistant (FIS)

EC = Equipment Controller (FIS)

ROL = Rullskidtävling

ROLWC = Rullskidvärldscup

ROLWSC = Världsmästerskap i rullskidor

Definition av begrepp

I denna regelbok används begreppen bör och skall i följande betydelse:

bör: denna skrivning skall användas under alla vanligen förekommande fall, TD/Jury kan besluta om avsteg från regeln om särskilda förhållanden råder.

skall/ska: denna skrivning i regelboken innebär att regeln är absolut obligatorisk och TD/Jury får inte göra avsteg från skrivningen.

Sektion 1

130 Klassindelning, åldrar och distanser

130.1 Klassindelning vid allmänna tävlingar ***i längdskidor och rullskidor*** skall förekomma enligt följande tabell:

Kategori	**Klass** **Ålder (År)**	**Max km** **tävlingslopp**	**Max km** **motionslopp**
a/ Damer			
Juniorer	D 17 – 18	Ingen övre gräns	Ingen övre gräns
	D 19 – 20	Ingen övre gräns	Ingen övre gräns
Seniorer	D 21 –	Ingen övre gräns	Ingen övre gräns
Master	D 35 – och äldre	Ingen övre gräns	Ingen övre gräns
b/ Herrar			
Juniorer	H 17 – 18	Ingen övre gräns	Ingen övre gräns
	H 19 – 20	Ingen övre gräns	Ingen övre gräns
Seniorer	H 21 –	Ingen övre gräns	Ingen övre gräns
Master	H 35 – och äldre	Ingen övre gräns	Ingen övre gräns
c/ Ungdom			
Tjejer/Killar	Mix 0–8 (ej krav på föreningstillhörighet)	4,0 km	15 km
	Tjejer/killar 9	5,0 km	20 km
	Tjejer/killar 10	5,0 km	20 km
	Tjejer/killar 11	6,0 km	30 km
	Tjejer/killar 12	6,0 km	30 km
	Tjejer/killar 13	10 km	45 km
	Tjejer/killer 14	15 km	45 km
	Tjejer/killar 15	20 km	45 km
	Tjejer/killar 16	30 km	45 km

Undantag: I kategorin Ungdom Tjejer/Killar 9 – 16 år får tävlingar genomföras med sammanslagna klasser. Ex. Tjejer 11 – 12 o s v. Beträffande banlängd tas hänsyn till den yngsta åldersgruppen.

OBSERVERA! *Officiell tävlingsklass i längdskidåkning definieras av Tjejer/Killar 9 och äldre. Denna regelbok omfattar gällande regler för dessa klasser. Yngre klasser omfattas ej av regelboken och ska därför ej behandlas på samma sätt som officiella tävlingsklasser. Dock finns längdbegränsningar för icke officiella tävlingsklasser med i distanstabellerna för att säkerställa att dessa klasser inte åker för lång distans. Uppklassning till officiell tävlingsklass för åkare yngre än 9 år är inte tillåtet – se paragraf 130.2.1 samt paragraf 103 i "SSF Tävlingsregler Allmänna bestämmelser utgåva 2023" vad gäller åldersindelning.*

För Svenska Skidförbundets rekommendationer kring enkla skidarrangemang och icke officiella tävlingsklasser se råd samlade under ”Tips och råd” på barn- och ungdomssidorna på SSF:s webbplats för längdåkning:

https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/barn--ungdom/tavling/tips-och-rad

130.1.2 För mästerskapstävlingar gäller klassindelning enligt 131.

130.1.3 Mix 0–8 år är nybörjarklass där barnen deltar för att prova på längdskidåkning, i denna klass finns inga krav på föreningstillhörighet för att kunna delta. Anmälan kan göras i förväg och arrangörer bör erbjuda direktanmälan på plats för denna klass.

Tidtagning i dessa klasser får **ej** ske. Klasserna skall starta med individuell start alternativt parvis start. Deltagarlista i bokstavsordning kan publiceras efter avslutat lopp. Lika priser skall delas ut till samtliga deltagare.

130.1.4 Vid alla sanktionerade tävlingar kan arrangören bjuda in deltagare till **Öppen klass**. Öppen klass finns i tre olika längder: Öppen 1 (upp till 2 km), Öppen 2 (2–5 km) och Öppen 3 (5–10 km). Klasserna är motionsklasser och är öppna för alla åkare från 9 år och äldre (flickor, pojkar, kvinnor och män) som vill prova att åka skidor under tävlingslika former. Åkare yngre än 9 år skall åka i nybörjarklass. Sanktion för öppen klass söks i samband med ordinarie tävlingsansökan i SSF TA. Tidtagning kan genomföras i dessa klasser. Genomförs tidtagning skall resultatlistan publiceras i bokstavsordning efter avslutat lopp. Genomförs ingen tidtagning skall deltagarlista i bokstavsordning publiceras efter avslutat lopp. Eventuella priser i öppen klass skall lottas ut.

Längdåkning

130.2 **Annan indelning**

130.2.1 I individuella tävlingar skall Tjejer/D 9 – 90 år och Killar/H 9 – 90 år tävla i egen åldersklass/sammanslagen åldersklass enligt 130.1, sammanslagning är tillåtet enligt fotnot. Juniorer tävlar normalt i D 17 – 18 år, H 17 – 18 år, D 19 – 20 år samt H 19 – 20 år. Sammanslagen juniorklass är D 17 – 20 år och H 17 – 20 år. Dessutom har D 17 – 20 år och H 17 – 20 år rätt att deltaga i klasserna D 21– respektive H 21– enligt 341.1.4. Den egna klassens max banlängd skall gälla som begränsning av distansen.

130.2.2 I stafettävlingar tävlar Tjejer 9 – 16 år och Killar 9 – 16 år i sammanslagna klasser. Ex. Tjejer 11 – 12, Killar 11 – 12 o s v. Den äldre åldersklassen har dock rätt att flytta upp till närmast högre sammanslagna klass. Ex. Killar 14 har rätt att tävla i närmast högre

sammanslagna klass Killar 15 – 16. Tjejer/Killar 16 har rätt att tävla i klassen D/H 17 – 20 år och D/H 21–. D/H 17 – 20 år har rätt att deltaga i klasserna D/H 21–.

Arrangör har rätt att skapa lokala åldersindelningar på stafettävlingar. Tävlingens åldersklasser skall tydligt anges i inbjudan. SSF:s rekommendation är att åldersindelningarna enligt 130.2.4 tillämpas vid mästerskapstävlingar i stafett.

Vid SM, JSM och USM gäller klassindelningar enligt ovan.

130.2.3 Vid UDM, JDM, DM, GM, SvM, NM, USM, JSM och SM individuellt har Tjejer 11 – 16 år och Killar 11 – 16 år ej rätt att deltaga i närmast högre åldersklass. D/H 17 – 20 har rätt att deltaga i D/H 21 – enligt 341.1.4. Den egna klassens maximala banlängd skall gälla som begränsning av distansen.

130.2.4 Vid UDM, JDM, DM, USM, JSM och SM i stafettåkning tävlar Tjejer 11 – 16 år och Killar 11 – 16 år i sammanslagna klasser. Den äldre årsklassen i den sammanslagna klassen har dock rätt att flytta upp till närmast högre sammanslagna klass. Ex. Tjejer/Killar 14 har rätt att tävla i närmast högre sammanslagna klass Tjejer/Killar 15 – 16.

D/H 16 år har rätt att tävla i klassen D/H 17 – 20 år och D/H 21–. D/H 17 – 20 år har rätt att deltaga i klasserna D/H 21–.

130.2.5 I stafettävlingar får damer/tjejer tävla i herr/killklasser.

130.3 **Sammanslagna klasser**

130.3.1 Sammanslagna klasser bör undvikas för de yngsta åldersgrupperna, om så sker skall hänsyn tas till yngsta åldersgruppen i den sammanslagna klassen vad gäller max banlängd.

130.4 **Motionsklasser**

130.4.1 I samtliga åldersgrupper enligt 130 kan motionsklasser anordnas, varvid M tilläggs klassbeteckningen.

130.4.2 Arrangörer rekommenderas att arrangera motionsklasser i samband med övriga tävlingar.

130.4.3 Vid arrangemang för motionsklasser med deltagare från andra föreningar än den egna skall sanktion för arrangemanget sökas hos SSF eller eget SDF. Detta gäller oavsett om motionsklassen startar före eller efter övriga klasser i annan sanktionerad tävling.

130.6 **Distanser**

130.6.1 Rekommenderad distans för Tjejer/Killar 9 år är 1,5 km, där arrangören måste ta hänsyn till att det är första året barnen tävlar och oftast börjar träna. Maxlängden 5 km kan förekomma på lättare banor. Samma rekommendation gäller Tjejer/Killar 10 år. Arrangörer och distriktsförbund måste ta hänsyn till barnens ålder och utifrån det välja distans samt anlägga banor som utvecklar barnens teknik och tävlingsförmåga.

131 Mästerskapstävlingar

131.1 Individuella mästerskapstävlingar

131.1.1 Individuella mästerskapstävlingar anordnas i klasserna Tjejer/D 11 – 90 år och Killar/H 11 – 90 år enligt följande tabell. (Sp = sprinttävling, Sps = sprintstafett, Ms = masstarttävling, Ski=skiathlon, Sx=Skicross längd) Lagtävlingar, tremannalag, kan anordnas i klasserna Tjejer/D11 – 90 år och Killar/H 11 – 90 år, varvid föreningens bästa individuella resultat i lag om tre åkare räknas i respektive klass. En förening kan därmed ha flera lag per klass. Vid mästerskapstävlingar med sprinttävling delas lagpris ej ut. Utdelningsprinciper för mästerskapstecken finns i bilaga 1 eller i bilaga 1 till ”Tävlingsregler Allmänna bestämmelser utgåva 2023”. Dessa laddas ned från SSF webbplats www.skidor.com

Distanstabeller mästerskap ungdom, junior, senior och master:

Kateg.	**USM[1]**			**UDM[2]**							**GM, SvM, NoM[3]**		
Klass Ålder Ungd.	5	7,5	Sp	2,5	5	7,5	Sp	Ms	Ski	SX	2,5	5	7,5
Tjejer/ Killar 11				X			X	X	X	X	X		
Tjejer/ Killar 12				X			X	X	X	X	X		
Tjejer/ Killar 13				X			X	X	X	X	X		
Tjejer/ Killar 14					X		X	X	X	X		X	
Tjejer/ Killar 15	X		X		X		X	X	X	X		X	
Tjejer/ Killar 16		X	X		X	X	X	X	X	X		X	X

1)Distanser ~~och~~, teknik och eventuell sammanslagning av klasser beslutas av SSF i samverkan med arrangör inför respektive mästerskap.
2) SDF avgör ~~teknik och distans~~ distanser, teknik och eventuell sammanslagning av klasser år från år. Lägsta ålder att genomföra UDM är ~~D/H~~ T/K 11.
3) SDF inom region avgör ~~teknik och distans~~ distanser, teknik och eventuell sammanslagning av klasser år från år.

Kateg.	JSM[1]					JDM[2]								GM, SvM, NoM[3]		
Klass **Ålder**	5	10	20	Sp	Ms	5	10	15	20	30	Sp	Ms	Ski	5	10	15
D jun.																
D 17/18	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	
D 19/20	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	
H jun.																
H 17 – 18		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X		X	X
H 19 – 20		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X

1) Distanser ~~och,~~ teknik och eventuell sammanslagning av klass beslutas av SSF i samverkan med arrangör i förhållande till mästerskap.
2)) SDF avgör ~~teknik och distans~~ distanser, teknik och eventuell sammanslagning av klass år från år.
3) SDF inom region avgör ~~teknik och distans~~ distanser, teknik och eventuell sammanslagning av klass år från år.

Kateg.	**SM[1]**							**DM[2]**						**GM, SvM, NoM[3]**		
Klass **Ålder**	10	20	30	50	S	Ms	Ski	5	10	15	20	30	50	10	15	30
D Sen. D 21–	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	
H Sen. H 21–	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X

1) Distanser och teknik beslutas av SSF i samverkan med arrangör inför respektive mästerskap. Tekniken anpassas till OS/VM för respektive år. SSFs längdråd har under 2017 tagit ett principbeslut att Skiathlon inte skall genomföras som SM-distans för seniorer och juniorer. Tävlingsformen finns dock kvar i mästarskapstabellen om det i framtiden skulle finnas behov att den genomförs.
2) SDF avgör teknik och distans år från år.
3) SDF inom region avgör teknik och distans år från år.

Kateg.	**Master SM[1]**					**Master DM[2]**					**Master GM, SvM, NoM[3]**		
Klass Ålder Master	5	10	15	20	30	5	10	15	20	30	10	15	30
D 35 –		X	X		X	X	X		X		X	X	
D 40 –		X	X		X	X	X		X		X	X	
D 45 –		X	X		X	X	X		X		X	X	
D 50 –		X	X		X	X	X		X		X	X	
D 55 –		X	X		X	X	X		X		X	X	
D 60 –	X	X		X		X	X				X	X	
D 65 –	X	X		X		X	X				X		
D 70 –	X	X		X		X	X				X		
D 75 –	X	X				X	X				X		
D 80 –	X	X				X	X				X		
D 85 –	X	X				X	X				X		
D 90 +	X	X				X	X				X		
Klass Ålder Master	5	10	15	20	30	5	10	15	20	30	10	15	30
H 35 –		X	X		X		X	X		X		X	X
H 40 –		X					X	X		X		X	X
H 45 –		X	X		X		X	X		X		X	X
H 50 –		X	X		X		X	X		X		X	X
H 55 –		X	X		X		X	X		X		X	X
H 60 –	X	X		X		X	X		X			X	X
H 65 –	X	X		X		X	X		X			X	
H 70 –	X	X		X		X	X		X			X	
H 75 –	X	X				X	X					X	
H 80 –	X	X					X	X				X	
H 85 –	X	X				X	X					X	
H 90 +	X	X				X	X					X	

1) Distanser ~~och~~, teknik och eventuell sammanslagning av klasser beslutas av Ski Masters Club XC och SSF i samverkan med arrangör inför respektive mästerskap.
2) SDF avgör ~~teknik och distans~~ distanser, teknik och eventuell sammanslagning av klasser år från år.

3) SDF inom region avgör ~~teknik och distans~~ distanser, teknik och eventuell sammanslagning av klasser år från år.

131.1.2 Distanstabellerna visar de distanser som individuella mästerskapstävlingar vanligen genomföras på. Slutligt val av distans ~~och,~~ teknik och eventuell sammanslagning av klasser beslutas dock alltid av följande instanser:

- I fråga om SM-tävlingar: SSF
- I fråga om RM-tävlingar: SDF inom regionen
- I fråga om DM-tävlingar: SDF för berört distrikt.

Samtliga instanser äger rätt att bestämma om sammanslagning av klasser ska ske enligt 130.3.1

131.2 Stafett och sprintstafett

Mästerskap i stafett och sprintstafett ordnas enligt nedanstående tabell. Principen vartannat år klassisk teknik (K) och vartannat år fri teknik (F) gäller.

Kateg.	**USM[1]** **JSM[1]** **SM[1]**					**UDM[2]** **JDM[2]** **DM[3]** **GM[4]** **SvM[4]** **NoM[4]**					
Klass **Ålder**	3,3-2,5-3,3 km	3x3,3km	3x5km	3x7,5km	Sps[5]	3x2,5km[6]	3,3-2,5-3,3km[6]	3x3,3km[6]	3x5km[6]	3x7,5 km eller 3x10km[6]	Sps[6]
Ungdom Tjejer/Killar 11 – 12						X					X
Tjejer/Killar 13 – 14	X	X				X	X	X			X
Tjejer/Killar 15 – 16	X	X					X	X			X
D jun. D 17 – 20		X						X	X		X
Sen. D 21 –			X		X			X	X		X
Master D35 – D40 –								X X			
H jun. H 17 – 20			X						X	X	X
Sen. H 21 –				X	X				X	X	X
Master H 35 – H40 –										X X	

1) Distanser och stil beslutas av SSF i samverkan med arrangör inför respektive mästerskap. Tekniken anpassas till OS/VM för respektive år.
2) SDF avgör teknikfördelning år från år.
3) SDF avgör teknikfördelning år från år.
4) SDF inom region avgör teknikfördelning år från år.
5) Antalet sträckor och teknik beslutas av SSF i samverkan med arrangör inför respektive mästerskap. Tekniken anpassas till OS/VM för respektive år.
6) Klassindelning, antalet sträckor, teknik, lagsammansättning och distans beslutas av SDF inom distrikt/region utifrån lokala förutsättningar. Tabellen visar stafetternas grundutförande om inga lokala anpassningar görs.

131.3 Beträffande rätten att starta i närmast högre åldersklass och därmed deltaga i olika mästerskap i respektive klass se 130.2.

131.4 Beträffande bestämmelser för mästerskapstävlingar. På SM-distanserna Damer 30 km och Herrar 50 km kan svenska medborgare utan FIS-kod deltaga. Vid inrapportering till FIS tas dessa åkare bort från resultatlistan. Åkare med *inaktiv* FIS-kod kan också delta på ovan nämnda SM-distanser. Vid inrapportering till FIS tas dessa åkare bort från resultatlistan.

Vid mästerskapsstafetter (Stafett och sprintstafett) finns inget krav på FIS-kod hos deltagarna.

131.5 Mästerskap för U23 räknas fram utifrån resultaten i de individuella tävlingarna med motsvarande officiell U23 VM-distans, se paragraf 310.3.4.

Svensk översättning av The International Ski Competition Rules (ICR) ~~2025~~ 2026 (version ~~november 2024~~ oktober 2025) med svenska tillägg

200 **Gemensamma regler för alla tävlingar**

200.1 Alla tävlingar i FIS tävlingskalender skall följa FIS regler.

200.2 **Organisation och Uppträdande**

Regler och instruktioner för organisationen och genomförande av de olika tävlingarna skall återfinnas i respektive organisations regelverk.

200.3 **Deltagande**

Tävlingar som ingår i FIS kalender är öppna enbart för tävlande som innehar giltig licens och anmäls av eget nationellt förbund inom aktuell kvotering.

200.4 **Särskilda bestämmelser**

FIS Council kan uppdra åt nationellt förbund att anta regler och bestämmelser för att anordna nationella eller internationella tävlingar med särskilda kvalificeringsregler men endast om de håller sig inom ramarna i de nuvarande reglerna.

200.5 **Kontroll**

Samtliga tävlingar som ingår i FIS kalender skall övervakas av en av FIS utsedd Teknisk Delegat, TD.

200.6 Varje sanktion som tilldöms och aviseras tävlande, funktionär eller tränare ska rapporteras till FIS och det nationella förbundet.

201 **Klassificering och olika tävlingskategorier**

201.1 **Tävlingar med särskilda regler och/eller begränsat antal deltagare**

Nationella förbund som tillhör FIS, eller förening ansluten till sådant förbund kan, med tillstånd från nationellt förbund, bjuda in grannlandets nationella förbund eller föreningar anslutna till detta förbund till sina tävlingar. Dessa tävlingar får dock inte kungöras eller utlysas som internationella tävlingar, och begränsningen måste framgå klart av inbjudan.

201.1.1 Tävlingar som omfattas av speciella regler och/eller med begränsat deltagande eller öppen för icke medlemmar kan genomföras under speciella tävlingsregler som godkänts av FIS Council. Dessa regler skall framgå av inbjudan.

Sv. tillägg *Speciella regler på sanktionerade tävlingar i den nationella tävlingskalendern godkänns av sanktionerande part. Ex. SDF avgör om särskilda regler ska gälla på ett DM efter framställan från arrangören av DM-tävlingen.*

Representationsbestämmelser på USM, JSM och SM-tävlingar återfinns i paragraf 111 i SSF Tävlingsregler Allmänna bestämmelser.

201.2 Tävlingar med icke medlemmar av FIS

FIS Council kan besluta att en nation tillhörande FIS får bjuda in organisationer som inte är medlem (ex. militära) till tävlingar, eller acceptera inbjudan till tävling från sådan organisation.

201.3 Klassifikation av tävlingar

201.3.1 Olympiska Vinterspel, Paralympiska Vinterspel, FIS VM och Junior-VM
201.3.2 FIS World Cups
201.3.2 FIS Continental Cups
201.3.4 Internationella FIS tävlingar (FIS Races)
201.3.5 Tävlingar med särskilt deltagande och/eller kvalifikationer
201.3.6 Tävlingar med icke-medlemmar i FIS

201.4 FIS Discipliner

En disciplin är en sportgren och kan omfatta en eller fler tävlingsformer. Som exempel är Längdskidåkning en FIS Disciplin, medan Längd-Sprint är en tävlingsform (Event).

201.4.1 *Identifiering av Discipliner inom FIS*

Nya discipliner, som omfattar en eller flera tävlingsformer som allmänt utövas i åtminstone 25 länder och över tre kontinenter kan komma att inkluderas i FIS program.

201.4.2 *Uteslutning av Discipliner inom FIS*

Om en disciplin inte längre utövas i minst tolv nationella skidförbund över minst två kontinenter kan FIS Congress besluta att utesluta disciplinen från FIS program.

201.5 FIS Event

Ett event är en tävling inom en sport eller i en av dess discipliner. Det resulterar i ranking och medaljer och/eller diplom.

201.6 Typer av tävlingar

Internationella tävlingar inkluderar:

201.6.1 *Nordiska och Nordiska Para-tävlingsformer*

Längdskidåkning, Rullskidor, Backhoppning, Skidflygning, Nordisk Kombination, Lagtävlingar i Nordisk Kombination, Nordisk Kombination med rullskidor eller inlines, Lagtävling i Backhoppning, Backhoppning i plastbacke, Långlopp, para-längdskidåkning och para-skidskytte.

201.6.2 *Alpina och Alpina Para-tävlingsformer*

Störtlopp, Slalom, Storslalom, Super-G, Parallellslalom, Parallellstorslalom, Kombination, KO, Lagtävlingar

201.6.3 *Freestyle tävlingsformer*

Puckelpist, parallellpuckelpist, Big Air, Ski Cross, Half-Pipe, Slopestyle, Lagtävlingar

201.6.4 *Snowboard och Para Snowboard-tävlingsformer*

Slalom, Parallellslalom, Storslalom, Parallell Storslalom, Half-Pipe, Snowboard Cross, Big Air, Slopestyle, Lagtävlingar, Banked Slalom och Dual Banked Slalom.

201.6.5 *Telemark*

201.6.6 *Firngleiten (Blades)*

201.6.7 *Speed Skiing tävlingsformer*

Speed 1 (S1), Speed Downhill (SDH), Speed Downhill Junior (SDH Jun)

201.6.8 *Grässkidtävlingar*

201.6.9 *Tävlingar i kombination med andra sporter*

201.6.10 *Ungdoms- och veterantävlingar, etc.*

201.7 **VM – ”FIS World Championship” program**

201.7.1 För att komma i fråga för att inkluderas i VM-program måste tävlingsformen – eventet – ha erkänd internationell standard i såväl antalet genomförda tävlingar som en geografisk spridning och ha arrangerats åtminstone under två World Cup-säsonger innan beslut om deras inträde kan övervägas.

201.7.2 Event kan tas in i tävlingsprogrammet senast tre år före respektive VM.

201.7.3 En enda tävling kan inte resultera i samtidig individuell och lagrankning.

201.7.4 Medaljer får bara delas ut i VM respektive junior-VM i någon av disciplinerna (alpina, nordiska, snowboard, freestyle, grässkidåkning, rullskidor, telemark, speed ski) när minst 8 nationer finns representerade i lagtävlingar resp. 8 nationer i en individuell tävling.

201.7.5 Paragraf 201.7.4 ska inte tillämpas på Para-evenemang (alla nivåer) fram till tävlingssäsongen 2026/2027 när specifika kriterier för para-mästerskap kommer att definieras.

202 FIS-kalendern

202.1 Kandidatur och Tillkännagivande

202.1.1 Varje nationellt skidförbund är berättigat att ansöka om att arrangera ”FIS World Ski Championships”, VM, i enlighet med de publicerade reglerna, ”Rules for the organisation of World Championships”.

202.1.2 För alla andra arrangemang som ska införas i FIS internationella tävlingskalender görs ansökan av det nationella förbundet enligt reglerna i ”Rules for the FIS calendar conference”.

202.1.2.1 Ansökan från respektive nationellt skidförbund ska läggas in i FIS kalenderprogram som finns i medlemssektionen på www.fis-ski.com senast 31 augusti (31 maj för södra halvklotet).

202.1.2.2 Tilldelning av tävlingar

Tilldelning av tävlingar till de nationella skidförbunden görs via elektronisk kommunikation mellan FIS och respektive skidförbund. När det gäller ”FIS World Cup” -tävlingar, ska kalendern godkännas av ”FIS Council”, efter förslag från respektive tekniska kommitté.

202.1.2.3 Homologisering

Tävlingar, införda i FIS-kalendern, får endast genomföras på av FIS homologiserade banor eller hoppbackar. Homologiseringsnumret måste framgå vid ansökan om FIS-tävling. Vid många snowboard-, freestyle- och freeskievenemang byggs tävlingsplatsen eller banan upp tillfälligt och därför är inte någon permanent homologisering möjlig. Processen för godkännande av tävlingsplats eller bana är därför definierad i respektive grens regler.

202.1.2.4 Publicering av FIS kalendern

FIS kalendern publiceras av FIS på www.fis-ski.com. Kalendern uppdateras därefter fortlöpande av FIS i händelse av inställda, uppskjutna och ändrade tävlingar.

202.1.2.5 *Uppskjutande av tävling*

Om en tävling införd i FIS-kalendern behöver skjutas upp så måste det omedelbart meddelas FIS och en ny inbjudan måste sändas till de nationella skidförbunden. Om så inte sker är tävlingen inte giltig för FIS-poäng.

202.1.2.6 *Kalenderavgifter*

I tillägg till årsavgiften fastställs varje år en kalenderavgift av FIS-kongressen för varje införd tävling i FIS kalendern. För ytterligare arrangemang inlagda efter kalenderns fastställande, betalas en tilläggsavgift, 50 % utöver ordinarie kalenderavgift för ansökningar inskickade 30 dagar före tävlingsdag. Kalenderavgiften för en tävling som måste planeras om förblir det ursprungliga nationella skidförbundets betalningsansvar. I början av varje säsong faktureras respektive nationellt skidförbund för 70 % av den totala avgiften för föregående säsong, beloppet debiteras respektive FIS-konto. I slutet av varje säsong skickas en detaljerad faktura som täcker samtliga tävlingar under säsongen; nettobeloppet debiteras eller krediteras respektive FIS-konto.

202.1.3 *Utnämning av tävlingsarrangör*

I det fall det nationella skidförbundet utser en arrangör, en ansluten skidförening, ska formuläret ”Registration Form Nat. Ski Ass. and Organiser” eller liknande dokument användas. En ansökan från nationellt förbund om införande av tävling i FIS-kalendern ska vara liktydigt med att förbund och arrangör träffat avtal om tävlingen.

202.2 **Arrangemang av tävlingar i andra länder**

Tävlingar som arrangeras av ett annat nationellt skidförbund får endast föras in i FIS-kalendern när det nationella skidförbundet i landet där tävlingen ska hållas har lämnat sitt godkännande.

203 **Licens att delta i FIS-tävlingar (FIS-licens)**

Licens för att kunna delta i FIS-tävlingar utfärdas av det nationella skidförbundet till åkare som uppfyller kriterierna för tävlande genom att åkaren registreras hos FIS i den eller de aktuella disciplinerna.

203.1 FIS licensen är giltig från 1 juli till 30 juni året därpå.

203.2 För att få delta i en FIS-tävling måste deltagaren inneha en FIS-licens utfärdad av det nationella förbundet. Licensen ska gälla för ett år i norra och södra halvklotet. En licens kan begränsas till ett specifikt land eller till en eller flera specifika tävlingar.

203.2.1 Det nationella förbundet måste garantera att alla som innehar FIS licens accepterar FIS regelverk, speciellt vad gäller domar avkunnade av ”Court of Arbitration for Sport” (CAS) som appellationsdomstol vid dopningsfall.

203.3 Nationellt förbund får utfärda FIS-licens endast under förutsättning att den tävlande bevisat sin nationalitet och uppvisat en kopia av sitt pass och undertecknat ”Athletes Declaration” och den har inkommit till förbundet. Samtliga formulär från underåriga ska undertecknas av vårdnadshavare. Kopia av pass och den undertecknade Athletes Declaration ska kunna uppvisas för FIS.

203.4 Under licensåret får den tävlande endast delta i internationella FIS-tävlingar med en licens utgiven av dennes nationella förbund.

Sv. tillägg *Tävlande tillåts bara representera **en svensk förening** under tävlingsåret. Det åligger arrangören att kontrollera om en anmäld åkare med utländsk FIS-kod är medlem i den svenska förening denne angett. För ytterligare information om klubbrepresentation se paragraf 111 i SSF Tävlingsregler Allmänna bestämmelser.*

203.5 Ansökan om ändring i FIS-licensen

Samtliga ansökningar om att byta licens från ett nationellt skidförbund till ett annat behandlas av FIS Council vid dess vårmöten (ansökningar måste lämnas in senast 1 maj årligen). I princip kommer inte en ansökan att bifallas om inte den sökande har en nära anknytning till den nya nationen.

Innan ansökan kan lämnas måste licensinnehavaren ha medborgarskap och pass i det land denne vill tävla för. Dessutom måste denne ha haft sin huvudsakliga bostad i det nya landet under åtminstone två (2) år före begäran att ändra till det nya landet/nationella skidförbundet. Undantag kan göras om den aktive är född i det nya landet eller om någon av föräldrarna är medborgare i den ”nya” landet. Ansökningar kommer inte att accepteras om en förälder har fått ett pass för det ”nya” landet, men inte är bosatt där och/eller om det inte finns någon anknytning för den ansökande i det ”nya” landet. Den aktive ska dessutom skicka in en detaljerad förklaring om sina personliga omständigheter och anledningen till att denne begär en ändring av FIS-licensen. Ett byte av nation kan endast göras en gång och efter godkännande från FIS Council. Ett byte tillbaka eller en andra chans (till byte) är inte tillåtet.

203.5.1 Om den sökande redan deltagit i något FIS-evenemang för ett nationsförbund måste denne ha godkännande från det tidigare nationsförbundet förutom medborgarskap, pass och krav på bostadsland enligt artikel 203.5 innan det nya nationsförbundet

kan ansöka hos FIS om bytet. I avsaknad av detta har inte den aktive rätt att delta i något FIS kalenderevent inom en period av tolv månader från slutet på den säsong under vilken denne tävlade för nuvarande nationsförbund. Inte heller kan en ny licens utges inom denna period.

Dessa regler gäller också när en deltagare har mer än en nationalitet och önskar tävla för annat land än det för befintlig FIS-licens gällande.

203.5.2 FIS Council förbehåller sig rätten att medge eller avslå ansökan om ändring av FIS-licensen i strid med ovanstående kriterier när det bedöms strida mot artikelns innebörd och ligger i FIS intresse att göra så (exempelvis att avslå en ansökan om byte om ett annat nationsförbund försöker ”värva” en utövare).

203.5.3 För det fall att en aktiv inte uppfyller samtliga kriterier för att ansöka om byte av nationsförbund ligger ansvaret på den aktive att skriftligen visa FIS Council att exceptionella omständigheter föreligger och att det ligger i FIS intresse att godkänna bytet.

203.5.4 En tävlande behåller sina FIS punkter vid byte av nationsförbund under förutsättning att det tidigare nationsförbundet har godkänt bytet.

203.5.5 I händelse att något av dokumenten som presenteras vid byte av nationsförbund (pass, godkännande från tidigare nationsförbund, medborgarskap) visar sig vara förfalskade ska FIS Council bestraffa den tävlande och det nya nationsförbundet.

204 Kvalificering av tävlande

204.1 Nationellt förbund ska inte stödja eller erkänna inom sin struktur samt inte heller utfärda FIS-licens eller tillåta deltagande i nationella tävlingar till några tävlande som:

204.1.1 uppfört sig illa eller osportsligt eller inte respekterat FIS medicinska bestämmelser eller antidopningsregler,

204.1.2 mottar eller har mottagit, direkt eller indirekt, ersättning i pengar för att delta i tävling,

204.1.3 mottar eller har mottagit en prissumma av högre värde än vad som framgår av artikel 219,

204.1.4 tillåter eller har tillåtit att namn, titel eller individuell bild används i kommersiell annons, utom när nationellt förbund eller annan, för förbundets räkning, är kontraktspart.

204.1.5 medvetet tävlar eller har tävlat mot deltagare som inte är godkända i enlighet med FIS regelverk, förutom om:

204.1.5.1 tävlingen är sanktionerad av FIS Council, direkt kontrolleras av FIS eller av nationellt skidförbund och är offentliggjord som ”öppen”,

204.1.6 inte har undertecknat ”Athletes Declaration”,

204.1.7 är avstängd.

204.2 I och med utfärdande av licens och anmälan till tävling, bekräftar det nationella skidförbundet att giltig och tillräcklig olycksfallsförsäkring är tecknad för träning och tävling och påtar sig fullt ansvar.

205 De tävlandes skyldigheter och rättigheter

Tävlande oavsett ålder, kön, religion eller övertygelse, sexuell läggning, ambition och funktionsnedsättning har rätt att delta i skid- och snowboardarrangemang i en säker miljö som är skyddad från övergrepp.

FIS uppmuntrar alla sina medlemsnationer att utveckla säkerhetspolicys och att uppmuntra ett hälsosamt leverne hos barn och unga.

Sv. tillägg *SSF ställer sig bakom denna policy.*

205.1 Tävlande ska vara förtrogna med FIS regelverk och sätta sig in i av juryn fastställda instruktioner och regler. De ska också följa FIS regler.

205.2 Tävlande får inte använda dopning. (se “FIS Anti-Doping Rules and Procedural Guidelines”).

205.3 Som framgår av ”Athletes Declaration”, har de tävlande rätt att informera juryn om säkerhetsproblem de upplever i fråga om tränings- och tävlingsbanorna. Mer detaljerad info finns i respektive disciplinregler.

205.4 Tävlande som, utan tillfredsställande förklaring, inte infinner sig till prisutdelning, förlorar sin rätt till såväl priser som prispengar. I särskilda fall kan tävlande representeras av annan från sitt lag eller förening, men denne har ingen rätt att ta den tävlandes plats på prispallen.

205.5 Tävlande måste uppträda korrekt och sportsmannamässigt mot medlemmar av organisationskommittén, funktionärer och allmänheten.

205.6 Ersättning till de tävlande

205.6.1 Tävlande med FIS-licens från sitt nationella förbund får ta emot:

205.6.2 full kostnadsersättning för resor till träning och tävling,

205.6.3 full kostnadsersättning för uppehälle under träning och tävling,

205.6.4 fickpengar,

205.6.5 kompensation för inkomstbortfall enligt beslut från nationellt skidförbund,

205.6.6 socialförsäkring inklusive försäkring som täcker träning och tävling,

205.6.7 stipendier.

205.7 Nationellt skidförbund kan fondera medel för att säkra en tävlandes utbildning och framtida karriär efter avslutat aktivt tävlande. Den tävlande kan inte kräva tillgång till dessa medel, utan de delas ut enligt det nationella förbundets beslut.

205.8 Vadhållning vid tävling

Tävlande, tränare, lagmedlemmar, och tekniska tjänstemän får inte delta i vadhållning om tävlingens utgång i fråga om tävlingar där de är inblandade. Detta med hänvisning till reglerna i ”FIS Rules on the Prevention of the Manipulation of Competitions”: https://www.fis-ski.com/en/inside-fis/document-library/general-regulations

206 Reklam och sponsring

Inom ramen för denna regel om reklam anses vara presentationen av, skyltning eller annan synlighet för att på plats informera allmänheten om namnet på en produkt eller tjänst – för att uppnå medvetenhet om ett företag – en organisation och dess varumärke, aktiviteter, produkter eller tjänster. Å andra sidan ger sponsring ett företag möjlighet att ha ett direkt samband med tävlingen eller ett antal arrangemang.

206.1 Vinter-OS, Paralympiska Vinterspel, och ”FIS World Championships” – VM

Alla reklam- och sponsringsrättigheter till vinter-OS, Paralympiska Vinterspel och FIS VM tillhör IOK, IPC respektive FIS och är olika vad gäller avtalsarrangemang.

206.2 FIS-evenemang

För alla FIS Evenemang definierar ” FIS Advertising Rules” möjligheterna till reklam i tävlingsområdet och är föremål för godkännande av FIS Council. För FIS World Cup evenemang utgör ”FIS Advertising Rules” en integrerad del av ”FIS Organisers agreement” med det nationella skidförbundet och dess arrangörer.

206.3 Nationella medlemsförbund

Alla till FIS anslutna nationella skidförbund som arrangerar evenemang i sitt land som ingår i FIS kalendern, behåller arrangemangets reklamrättigheter förutsatt att de ingår ett Media Rights Centralization Agreement (MRCA) så länge som MRCA förblir i full kraft och verkan. Vid FIS World Cup-tävlingar ska dessa rättigheter definieras i ”FIS Organisers Agreement” efter godkännande av FIS Council och med tanke på det nationella skidförbundets ansvar.

I de fall där ett nationellt skidförbund anordnar evenemang utanför sitt eget land gäller också ”FIS Advertising rules”.

Om ett nationellt skidförbund inte ingår ett MRCA har FIS exklusiv rätt att ingå alla avtal gällande reklamrättigheterna för FIS World Cup-arrangemang som tilldelats det aktuella förbundet.

206.4 Titel- och presentationssponsorrättigheter

Vid tävlingsserier godkända av FIS Council så marknadsför FIS rättigheterna för titel- och presentationssponsorpaket (alternativa namn är möjliga). För FIS World Cup marknadsförs dessa rättigheter till lämpliga sponsorer som främjar bilden och värderingar för den berörda disciplinen. Intäkterna från försäljningen av titel- och/eller presentationssponsorrättigheter investeras av FIS för att tillhandahålla en professionell organisation.

206.5 Användning av märken och reklam

All reklam och kommersiella märken som används skall uppfylla de tekniska specifikationer som anges i gällande FIS reklamregler.

206.6 Reklampaket

Plats, antal, storlek och utformning av reklam specificeras i FIS reklamregler för varje disciplin. Detaljerad information, inklusive grafiska illustrationer publiceras i de ämnesspecifika marknadsföringsguidelines på FIS hemsida. Dessa marknadsföringsguidelines granskas och uppdateras vid behov av FIS Commitee for Advertising Matters och godkänts av FIS Council innan de offentliggörs.

206.7 Sponsorskap av kommersiella vadslagningsföretag

206.7.1 FIS kommer inte tilldela titel- eller presentationssponsorrättigheter till kommersiella vadslagningsföretag.

206.7.2 Sponsorskap av ett arrangemang av kommersiella vadslagningsföretag är tillåtet med förbehåll för paragraf 206.7.4 nedan.

206.7.3 Marknadsföring av vadslagningsföretag är tillåtet för en period om 3 år på nummerlappar efter godkännande av FIS.

206.7.4 Godkännande av FIS ges med villkoret att vadhållningsföretaget (företagen) aktivt arbetar mot manipulering av idrottsresultat (matchfixning).

206.8 Nationellt skidförbund eller dess pool får ingå kontrakt med kommersiella företag och organisationer för ekonomisk sponsring och/eller produktsponsring, om kontraktsparten är godkänd som officiell leverantör eller sponsor av förbundet. Reklam som använder fotografi, eller liknande, eller namn på tävlande inom FIS, men avser idrottsutövare utom FIS, IOK eller IPC, är förbjuden. Reklam, med eller på tävlande, för tobaks- eller alkoholprodukt, mediciner (narkotiska preparat) är förbjuden.

206.9 All ersättning enligt sådana kontrakt måste göras till landets förbund eller dess pool, vilka skall erhålla ersättningen i enlighet med reglerna för det nationella förbundet.

Tävlande får inte direkt ta emot någon del av denna ersättning med undantag för vad som anges i artikel 205.6. FIS kan när som helst begära in kopia av kontrakt.

206.10 Utrustning som levereras till och används av landslag måste, avseende reklam- och varumärken, vara utformad enligt vad som anges i artikel 207.

207 Tävlingsutrustning och kommersiella märken

207.1 Tävlingsutrustning vid FIS-arrangemang

Endast tävlingsutrustning som motsvarar FIS reklamregler och tillhandahålls av det nationella förbundet, komplett med kommersiella märken godkända av det nationella förbundet, får användas vid FIS WC och FIS VM. Obscena namn och/eller symboler på kläder och utrustning är förbjudna.

207.1.1 Vid FIS VM, FIS WC och andra tävlingar i FIS-kalendern får en tävlande inte medföra utrustning (skidor/bräda, stavar, pjäxor, hjälm, glasögon), till officiell prisceremoni innehållande nationalsånger och/eller hissning av flaggor. Att hålla/bära utrustning på podiet efter att den officiella prisceremonin är avslutad (överräckande av priser och medaljer, uppspelning av nationalsång) för t ex fotografering, är emellertid tillåtet.

Sv. tillägg *Regeln gäller även för svenska tävlingar med officiella prisutdelningar, även om ceremonin inte innehåller nationalsånger och/eller hissning av flaggor.*

207.1.2 Vinnarceremonier / Utrustning på prispallen

Vid FIS VM och samtliga tävlingar i FIS Kalendern, har de tävlande rätt att medföra följande utrustning till prispallen:

- Skidor/Snowboard
- Skor: De tävlande får ha pjäxor på fötterna men de får inte medföras på annat sätt (inte på axeln etc.). Andra skor får inte medföras på podiet under ceremonin såvitt de inte sitter på fötterna.
- Skidstavar: inte på/runt skidorna, normalt i andra handen
- Skidglasögon: antingen på huvudet eller runt halsen
- Hjälm: enbart om den bärs på huvudet och inte på någon del av utrustningen, som skidor eller stavar
- Skidhållare: maximalt två med skidtillverkarens namn; eventuellt kan ett av dem visa vallatillverkarens namn
- Nordisk kombination och längdskidor - stavclips. Ett clip kan användas för att hålla ihop de två stavarna. Clipset kan ha samma bredd som två stavar, men inte bredare än 4 cm. Längden (höjden) får vara 10 cm. Clipets långsida ska ligga parallellt med stavarna. Stavtillverkarens reklam får täcka hela clipsets yta.
- Samtliga andra tillbehör är förbjudna: midjeväskor, telefoner på nyckelband, flaskor, ryggsäckar osv.

207.1.3 En inofficiell presentation av segraren, så kallad blomsterceremoni, följd av den officiella segerceremonin med nationalsång i tävlingsområdet omedelbart därefter, är tillåten innan protesttiden gått ut på arrangörens egen risk. Nummerlapp måste bäras synlig.

207.1.4 Nummerlapp för tävlingen ska bäras eller andra ytterkläder som tillhandahålls av nationellt skidförbund är obligatoriskt i den begränsade korridoren (inklusive vid ledartavlan och vid TV-positionerna i mixed zone).

207.2 Kommersiella märken

Specifikationer i fråga om storlek, form och antal kommersiella märken på utrustning och kläder samt stadgar för kommersiella märken och för reklam ses över av FIS Committee for Advertising Matters och godkänns av FIS Council varje vår avseende den kommande tävlingssäsongen och kommuniceras av FIS.

207.2.1 Reglerna avseende kommersiella märkningar och marknadsföring på utrustning och kläder och även relevanta stadgar publicerade i ”Specifications for Competitions Equipment/Commercial Markings” måste följas.

207.2.2 Tävlande som bryter mot reklamreglerna är föremål för sanktioner enligt paragraf 223.1.1 Ett brott för vilken en sanktion kan bli

aktuell och ett straff utdöms definieras som ett beteende som står i strid mot eller icke efterlevnad av tävlingsreglerna.

207.2.3 Om ett nationsförbund misslyckas att driva igenom dessa regler vad gäller sina egna aktiva, eller av någon orsak hänvisar ärendet till FIS, kan FIS omedelbart dra tillbaka den tävlandes licens. Den tävlande och/eller aktuellt förbund har dock rätt att komma in med ett överklagande innan ett definitivt beslut fattas av FIS.

207.2.4 Om en annonsör använder namn, titel eller individuellt fotografi av en aktiv i samband med någon slags reklam, rådgivning eller försäljning av vara, utan den tävlandes vetskap eller godkännande, kan den aktive uppdraga åt nationellt förbund eller FIS att, om nödvändigt, vidta rättslig åtgärd mot företaget. Om den aktive underlåter att göra detta, ska FIS bedöma att den aktive har gett företaget tillstånd.

207.2.5 FIS Council ska bli informerat om åsidosättande av eller brott mot dessa regler som har förekommit med hänsyn till kvalifikation av tävlande, sponsorskap, reklam och stöd för de tävlande, och ska bedöma vilka åtgärder som ska vidtas i det aktuella fallet.

207.6 Vid alla tävlingar i FIS-kalendern (särskilt FIS WC) måste ”FIS Advertising Guidelines” respekteras i fråga om reklam i tävlingsområdet respektive TV-området. Dessa regler, godkända av FIS Council, är en integrerad del av FIS avtal med cuparrangörer.

208 Elektroniska media - rättigheter

208.1 Allmänna principer

208.1.1 *Olympiska Vinterspel, Paralympiska Vinterspel och FIS VM*

Samtliga medierättigheter ifråga om Olympiska Vinterspel, Paralympiska Vinterspel och VM tillhör IOC, IPC respektive FIS vilket avtalas i separata dokument.

208.1.2 *Nationella skidförbunds rättigheter*

Varje till FIS anslutet nationsförbund, som organiserar evenemang inom landet som är upptagna i den årliga FIS-kalendern behåller de elektroniska mediarättigheterna för dessa evenemang förutsatt att de ingår ett Media Rights Centralization Agreement (MRCA) så länge som MRCA förblir i full kraft och verkan. Ifall när ett nationsförbund organiserar tävlingar utanför det egna landet ska denna regel också gälla, under förutsättning av ett bilateralt avtal mellan nationsförbundet i det land där arrangemanget genomförs.

Om ett nationellt förbund inte ingår ett MRCA ska FIS exklusivt ha rätt att ingå alla avtal som rör de elektroniska

mediarättigheterna för FIS World Cup-evenemang som tilldelas det aktuella förbundet.

208.1.3 *Marknadsföring*

Avtal ska formuleras i samråd med FIS och ska syfta till att ge den bredaste marknadsföringen och exponeringen av skid- och snowboardsporterna samt tillgodose nationsförbundets intressen.

208.1.4 *Tillträde till arrangemang*

Vid samtliga tävlingar ska tillträde för personal och deras utrustning till mediazonerna begränsas till dem med rätt ackreditering. Prioritet ska ges till rättighetsinnehavarna och ackrediteringssystemet och inpasseringskontrollen ska utformas så att missbruk av andra än rättighetsinnehavarna kan undvikas.

208.1.5 *FIS Council - kontrollfunktion*

FIS Council utövar kontroll över att nationella skidförbund och arrangörer följer intentionerna i denna regel. Om avtal, eller del av avtal, med nationsförbund eller arrangör skulle strida mot FIS intressen, måste detta utvärderas av FIS Council. Full information ska tillhandahållas så att en lämplig lösning kan hittas.

208.2 Definitioner

I detta sammanhang av reglerna ska följande definitioner gälla:

"Elektroniska medierättigheter" innebär rättigheterna till television, radio, internet och mobila enheter.
"Tv-rättigheter" omfattar sändning av TV-bilder, såväl analoga som digitala, bild och ljud, via marksändare, satellit, kabel, fiber eller tråd för offentlig och individuell publik på tv-apparater. Pay-per-view, prenumeration, interaktiv TV, video ondemand-tjänster, IPTV eller liknande tekniker omfattas också av denna definition.
"Radiorättigheter" innebär sändning och mottagande av radioprogram, analoga likväl som digitala, i etern, via tråd eller kabel till enheter, fasta som mobila.
"Internet" innebär tillgång till bild och ljud via sammankopplade datornätverk.
"Mobila och bärbara enheter" innebär tillgång till bild och ljud via en teleoperatör som kan tas emot på en mobiltelefon eller andra icke-fasta enheter som Personal Digital Assistants.

208.3 Television

208.3.1 Standard på produktion och marknadsföring av tävlingar

I de avtal som tecknas avseende produktion med en Tv-producent eller en agent som agerar för host broadcasters räkning, måste kvaliteten på tevesändningarna från skid- och

snowboardarrangemang beaktas, för evenemang som ingår i FIS-kalendern – och i synnerhet FIS World Cuptävlingar. Av särskild vikt, med hänsyn tagen till tillämpliga inhemska lagar och bestämmelser som påverkar tevesändningar, är följande:

a) Bästa kvalitet och optimal produktion av signal (för direkt- eller eftersändning beroende på arrangemang) där sporten är i centrum;
b) Lämplig exponering av tävlingsplatsen och arrangemangets sponsorer;
c) Produktionsstandard i linje med FIS TV Production Guidelines samt anpassad till disciplinen och nivån på tävlingen. Detta innebär direktsändning av hela tävlingen och presentation av vinnarna (såvida inte omständigheterna avgör att direktsändning inte är påkallad). Sändningen ska produceras neutralt utan att fokusera på någon enskild atlet eller nation och ska visa samtliga tävlande.
d) Den internationella livesignalen från host broadcaster måste omfatta lämplig grafik på engelska, och i synnerhet den officiella FIS loggan, tidtagning, information och resultat, samt internationellt ljud.
e) Det är lämpligt att direktsändning sker i värdlandet samt i andra länder med stort intresse för sporten.

208.3.2 Produktionskostnader och tekniska kostnader

Om inte nationsförbundet gjort annan överenskommelse med det företag/agent som handhar rättigheterna, ska kostnaden för att producera tevesignalen för att utnyttja de rättigheterna bäras av den broadcaster som har köpt rättigheterna i landet där tävlingen sker eller ett produktionsbolag som har mandat att producera signalen för räkning det företag som innehar rättigheterna. I vissa fall kan organisatörerna eller nationsförbundet stå för dessa kostnader.

För var och en av dessa rättigheter som överlåts enligt denna regel ska de tekniska kostnader som ska betalas av de organisationer som har köpt rättighet och vilka vill ha tillgång till televisionssignalen (originalbild och ljud utan kommentatorer), ska avtal tecknas med produktionsbolaget eller den agent/organisation som handhar rättigheterna. Detta gäller även andra produktionskostnader som kan utkrävas.

208.3.3 Kortare inslag

Korta inslag för nyhetsprogram som kan visas av andra än rättighetsinnehavare ska ställas till tevebolags förfogande enligt följande regler. I vissa länder styr dock inhemsk lagstiftning visandet av korta inslag i nyhetsprogram.

Dessa klipp från tävlingen får enbart användas i normala, planerade nyhetsprogram och får inte arkiveras för senare visning

a) I de länder där inhemsk lagstiftning styr nyhetsprogrammens tillgång till sportevenemang ska den lagstiftningen alltid gälla i första hand för rapporteringen av FIS tävlingar.
b) I länder som saknar sådan lagstiftning om tillgång till nyheter för konkurrerande nätverk och under förutsättning att avtalet mellan företaget som innehar rättigheterna och den primära rättighetsinnehavaren har företräde så kan korta klipp/inslag som mest 90 sekunder långa medges konkurrerande nätverksbolag av den agent/företag som innehar rättigheterna för visning, dock tidigast fyra timmar efter att det bolag som innehar sändningsrättigheten har visat tävlingen. Rätten att använda detta material upphör 48 timmar efter avslutad tävling. Skulle det nätverksbolag som innehar rättigheterna försena sina sändningar med mer än 72 timmar efter avslutad tävling har konkurrerande nätverksbolag tillstånd att visa klipp om maximalt 45 sekunder med början 48 timmar efter som upphör 72 timmar efter avslutad tävling. Begäran om att få använda korta inslag ska ställas till den agent/det bolag som innehar rättigheterna och dessa ska ge tevestationen tillgång till korta klipp mot överenskommen ersättning för de tekniska kostnaderna involverade.
c) I de länder där ingen sändningsrättighet har köpts av något tevebolag ska samtliga tevebolag ges möjlighet att sända korta inslag upp till 45 sekunder långa så snart som materialet är tillgängligt, under förutsättning av överenskommelse med den agent/det bolag som innehar rättigheterna angående ersättning för de tekniska kostnaderna involverade. Tillståndet upphör efter 48 timmar.
d) Korta inslag ska produceras av host broadcaster eller den agent/det bolag som handhar rättigheterna och distribueras av densamme, med beaktande av 208.3.2 ovan.

208.4 Radio

Marknadsföring av FIS evenemang genom radioprogram uppmuntras genom att tillgång till ackreditering ges till huvudstationerna i varje intresserat land. Tillgång till tävlingsområdet begränsas till de radioorganisationer som har erhållit nödvändiga tillstånd från rättighetsinnehavaren och gäller endast för produktion av radio-(audiologa) program. Dessa radioprogram kan även distribueras via stationens webbplats, om detta är i överensstämmelse med landets praxis och tillstånd medges.

208.5 Internet

Om inte annat framgår av försäljningsavtalet om Electronic Media Rights vid FIS evenemang ska varje innehavare av teverättigheter som även köpt interneträttigheterna se till att streamade videosekvenser från dess webbplats blockeras för användare från annat land, korta sekvenser undantagna. Programlagda nyhetsbulletiner som innehåller material från FIS evenemang får streamas på rättighetsinnehavarens webbsajt, förutsatt att inga förändringar görs i bulletinen från det ursprungliga programmet.

Video- och ljudmaterial som produceras i publikområdet där ackreditering, biljetter eller andra tillstånd inte krävs för tillträde får inte innehålla material från tävlingen. Visserligen är det möjligt att den nya tekniken gör det möjligt för allmänheten att producera otillåtna videoinspelningar som kan läggas ut på webbsidor. Lämplig information med budskapet att otillåten produktion och användning av videomaterial är förbjudet och att rättsliga åtgärder kan komma att vidtas, ska visas vid alla ingångar samt tryckas på inträdesbiljett.

Samtliga nationsförbund och rättighetsinnehavare/agenter ska ge tillstånd till korta utdrag som lags ut på FIS webbsida för icke-kommersiellt bruk och på följande villkor:

a) Om rätten till korta utdrag inte har köpts in för Internetdistribution får tiden för nyhetsmaterialet från FIS-evenemang vara maximalt 30 sekunder per disciplin/per tillfälle och finnas tillgänglig på FIS webbsajt upp till 48 timmar efter avslutad tävling. De ekonomiska villkoren för tillhandahållande av detta material ska överenskommas mellan FIS och innehavaren av rättigheterna.
b) Detta material ska tillhandahållas av innehavaren av rättigheterna eller host broadcaster så snart som möjligt men som senast sex timmar efter avslutad tävling.

208.6 Mobila och bärbara enheter

I de fall när rättigheter för distribution via mobila och bärbara apparater har tilldelats ska köparen av rättigheterna/operatören ha fri rätt att producera från tevesignalen det innehåll som denne anser bäst motsvarar kundernas behov. Livestreaming av teveprogram på nationell nivå med hjälp av dessa apparater ska inte skilja sig från det som är tillgängligt i andra distributionskanaler.

I länder där inga mobila distributionsrättigheter har sålts, kan korta utdrag eller klipp om maximalt 20 sekunder erbjudas operatörer när materialet har producerats och under en tid av 48

timmar på villkor att operatörerna betalar samtliga relaterade tekniska kostnader till den agent/det företag som innehar rättigheterna.

208.7 Framtida utveckling

De principer som uttrycks i denna regel 208 ska utgöra basen för utnyttjandet av Electronic Media Rights till FIS evenemang i framtiden. FIS Council, på rekommendation av nationsförbunden, tillämpliga kommissioner och experter, kommer att avgöra vilka villkor som ska anses lämpliga för varje nytt utvecklingssteg.

209 Filmrättigheter

Avtal avseende filmproduktion av FIS-tävlingar ska göras upp mellan producenten av filmen och nationella skidförbundet eller det företag som innehar dessa rättigheter. Alla kontrakterade arrangemang beträffande utnyttjandet av andra mediarättigheter ska respekteras.

210 Organisation av tävling

211.1 Arrangör

211.1.1 Arrangör av en FIS-tävling är den person eller grupp av personer som gör nödvändiga förberedelser och direkt genomför tävlingen på plats.

211.1.2 Om inte nationellt förbund självt är arrangör kan ansluten förening utses som arrangör.

211.1.3 Arrangören måste försäkra sig om att ackrediterade personer accepterar tävlingens regelverk och juryns beslut. Vid FIS World Cup måste arrangören få underskrift av alla medverkande som inte innehar en giltig säsongsackreditering.

211.2 Organisationskommittén (OC)

Organisationskommittén, OC, består av medlemmar (fysiska eller juridiska personer) som utsetts av arrangören och av FIS. OC bär arrangörens rättigheter, skyldigheter, plikter och ansvar.

211.3 Arrangör av tävling som innehåller deltagare, vilka inte är kvalificerade enligt artikel 203 – 204, har brutit mot de internationella tävlingsregler och åtgärder mot dem ska vidtagas av FIS Council.

212 Försäkring

Sv. tillägg *Tävlingar sanktionerade av SSF och SSFs distrikt omfattas av RFs och Folksams funktionärs- och arrangörsförsäkringar, se https://www.skidor.com/forening/forsakring/ för detaljerad information.*

212.1 Arrangören måste ha ansvarsförsäkring för alla medlemmar av OC. FIS förser sina anställda och utsedda funktionärer, i de fall de inte ingår i OC (t ex kontrollanter, medicinsk personal osv) med denna försäkring när de tjänstgör för FIS.

212.2 Före första tränings- eller tävlingsdag måste arrangören kunna uppvisa för den tekniske delegaten, TD, försäkringsdokument utfärdade av välkänt försäkringsbolag.
OC behöver en ansvarsförsäkring som täcker minst en (1) miljon CHF; men rekommendationer visar på ett minimum av CHF 3 miljoner. Summan kan vara högre beroende på speciella regler eller beslut av FIS Council vid till exempel World Cup.
Dessutom ska försäkringen uttryckligen omfatta ansvarsförsäkring mot krav ställda av ackrediterad deltagare, inklusive tävlande, mot en annan deltagare inklusive men inte begränsat till funktionärer, banpersonal, tränare etc.

212.3 Alla deltagare i FIS-arrangemang måste ha olycksfallsförsäkring som täcker kostnad vid olycksfall, räddning och transport även under tävling, samt en för ändamålet passande tredjeparts ansvarsförsäkring. De nationella skidförbunden har ansvar för att deras anmälda deltagare är tillräckligt försäkrade. Förbundet eller dess deltagare måste kunna uppvisa bevis på detta vid förfrågan av FIS, FIS-representant eller arrangören.

212.4 Alla tränare och funktionärer som anmäls och representerar ett nationellt skidförbund vid ett FIS-evenemang måste ha en olycksfalls- och tredjeparts ansvarsförsäkring som täcker olycka, transport- och räddningskostnader från orsakad olycka. Det nationella skidförbundet, dess tränare och funktionärer måste kunna uppvisa bevis på detta vid förfrågan av FIS, FIS-representant eller arrangören.

213 Program

Ett tävlingsprogram måste tas fram av arrangören för varje tävling som finns med i FIS kalendern och ska omfatta följande:

213.1 namn, datum och plats för tävlingen, information om tävlingsarenan (arenorna) och bästa sätt att ta sig dit,

213.2 tekniska uppgifter om de individuella tävlingarna och villkor för deltagande,

213.3 namn på huvudfunktionärer,

213.4 tid och plats för det första lagledarmötet och lottning,

213.5 tidtabell för starten på officiell träning samt starttider,

213.6 placering av officiella anslagstavlor,

213.7 tid och plats för prisutdelning,

213.8 sista anmälningsdag och adressuppgifter för anmälan, inklusive telefonnummer, ~~telefaxnummer~~ och e-postadress.

214 Tillkännagivanden

214.1 Organisationskommittén måste publicera en inbjudan till tävlingen, vilken ska innehålla information under artikel 213 ovan.

214.2 Arrangörerna är bundna av FIS regler och beslut att begränsa antalet anmälda till tävling. Ytterligare begränsningar är möjliga enl. art 201.1, förutsatt att det framgår av inbjudan.

214.3 Senareläggning eller inställande av tävling samt ändringar i programmet måste delges utan dröjsmål via telefon eller e-post ~~eller telefax~~ till FIS, alla inbjudna eller anmälda nationsförbund samt utsedd TD. Tidigareläggning av tävling måste godkännas av FIS.

215 Anmälan

215.1 Anmälningar måste sändas så att de är OC tillhanda senast sista anmälningsdag. Arrangören måste ha en komplett och slutlig anmälningslista färdig senast 24 timmar före första lottning.

215.2 Nationellt förbund får inte anmäla samma tävlande till mer än en tävling per datum.

215.3 Endast ett nationellt skidförbund har rätt att anmäla deltagare till internationell tävling. Varje anmälan ska innehålla:

215.3.1 kodnummer, efternamn, förnamn, födelseår, nationellt förbund;

215.3.2 en exakt definition av den tävling anmälan avser.

215.4 Anmälan till FIS VM (se Rules for the Organisation of FIS World Championships).

215.5 En anmälan av en tävlande som görs av nationellt förbund till en tävling har innebörden av ett avtal endast mellan den tävlande och arrangören och regleras av Athletes Declaration.

216 Lagledarmöten

216.1 Tid och plats för första lagledarmöte och första lottning måste framgå av programmet. Inbjudan till alla andra möten måste göras vid detta första möte. ”Krismöten” måste aviseras i god tid.

216.2 Att representeras av en ersättare från annat land under diskussioner vid lagledarmöten är inte tillåtet.

216.3 Lagledare och tränare måste vara ackrediterade av arrangören till fastställt antal.

216.4 Lagledare och tränare måste åtlyda ICR och juryns beslut samt uppträda vårdat och på ett sportsligt sätt.

217 Lottning

217.1 Startordningen vid varje tävling och varje gren avgörs enligt en speciell lottningsprocedur och/eller efter poängordning.

217.2 Tävlande anmälda av nationsförbund deltar i lottningen endast om skriftlig anmälan inkommit till arrangören i föreskriven tid.

217.3 Om en tävlande inte vid lottningen representeras av en lagledare eller tränare, kan denne lottas endast om det bekräftas via telefon, ~~telegram~~, eller e-post eller ~~fax~~, i början av mötet att den anmälde kommer att deltaga.

217.4 Representanter från alla deltagande nationer måste bjudas in till lottningen.

217.5 Om en tävling blir uppskjuten minst en dag måste lottningen göras om.

218 Skapande och distribuering av digitalt innehåll (content)

218.1 **Introduktion**

Information och data är en viktig del för att förstå och presentera idrott, både som ett sätt att mäta och rapportera om idrottsprestationer och för att kommunicera och främja idrotten för allmänheten. FIS, som det internationella organet som styr skid- och snowboardidrott, i samarbete med de nationella skidförbunden, är ansvariga för utveckling, hantering och noggrannhet av data relaterade till de verksamheter som bedrivs.

Som en viktig del i marknadsföringen av skidåkning och snowboard uppmuntrar FIS nationella skidförbund att förse sina medlemmar, intressenter och fans med data och information relaterad till FIS-aktiviteter.

Alla nationella skidförbund uppmuntras att tillhandahålla allmän information om evenemang och tävlingar i FIS-kalendern för användning av intresserade parter.

Syftet med denna regel är att definiera digitalt innehåll (content) och identifiera hur det kan utnyttjas.

218.2 **Definition av digitalt innehåll**

Med digitalt innehåll avses all information relaterad till FIS-aktiviteter, som görs tillgänglig i digital form.

Digitalt innehåll består av två delar:

- grundläggande skriftligt digitalt innehåll som är fritt tillgängligt, offentligt och som kan användas utan begränsningar. Detta inkluderar dokumentrarkiv, rapporter, regler, officiella kalendrar, start- och resultatlistor inklusive namn på tävlande, tävlings- och arenainformation, löpande ordning, statistik, ranking och totalställningar samt information om väderförhållanden, och
- digitalt specialistinnehåll som inkluderar realtidsinformation från de officiella data- och tidtagningsleverantörerna, biografisk idrottsinformation och prestationsdata, evenemang och annat relaterat innehåll som produceras av intressenter, inklusive innehåll på de sociala medierna för idrottare, sponsorer och tjänstemän

Dessutom ingår alla videoarkiv för vilka kommersiella rättigheter är tillgängliga.

Digitalt innehåll innehåller alla format, tillsammans med grafik, text, video eller andra representationer av sådan data, information och statistik.

218.3 Ägarskap av digitalt innehåll

Ägandet av digitalt innehåll bestäms av de relevanta behörigheter och eventuella avtalsförhållanden under vilka sådant innehåll har producerats och villkoren för att det ska kunna utnyttjas.

218.4 Användning av specialiserat digitalt innehåll

Utvecklingen av digital teknik har gjort det möjligt för konsumenten att få omedelbar tillgång till specialiserat digitalt innehåll som förbättrar tittarupplevelsen och intresset för sport.

Tillgång till rörliga bilder kan stimulera intresset för FIS - tävlingar, och införandet av livetidtagning och dataflöden ökar attraktionen hos alla videoproduktioner. Användning av livetidtagning och dataflöden vid tävlingar i världscup och VM förutsätter att man godkänner ägaren av dessa flöden.

218.5 Tillgång till specialiserat digitalt innehåll

Varje part som söker åtkomst till specialiserat digitalt innehåll måste ingå avtal med ägaren/rättighetsinnehavaren av det digitala innehållet och definiera de villkor under vilka detta innehåll kan användas. I alla fall, och särskilt när det gäller personuppgifter, måste en strikt efterlevnad av GDPR eller annan likvärdig lag eller förordning tillämpas.

FIS ska informera alla som vill använda specialiserat digitalt innehåll, namnet på ägaren/rättighetsinnehavaren och uppge kontaktnummer.

Om enskilda ägare/rättighetsinnehavare av specialiserat digitalt innehåll anser det lämpligt kan deras innehåll paketeras och erbjudas centralt till marknaden med hjälp av FIS som deras representant.

218.6 Översyn

Med tanke på de ständiga förändringar och teknikutveckling som pågår kommer denna regel att rutinmässigt ses över och vid behov uppdateras.

219 Priser

219.1 Detaljerade regler för priser utfärdas av FIS. Priser bör bestå av minnessaker, diplom, checkar eller kontanter. Priser för rekord är förbjudna. FIS Council beslutar på hösten, ungefär ett och ett halvt år före tävlingssäsongen, om minimi- respektive maximigränser på prispengar. Arrangör måste informera FIS om sina prissummor före den 15 oktober.

219.2 Om två eller flera tävlande går i mål på samma tid eller får samma poäng ska de få samma placering. De ska erhålla lika priser, titlar eller diplom. Fördelning av titlar och priser genom lottning eller genom ytterligare tävling är inte tillåten.

219.3 Alla priser ska fördelas senast sista dagen av en tävling eller serie av tävlingar.

220 Lagrepresentanter, tränare, servicepersonal, leverantörer och företagsrepresentanter

Dessa regler gäller i princip alla grenar, med beaktande av respektive specialregler.

220.1 Organisationskommittén för en tävling måste förse TD med en förteckning över leverantörer och servicepersonal som ackrediterats.

220.2 Det är förbjudet för leverantörer och deras personal att göra reklam inom det avgränsade området, liksom att bära klart synliga kommersiella märken, som inte innefattas av artikel 207, på kläder eller utrustning.

220.3 Av de nationella lagen ackrediterad servicepersonal och leverantörer får från FIS en officiell ackreditering och ska utföra sina specifika uppgifter. Arrangör får fritt ackreditera ytterligare firmarepresentanter eller andra betydande personer.

220.4 Endast de av FIS eller arrangör ackrediterade eller de med speciell ackreditering från arrangören för ban- eller hoppbacke har tillträde till banor och hoppbackar enligt vad som sägs i disciplinens specialregler.

220.5 Olika typer av ackreditering

220.5.1 TD, jurymedlem och de som nämns i artikel 220 med klart synlig ackreditering har tillträde till banor och hoppbackar.

220.5.2 Servicepersonal knutna till lag tillåts komma in på start- och serviceområde vid målet. De har inte tillträde till banor och hoppbackar.

220.5.3 Firmarepresentant som är ackrediterad av arrangör och inte av FIS har inte tillträde till banor och de avgränsade serviceområdena

221 Medicinska tjänster, undersökningar och dopning

221.1 Nationellt förbund är ansvarigt för hälsan hos sina deltagare vid tävling. Alla tävlande, män som kvinnor, behöver därför göra en ordentlig hälsoundersökning. Denna undersökning ska göras i hemlandet.

221.2 På begäran av FIS medicinska kommitté eller dess representant måste tävlande genomgå en hälsotest före eller efter tävlingen.

221.3 Dopning är förbjudet. Alla brott mot FIS Anti-dopningsregler kommer att bestraffas enligt dessa regler.

221.4 Dopingkontroller kan genomföras såväl vid alla FIS-tävlingar som utanför tävling. Regler och tillvägagångssätt finns i FIS Anti-Dopingregler och FIS Procedural Guidelines.

221.5 Tävlandes könstillhörighet

Om frågan om, eller protest mot en tävlandes könstillhörighet uppstår, ska FIS ta ansvar för att fastställa den tävlandes könstillhörighet.

221.6 Medicinska tjänster som krävs av arrangörer

Hälsan hos och säkerheten för alla som är involverade i en FIS-tävling är av högsta betydelse för alla arrangörer. Detta inkluderar de tävlande och även volontärer, banpersonal och åskådare.

De specifika kraven på medicinsk assistans beror på ett flertal variabler:

- Storleken, nivå, typ av arrangemang (VM, World Cup, Continental Cup, FIS-nivå, etc.) tillsammans med den lokala medicinska nivåstandarden, geografisk placering samt omständighet,

- Det uppskattade antalet tävlande, funktionärer och åskådare,
- Omfattningen av ansvar för den medicinska tävlingsorganisationen (Event Medical Organisation) tävlande, funktionärer, åskådare ska också bestämmas.

Arrangören/den ansvarige för vårdinsatser och räddningsaktioner måste bekräfta till Race Director eller TD att de nödvändiga räddningsfaciliteterna finns på plats innan den offentliga träningen eller tävlingen kan starta. I händelse av en olycka eller händelse som förhindrar att den primära medicinska planen kan genomföras, måste reservlösning finnas på plats innan tävlingen eller officiella träningen kan fortsätta.

De specifika kraven beträffande faciliteter, resurser, personal och lagläkare finns angivna i respektive disciplinregler samt i FIS Medical Guide.

222 Tävlingsutrustning

222.1 Tävlande får enbart delta i en FIS-tävling med utrustning som är utformad i enlighet med FIS reglemente. Tävlande är ansvarig för den utrusning som används (skidor, snowboard, bindningar, skidskor, dräkt etc.). Det är dennes plikt att kontrollera att utrustningen svarar mot reglerna och mot allmänna krav på säkerhet och att utrustningen är i gott skick.

222.2 Termen tävlingsutrustning innefattar alla delar av utrustning som deltagaren använder under tävling. Därmed inbegrips klädesplagg såväl som apparater med teknisk funktion. Hela tävlingsutrustningen bildar en funktionell enhet.

222.3 All ny utveckling vad gäller tävlingsutrustning måste princip-godkännas av FIS. FIS tar inget ansvar vid godkännande av teknisk utveckling eftersom ny utrustning vid lansering kan medföra okända hälsorisker eller öka risken för skador.

222.4 Nyutvecklade produkter måste överlämnas till FIS senast den 1 maj inför kommande säsong. Under det första året kan nyutvecklade produkter bara godkännas provisoriskt och sedan bekräftas slutgiltigt inför nästföljande säsong.

222.5 Utrustningskommittén (Committee for Comp. Equipment) utformar utrustningsregler efter godkännande av FIS Council (definitioner och beskrivningar av tillåten utrustning). I princip är onaturliga och konstgjorda hjälpmedel, vilka förändrar prestationsförmågan hos den tävlande och/eller innebär en teknisk korrigering av en individs fysiska kapacitet till ett onaturligt rörelsesätt, inte godkänt. Inte heller är tävlingsutrustning som innebär hälsorisk eller ökar risken för olyckor godkända. Paragrafen omfattar inte tävlande vid Para-arrangemang.

222.6 Kontroller

När som helst före och under tävlingssäsong, eller på grund av protest till TD under aktuell tävling, kan olika utrustningskontroller genomföras av medlem i utrustningskommittén eller FIS Kontrollanter. Skulle det föreligga en välgrundad misstanke om brott mot reglerna, ska utrustningen genast omhändertas av kontrollant eller TD i närvaro av vittnen, förseglas och sändas till FIS. FIS överlämnar sedan utrustningen för slutlig kontroll till officiellt erkänd institution. I händelse av protest mot kontroll av utrustning, står den förlorande parten för kostnaden för undersökningen.

Ingen testning av utrustning eller material i fristående laboratorier kan begäras i samband med tävlingar där en ”FIS Technical Expert” har skött kontrollerna, förutom om det kan bevisas att kontrollerna inte utförts enligt reglerna.

222.6.1 Vid alla FIS-tävlingar där officiella FIS mätningsexperter har utsetts och de använder sig av de officiella FIS mätningsverktygen, ska resultatet av mätningarna utförda på platsen fastställas och utgöra slutligt utfall, oavsett tidigare mätningar.

222.7 **Förbud mot vetenskaplig och medicinsk utrustning vid FIS-event**

Det är förbjudet för något nationellt skidförbund, dess representanter eller lagmedlemmar att ta med eller använda någon av följande vetenskapliga eller medicinska utrustning vid något evenemangsområde under FIS World Championships, World Cup eller någon annan tävling som är registrerad i FIS-kalendern:

- Syretankar, cylindrar eller relaterade anordningar;
- Hypoxiska eller hyperoxiska tält, kamrar och relaterade anordningar;
- Kryogena kammare, kryoterapi för hela kroppen och relaterade anordningar.

Det är respektive nationellt skidförbunds ansvar att försäkra efterlevnad av paragraf 222.7 för dess representanter eller lagmedlemmar. Brott mot paragraf 222.7 kommer bli föremål för bestraffning enligt paragraf 223.3. I händelse av upprepning av brott mot paragrafen så ska diskvalificering av den tävlande åläggas oavsett om överträdelsen skulle leda till en fördel för de tävlande med avseende på slutresultatet i tävlingen. I tillägg till sanktionerna ovan kan FIS beordra omedelbart avlägsnande av utrustningen från evenemangsområdet. Kostnaderna för detta ska betalas av ansvarigt nationellt skidförbund.

222.8 **Förbud mot valla innehållande fluor**

Användning av valla innehållande fluor eller toppningsprodukter innehållande fluor är förbjudna för alla FIS-discipliner och tävlingsnivåer.

Fluorvalla kan vara en fördel vid tävling och användning vid tävling resulterar i diskvalifikation (se tävlingsreglerna och utrustningsreglementet).

223 **Sanktioner**

223.1 **Allmänna villkor**

223.1.1 *Händelse som kan ge upphov till sanktioner och bestraffning definieras som:*

- innebär brott eller åsidosättande av tävlingsreglerna, eller
- innebär att man inte respekterar beslut eller anvisningar från juryn eller enskilda jurymedlemmar i enlighet med 224.2, eller
- uppträder osportsligt.

223.1.2 *Följande uppförande ska också anses strida mot reglerna:*

- försök att bryta mot reglerna
- orsaka eller underlätta för andra att bryta mot reglerna
- anmoda annan att bryta mot reglerna

223.1.3 *För att avgöra om ett uppträdande innebär ett regelbrott ska hänsyn tas till;*

- huruvida uppträdandet var avsiktligt eller oavsiktligt,
- om uppträdandet förorsakades av en krissituation

223.1.4 Alla FIS-anslutna förbund, inklusive deras ackrediterade medlemmar, ska acceptera och erkänna dessa regler och sanktioner, enda undantaget är rätt att överklaga enligt FIS statuter och ICR.

Sv. tillägg *SSF ställer sig bakom denna regel.*

223.2 **Tillämplighet**

223.2.1 *Personer*

Dessa sanktioner är tillämpbara på:

- alla personer som är registrerade hos eller ackrediterade av FIS eller arrangören av tävling som publicerats i FIS-kalendern såväl inom som utanför tävlingsarenan och annan plats som har samband med tävlingen, samt
- alla personer som även om de inte är ackrediterade, befinner sig i tävlingsområdet.

223.3 **Bestraffning**

223.3.1 *Följande bestraffningar kan drabba en person som bryter mot reglerna:*

- Reprimand – skriftlig eller muntlig
- Indragen ackreditering
- Förvägran av ackreditering
- Penningbot, maximalt CHF 100'000
- Tidspåslag

223.3.1.1 FIS-anslutna förbund har ansvaret för att betalning görs till FIS av böter och administrativa kostnader efter att de utdömts avseende person för vilken förbundet ordnat registrering eller ackreditering.

Sv. tillägg *Förening ansluten till SSF har ansvaret för att betalning görs till SSFs kansli mot utställd faktura gällande böter och administrativa avgifter efter att de utdömts avseende tävlande eller ledare som deltar på tävlingar sanktionerade av SSF.*

223.3.1.2 Personer som inte omfattas av 223.3.1.1 är också skyldiga gentemot FIS att betala böter och ersätta administrativa kostnader. Om dessa personer inte betalar dessa ska de fråntas möjlighet att ansöka om ackreditering till FIS-tävlingar under en period av ett år.

223.3.1.3 Utdömd bot ska betalas inom 8 (åtta) dagar efter tillkännagivande.

223.3.2 *Alla tävlande kan dessutom bestraffas med:*

- diskvalificering,
- försämring av startposition
- förändring eller tillbakadragande av priser till arrangörens fördel,
- uteslutning från FIS-arrangemang.

223.3.3 En tävlande ska diskvalificeras endast om hans förseelse bedöms ge fördel i resultathänseende, såvida inte reglerna säger annat i det enskilda fallet.

223.4 En jury kan bestraffa enligt 223.3.1 och 223.3.2, men har inte befogenhet att utdöma bot till mer än CHF 5 000 inte heller att utesluta en tävlande för flera än det arrangemang där regelbrottet begicks.

223.5 **Följande beslut om bestraffning kan delges muntligen:**

- reprimander
- indragning av ackreditering för det aktuella evenemanget från personer som inte har registrerats hos arrangören genom dennes nationella förbund
- indragning av ackrediteringen för det aktuella evenemanget för personer som ackrediterats av FIS

- avslag på ansökan om ackreditering för tävlingen för person som befinner sig inom tävlingsområdet eller område med anknytning till tävlingen.

223.6 **Följande beslut om bestraffning ska delges skriftligen:**

- penningböter
- diskvalificering
- försämrad startposition
- förhindrat deltagande (suspenderad)
- indragning av ackreditering som gått via nationellt förbund
- indragning av FIS-ackreditering.

223.7 Skriftliga beslut om bestraffning måste skickas till den de avser (om det inte är fråga om en tävlande), dennes nationsförbund och FIS generalsekreterare.

223.8 Alla diskvalifikationer ska medtagas i domarens och/eller TDs rapport.

223.9 Alla bestraffningar ska medtagas i TDs rapport.

224 Riktlinjer för åtgärd (Procedural Guidelines)

224.1 Juryns utslag

Tävlingsjuryn har rätt att utdöma sanktioner enligt reglerna ovan genom majoritetsbeslut. Vid lika röstetal har juryns ordförande utslagsröst.

224.2 Inom tävlingsområdet, särskilt under tränings- och tävlingsperioden, har varje röstberättigad jurymedlem rätt att utdela muntlig varning och att dra in ackreditering för aktuellt arrangemang.

224.3 Kollektiva brott mot reglerna

Om flera personer begår samma regelbrott samtidigt och under samma omständigheter, kan juryns beslut ifråga om en person anses gälla alla inblandade. Det skriftliga beslutet ska innehålla namn på alla inblandade och omfattningen av straffet gälla var och en av dessa. Beslutet ska delges var och en av de inblandade.

224.4 Begränsning

En person får inte bestraffas om åtgärd för bestraffning inte har inletts inom 72 timmar efter regelbrottet.

224.5 Varje person som är vittne till ett påstått regelbrott ska medverka vid juryförhör och juryn ska ta hänsyn till all relevant bevisning

224.6 Juryn har rätt att konfiskera föremål som kan misstänkas användas för att bryta mot ”the equipment guidelines”.

224.7 Innan ett beslut träder i kraft (förutom vid reprimand och indragning av ackreditering enligt 223.5 och 224.2), skall den anklagade ges tillfälle att försvara sig, muntligt eller skriftligt.

224.8 Alla jurybeslut ska protokollföras och innehålla:

224.8.1 Det regelbrott som avses

224.8.2 Bevis för regelbrottet

224.8.3 Den regel/de regler eller juryanvisningar som avses

224.8.4 Utdömd bestraffning

224.9 Straffet bör stå i proportion till regelbrottet. När det gäller omfattningen av det utdömda straffet måste hänsyn tas till förmildrande eller försvårande omständigheter

224.10 Överklagande

224.10.1 Förutom vad som sägs i artikel 224.11, kan juryns beslut om påföljd överklagas enligt ICRs regler.

224.10.2 Om en överklagan inte är registrerad inom den tid som fastställs enligt ICR är juryns beslut slutgiltigt.

224.11 Följande beslut av juryn kan inte överklagas:

224.11.1 Muntliga straff enligt 223.5 och 224.2

224.11.2 Penningbot som understiger CHF 1'000.-- (Ett tusen schweiziska francs) för ett brott och ytterligare CHF 2'500.—för upprepade brott av samma person.

224.11.3 Sanktioner som ~~döms ut gentemot~~ åläggs tävlande i tävlingsformat där två (2) eller fler tävlande tävlar samtidigt mot varandra på tävlingsarenan och där ~~elimineringsheaten~~ elimineringsomgångarna leder till att slutresultaten fastställs, ~~annat än~~ utöver sanktioner som ålagts under tävlingens slutfas/omgångar ~~av tävlingen~~ (till exempel liten final, stor final)

224.12 I alla andra fall ska överklagande ställas till the Appeals Commission, i enlighet med ICR.

224.13 Juryn har rätt att till appellationskommissionen rekommendera föreslagna straff utöver penningbot på CHF 5 000 och avstängning en längre period än aktuellt arrangemang (se 223.4).

224.14 FIS Council har rätt att presentera till Appeals Commission kommentarer avseende juryns eventuella skriftliga beslut.

224.15 Kostnader för utredning

Kostnader och utlägg inklusive resekostnader (kostnader för utredning av brott) ska beräknas enligt vad som betalas till TD och ska betalas av den som misstänks brutit mot reglerna. I händelse av att juryns beslut blir underkänt, helt eller till viss del, påtar sig FIS alla kostnader.

224.16 Indrivning av penningbot

224.16.1 FIS övervakar inbetalningen av utdömd penningbot och utredningskostnad. Indrivningskostnad betraktas som utredningskostnad

224.16.2 Alla utestående penningböter som en dömd har att betala anses vara det nationella skidförbundets skuld.

224.17 Fondering av böterna

Alla penningböter som betalas går till FIS Youth Promotion Fund.

224.18 Dessa regler är inte applicerbara på brott mot FIS Doping rules.

225 Appellationskommissionen – Appeals Commission (AC)

225.1 Utnämningar

225.1.1 FIS Council ska utse från respektive Discipline Sub-committee for Rules (eller Discipline Committee om ingen Rules Sub-Committee finns) en ordförande och en vice ordförande till Appeals Commission. Vice ordförande ska leda arbetet ifall då ordförande är antingen förhindrad eller diskvalificerad pga. jäv eller partiskhet.

225.1.2 Ordförande skall utse tre medlemmar till Appeals Commission från Discipline Sub-committee for Rules eller Discipline Committee för varje fall av överklagan eller överlämnat fall, kommissionen kan innehålla ordföranden, vars beslut ska vara med majoritet.

225.1.3 För att undvika jäv eller annan partiskhet, liksom risk för sådan bör inte medlem, utsedd till AC, tillhöra samma nationsförbund som den dömde vars fall ska tas upp till prövning. Dessutom måste medlem frivilligt underrätta ordföranden om sådant som kan anses vara jäv eller partiskhet, för eller emot, den dömde. Föreligger sådana omständigheter ska ordförande, eller vice ordförande, diskvalificera medlemmen i detta mål.

225.2 Ansvarsområde

225.2.1 AC ska hålla förhör endast avseende appellation från de dömda, eller från FIS Council, angående beslut av tävlingsjury, eller ärenden hänvisade från tävlingsjury, med rekommendation om straff utöver vad som omnämns i sanktioneringsreglerna.

225.3 **Förfaringssätt**

225.3.1 AC måste besluta om överklagandet inom 72 timmar från det att ordförande mottagit detta, om inte samtliga parter involverade skriftligen medger en senareläggning av tidpunkten för prövningen.

225.3.2 Alla inlagor och svar måste presenteras skriftligt, inklusive de bevis parterna önskar åberopa i inlaga eller svar därpå.

225.3.3 AC ska bestämma om plats och format för prövningen (telefonkonferens, personlig närvaro, e-postkonversation).

Medlemmarna i AC måste respektera tystnadsplikt kring prövningen av överklagandet till beslutet har tillkännagivits och att endast rådgöra med andra medlemmar av panelen under övervägningarna.

Ordförande i AC har rätt att kräva ytterligare bevis från någon av parterna så länge detta inte medför oproportionerliga ansträngningar/kostnader.

225.3.4 AC ska fördela kostnader för överklagandet enligt 224.15.

225.3.5 Beslut fattade av AC får meddelas muntligen vid avslutade förhandlingar. Beslutet tillsammans med domskälen ska i skrift skickas till FIS, som ska förse inblandade parter med detta, respektive nationellt förbund samt alla de jurymedlemmar vars beslut överklagades. Det slutgiltiga beslutet ska finnas tillgängligt på FIS Office.

225.4 **Ytterligare överklaganden**

225.4.1 Beslut fattade av AC kan överklagas till Court of Arbitration CAS for Sport (CAS) i enlighet med 16.7.6 i FIS statuter.

225.4.2 Överklagan till CAS ska vara tillhanda i enlighet med Code of Sports-related Arbitration.

225.4.3 Ett överklagande till AC eller CAS uppskjuter inte ikraftträdandet av bestraffningsbeslut taget av tävlingsjury, AC eller FIS Council.

226 **Brott mot sanktioner**

Föreligger brott mot sanktioner som utdömts (enligt ICR 223 eller FIS dopningsregler) kan FIS Council utdöma ytterligare bestraffning av olika karaktär som anses lämpliga. I sådana fall anses några, eller samtliga, av följande straff tillämpliga:

226.1 **Sanktioner mot inblandade personer:**

- skriftlig reprimand;

och/eller

- penningbot som inte får överstiga CHF 100'000.--

och/eller

- tävlingsförbud på nästa nivå av straffskalan. Ex. Om en tremånaders avstängning utdömts för ett dopingbrott betyder ett brott mot domen en tvåårig avstängning. Om en tvåårig avstängning för liknande brott utdömts, ger ett brott mot domen en livslång avstängning,

och/eller

- indragning av ackreditering för inblandade individer.

226.2 Sanktioner mot nationella förbund:

- indraget bidrag från FIS till nationellt förbund;

och/eller

- stopp för framtida FIS tävlingar i landet i fråga

och/eller

- indragning av visa eller samtliga rättigheter som tillfaller FIS medlemmar, inklusive deltagande i tävlingar ingående i FIS kalendern, rösträtt vid FIS kongress, medlemskap i FIS kommittéer.

Sektion 2

300 **Längdskidtävlingar**

300.1 FIS-sanktionerade tävlingar regleras av följande FIS publikationer: ICR för-sta delen (200), andra delen (300), World Cup-regler, regler och riktlinjer för FIS punkter och årliga riktlinjer för längdåkning fastställda av FIS längd-kommitté.

Sv. tillägg *Av SSF sanktionerade tävlingar regleras av FIS publikationer med SSF tillägg för nationella tävlingar.*

A. Organisation

301 Organisationskommittén (OC) - Arrangör

301.1 En organisationskommitté (OC) skall utses för en internationell tävling. OC består av medlemmar utsedda av det nationella förbundet och av arrangören. Organisationskommittén administrerar rättigheter, skyldigheter och förpliktelser för arrangören. Se paragraf 210.

302 **Tävlingsfunktionärer**

302.1 **Nominering av tävlingsfunktionärer**

302.1.1 **FIS utser följande funktionärer:**

- Vid olympiska spel (OS) och världsmästerskap (VM): Tekniske delegaten (TD), assisterande TD, jurymedlemmar och FIS Race Director (RD), assisterande FIS Race Director (RDA) och FIS Equipment Controller (EC).
- Vid World Cup (WC): TD, assisterande TD, FIS Race Director (RD), assisterande FIS Race Director (RDA) och FIS Equipment Controller (EC)
- Vid junior-VM (JVM): TD, assisterande TD samt en jurymedlem
- Vid kontinentala cuptävlingar (COC) samt FIS-tävlingar: TD
- På rullskid-VM (ROL WSC) och rullskid-WC (ROL WC): TD, assisterande TD, FIS rullskidskoordinator

302.1.2 Nationella skidförbundet utser:

- Vid JVM, WC, COC och FIS-tävlingar: nationell assisterande TD

Sv. tillägg *Om inte SM, JSM, rikstävlingar och cuper är FIS-tävling, utser SSF TD och assisterande TD.*

302.1.3 Av Organisationskommittén utsedda medlemmar.

302.1.3.1 Arrangören utser alla övriga medlemmar. För alla olympiska vinterspel (Vinter-OS och Ungdoms-OS) och World Ski

Championships (VM och junior-VM) måste följande tekniska nyckelfunktionärer nomineras till FIS Council för godkännande:

- Tävlingsledare
- Assisterande tävlingsledare
- Tävlingssekreterare
- Banchef
- Stadionchef
- Bandesigner[1]

302.1.3.2 Ordföranden i organisationskommittén eller hans/hennes assistent representerar OC och leder OC:s möten. Han/hon samarbetar i nära kontakt med FIS före och efter tävlingen. Se artikel 210.

Inom OC skall det finnas en person utsedd till tävlingsledare och som är kvalificerad att leda tävlingen och övervaka de tekniska aspekterna i tävlingen samt vara medlem i tävlingsjuryn. Tävlingsfunktionärer utgörs av specialister som är särskilt kvalificerade för sina tilldelade uppgifter. Varje tävlingsfunktionär får endast ha en uppgift. Funktionärerna skall vara lätt identifierbara genom sina kläder, armbindlar eller brickor.

302.2 Tävlingsfunktionärer som utses av tävlingsledaren

302.2.1 Tävlingsfunktionärerna utgörs av

- tävlingssekreterare
- banchef
- tid och datachef
- stadionchef
- chef för kontroll och säkerhet

Tävlingsledaren kan utse ytterligare funktionärer vid behov.

302.3 Tävlingsfunktionärerna och dess uppgifter

302.3.1 Tävlingsledaren är ansvarig för alla delar av tävlingen och övervakar alla övriga tävlingsfunktionärers arbete. Denne ska hålla TD informerad om förberedelsearbetet och om eventuella förändringar som måste göras. Denne måste kunna tillhandahålla bankartor, banprofiler, stadionkartor etc. till jurymedlemmarna i god tid innan ankomsten till tävlingsorten.

302.3.2 Tävlingssekreteraren är ansvarig för allt administrativt arbete som rör tävlingens tekniska aspekter: anmälningar, lagledarmöten, protokoll, publicering av start-, resultatlistor och protester.

[1] Namnet på bandesignern måste lämnas in och godkännas av Sub Committee for Cross Country Rules and Control vid det första mötet efter tilldelningen av arrangemanget.

302.3.3 Banchefen är ansvarig för förberedelserna av tävlingsbanan (preparering, märkning och avspärrning), skidtestområden, uppvärmningsspår samt att banderoller och bågar för reklam placeras säkert och sätts upp korrekt.

302.3.4 Chef för tidtagning och databehandling är ansvarig för att ge direktiv och att samordna de funktionärer som arbetar inom tidtagningen (start, måldomare, målkontrollant, manuella tidtagare, elektroniska tidtagare, mellantidskontrollanter och beräkningsfunktionärers arbete). Chefen för tidtagning och databehandling övervakar förberedelsen av ”Timing and Data Report” (TDTR) och XML-filen för den elektroniska överföringen till FIS efter tävlingens slut. En kopia av rapporten bör skrivas ut, i de fall TD inte har tillgång till rapporten, för granskning innan överföringen av XML-filen. Mjukvara för TDTR finns på FIS webbplats.

Sv. tillägg *Kravet att lämna elektronisk tidtagningsrapport gäller endast tävlingar som är listade i FIS-kalendern.*

302.3.5 Stadionchefen är ansvarig för alla aktiviteter inom stadionområdet. Detta omfattar preparering av banan i stadionområdet, att banderoller och bågar för reklam placeras säkert och sätts upp korrekt, säkra och väl markerade vägar för de tävlande till start. Stadionchefen är ansvarig för att säkerställa tillräckliga områden för de aktivas ombyten, ledare, leverantörer, antidopningsfunktionärer och medicinsk personal i målområdet samt ett gott samarbete med media och ceremoniernas genomförande i målområdet.

302.3.6 Chefen för kontroll och säkerhet är ansvarig tillsammans med juryn för att organisera lämplig placering av kontrollanter, för att samla in all relevant information och för att rapportera eventuella incidenter till juryn så snabbt som möjligt.

Två kontrollanter behövs på varje ställe. Antalet och placeringen av kontrollanter bestäms utan aktivas, tränares eller ledares vetskap. Kontrollanterna vid respektive plats noterar regelbrott och noterar att varje tävlande har passerat kontrollpunkten. De får använda videoutrustning. Efter tävlingen skall de informera chefen för kontroll och säkerhet om något regelbrott har upptäckts och vara beredda att vittna inför juryn.

Sv. tillägg *Vid långlopp och större nordiska tävlingar i klassisk teknik där SSF utsett TD skall arrangören organisera teknikkontroller. Vid övriga långlopp bör arrangören organisera teknikkontroller.*

302.3.7 Chefen för media och information är ansvarig för att skapa bästa möjliga arbetsvillkor för media, leverantörer av utrustning och

tävlingsfunktionärer inom medieområdena och den s.k. mixade zonen. Detta inkluderar utformningen av mixade zonen, positionerna för fotografer, journalister och kommentatorer. Utrymmen för presskonferenser och infrastruktur för media måste tillhandahållas.

Personen är också ansvarig för att tillhandahålla relevant information till press, radio och TV, och för att högtalaranläggningen inom stadion fungerar.

302.3.8 Medicinskt ansvarig chef är ansvarig för all organisation av räddningstjänst sjukvårdsinsatser, första hjälpen och för snabba transporter till närmaste lämpliga sjukvårdsinrättning.

Första hjälpen och sjukvårdstjänster måste finnas tillgängliga fullt ut under alla officiella träningstider.

Detaljerna angående kraven om medicinska insatser finns angivna i kapitel 1 i ”FIS Medical Guide”.

Sv. tillägg *Vid av SSF sanktionerade tävlingar skall medicinskt ansvarig chef för sjukvården vara legitimerad sjuksköterska eller läkare. Medicinsk ansvarig funktionär bör ta kontakt med ~~landstingsansluten~~ regionens lokala sjukvård. Detta för att säkerställa dokumentationskravet vid given sjukvård.*

303 Tävlingsjuryn och dess uppgifter

303.1 Tävlingsjuryns medlemmar

303.1.1 Vid OS och VM består juryn av följande medlemmar:

- Tekniske delegaten TD, som är ordförande (utnämnd av FIS)
- Assisterande TD (utnämnd av FIS)
- Tävlingsledaren (godkänns av FIS Council)
- Två andra utländska medlemmar (utnämnda av FIS).
- FIS Race Director eller assisterande FIS Race Director (utnämnd av FIS)
- FIS Equipment Controller (utnämnd av FIS – ej röstberättigad jurymedlem)

FIS-funktionärerna här ovan utnämns av FIS Council enligt förslag från FIS Längdkommitté.

303.1.2 För WC-tävlingar ska juryn bestå av följande:

- TD, som är ordförande (utnämnd av FIS)
- Assisterande TD (utnämnd av FIS)
- FIS Race Director eller assisterande FIS Race Director (utnämnd av FIS)
- Tävlingsledaren

- Nationell TD Assistent (utnämnd av värdlandets förbund i samråd med den regionale TD-samordnaren)
- FIS Equipment Controller (utnämnd av FIS – ej röstberättigad jurymedlem)

303.1.3 Vid JVM ska juryn bestå av följande:

- TD, som är ordförande (utnämnd av FIS)
- Assisterande TD (utnämnd av FIS)
- En medlem (utnämnd av FIS)
- Tävlingsledaren
- Nationell TD Assistent (utnämnd av värdlandets förbund i samråd med den regionale TD samordnaren)

303.1.4 Vid Universiaden (UWG) ska juryn bestå av följande medlemmar:

- TD, som är ordförande (utnämnd av FIS)
- Assisterande TD (utnämnd av FIS)
- Race Director (utnämnd av FISU)
- Tävlingsledaren
- Nationell TD Assistent (utnämnd av värdlandets förbund i samråd med den regionale TD samordnaren)

303.1.5 Vid EYOF (europeiska ungdoms-OS) och Asiatiska Vinterspelen (AWG) ska juryn bestå av följande medlemmar:

- TD, som är ordförande (utnämnd av FIS)
- Assisterande TD (utnämnd av FIS)
- Tävlingsledaren
- Nationell TD Assistent (utnämnd av värdlandets förbund i samråd med den regionale TD samordnaren)

303.1.6 På rullskid-VM (ROL WSC) och rullskid-WC (ROL WC) består juryn av följande personer:

- TD, som är ordförande (utnämnd av FIS)
- Tävlingsledaren
- FIS Rullskid-koordinator (utnämnd av FIS)
- Assisterande TD (utnämnd av FIS) på tävlingar där officiell utrustning tillhandahålls
- Nationell TD Assistent (utnämnd av värdlandets förbund i samråd med den regionale TD-samordnaren)

303.1.7 Vid ungdoms-OS (YOG) består juryn av följande personer:

- TD, som är ordförande (utnämnd av FIS)
- Assisterande TD (utnämnd av FIS)
- Tävlingsledaren

303.1.8 Vid COC och övriga FIS-tävlingar ska juryn bestå av följande:

- TD, som är ordförande (utnämnd av FIS)

- Tävlingsledaren
- Nationell TD Assistent (utnämnd av värdlandets förbund i samråd med den regionale TD-samordnaren).

Sv. tillägg *Vid SSF:s mästerskapstävlingar ska juryn bestå av följande*

- *Tekniska delegaten TD, som är ordförande (utses av FIS – om tävlingen inte är FIS-tävling utses TD av SSF)*
- *Assisterade Teknisk delegat, TDA (utses av SSF)*
- *Tävlingsledaren*

Vid GM, SvM och NoM ska juryn bestå av följande

- *TD, som är ordförande (utses av SDF gemensamt av berörda distrikt)*
- *Tävlingsledaren*
- *En tredje person utsedd av lokala tävlingskommittén inom sig eller bland vid tävlingen närvarande ledare eller bland representanter (kontrollanter) från SSF, om sådana befinner sig på tävlingsplatsen.*

Vid nordiska tävlingar ska juryn (om sådan finnes) bestå av följande

- *TD, som är ordförande (utses i första hand av SDFs LK i det distrikt tävlingen genomförs). TD kan i vissa fall utses av SSF – se paragraf 303.2.2.3)*
- *Tävlingsledaren*
- *En tredje person utsedd av lokala tävlingskommittén inom sig eller bland vid tävlingen närvarande ledare eller bland representanter (kontrollanter) från SSF, om sådana befinner sig på tävlingsplatsen.*

Vid nationella tävlingar ska juryn (om sådan finnes) bestå av följande

- *TD, som är ordförande (utses av SDFs LK i det distrikt tävlingen genomförs)*
- *Tävlingsledaren*
- *En tredje person utsedd av lokala tävlingskommittén inom sig eller bland vid tävlingen närvarande ledare eller bland representanter (kontrollanter) från SSF, om sådana befinner sig på tävlingsplatsen.*

Juryns medlemmar skall i samtliga fall vara väl förtrogna med tävlingsreglerna och berörd tävlingsorganisation.

303.2 Tekniske Delegatens roll (TD) samt Assisterande Tekniske Delegaten (TDA) vid WC, VM, OS, JVM, COC och FIS-tävlingar

303.2.1 Befogenhet

TD är FIS delegat i tävlingens organisation, och garanterar gentemot FIS att tävlingen genomförs enligt FIS:s regler. TD skall ha en giltig TD-licens och måste kunna tala och skriva det engelska språket.

TD har ansvaret för att engagera assisterande TD och av nationella förbundet utsedd assisterande TD i arbetet med att förbereda, genomföra och följa upp tävlingen. TD är ansvarig för att organisera juryns arbete.

303.2.2 Utnämning

303.2.2.1 För OS, VM, WC och JVM måste TD, Assisterande TD samt övriga jurymedlemmar inneha TD-licens för längdskidåkning.

303.2.2.2 För alla OS, VM och WC-tävlingar skall TD och assisterande TD vara från en annan nation. För andra internationella tävlingar kan TD utses från samma nation. Tävlingar som regelbundet genomförs som FIS-tävlingar skall ha en utländsk TD åtminstone vart fjärde år.

303.2.2.3 För OS, VM, JVM och WC-tävlingar utses TD och assisterande TD av FIS längdkommitté. För OS och VM skall FIS utnämningar förankras hos FIS Council. För andra internationella tävlingar utses TD av Subkommittén för Regler och Kontroll. För JVM, WC, Continental Cup och FIS-tävlingar skall det nationella skidförbundet utse en nationell assisterande TD vars arbete instrueras av och övervakas av TD.

Sv. tillägg *För teknisk rådgivning vid SM, JSM och USM, riksfinaler i ungdomspropagandatävlingar, OS/VM-tester och riksomfattande cuptävlingar utser SSF tekniska delegater (TD).*

Vid GM, SvM och NoM utses TD av berörda distrikt.

Vid långlopp som ingår i nationell långloppscup utser SSF TD. Vid större nordiska tävlingar har SSF rätt att utse TD.

Vid DM, distriktsfinaler i ungdomspropagandatävlingar, nationella tävlingar och långlopp med nationell status utses TD av respektive SDF:s LK.

303.2.2.4 Personer som har en position med ansvar för landslag tillåts inte att bli nominerad som TD eller Jurymedlem för OS, VM, JVM och WC.

303.3 Tävlingsjuryns uppgifter

303.3.1 Tävlingsjuryn skall försäkra sig om att tävlingen organiseras och genomförs i enlighet med FIS regler. Ansvaret börjar när juryn utses och slutar när protester från sista tävlingen har behandlats och den officiella resultatlistan är publicerad. Första jurymötet bör genomföras före den officiella träningen.

303.3.2 Juryn skall klargöra och besluta om:

- huruvida en tävling skall försenas, uppskjutas, avbrytas, återupptas, planeras om eller inställas.[1]
- huruvida en tävlingsbana skall justeras på grund av dess säkerhet, eller om extra säkerhetsåtgärder (staket, skyddsutrustning etc.) behöver användas utmed banan
- huruvida ersättare får sättas in och sena anmälningar skall tillåtas
- huruvida protester skall accepteras och sanktioner eller diskvalifikationer tillämpas
- huruvida man skall tillgripa sanktioner mot en tävlande eller ledare
- huruvida startordningen och i speciella fall startmetoden skall ändras,
- annan fråga som ej täcks av FIS regler.

Sv. tillägg *Som köldgräns vid ungdomstävlingar gäller -15˚C och vid Nationella tävlingar (även JSM och nationell juniorcup) -17˚C (under de bästa förhållanden). Vid FIS-tävlingar för seniorer i Sverige skall juryn alltid sammanträda och besluta huruvida tävling skall genomföras eller ej om det är kallare än -17˚C.*

303.3.3 Inom tävlingsområdet, speciellt under officiell träning och tävlingstiden har varje röstberättigad jurymedlem rätt att utdela muntliga reprimander och rätt att återta gällande ackreditering för aktuell tävling.

---

[1] Förklarande anmärkningar:
Försenad: Tävlingen startade inte som planerat men antas starta senare samma dag.
Exempel: Starten av en tävling blir försenad på grund av problem med startgrinden.
Uppskjuten: Tävlingen startade inte som planerat och det nya datumet och starttiden är okänt.
Exempel: Tävlingen har inte startat för att det är kallare än -20˚C. Tävlingen kommer starta senare men starttiden är inte känd.
Planeras om: Det nya datumet/starttiden är känt.
Exempel: Tävlingen har inte startat för att det är kallare än -20˚C. Tävlingen planeras om från en dag till en annan.
Avbryts: Ett oplanerat avbrott uppstår efter att tävlingen startat. Tävlingen kan antingen ställas in eller återupptas och de tävlande är skyldiga att följa funktionärernas instruktioner.
Exempel: Tävlingen har startat. Den avbryts av att demonstranter spänner ett rep över tävlingsbanan och de tävlande kan inte passera punkten på ett säkert sätt.
Återupptas: Tävlingen fortsätter efter ett oplanerat avbrott. De tävlande är skyldiga att följa funktionärernas instruktioner.
Exempel: Tävlingen har avbrutits (se föregående förklaring), hindret har flyttats. De tävlande kan fortsätta tävlingen.
Återstart: Tävlingen eller heatet/omgången neutraliseras och startas om från början.
Förklaring: Vi tillåter att starta om ett heat i en individuell sprinttävling eller finalen i en sprintstafett.
Inställd: Tävlingen kommer inte genomföras och kommer inte att återupptas.

303.3.4 Beslut av juryn tas genom majoritetsbeslut. Vid lika röstetal har ordföranden utslagsröst.

303.4 Juryns arbetsuppgifter före och under tävling

303.4.1 Juryns medlemmar ska i normala fall anlända till tävlingsplatsen så dessa har två fulla arbetsdagar till godo före första tävlingsdagen.

TD är ansvarig för att juryns arbetsuppgifter genomförs samt att fördela arbetet mellan jurymedlemmarna med hänsyn till deras förmågor och kunskaper.

Jurymedlemmarna skall kunna åka tävlingsbanan på skidor för att kunna bedöma banans preparering.

303.4.2 Juryns arbetsuppgifter före ankomst till tävlingsorten är relaterade till, men inte begränsade till

- Inbjudan
- Tävlingsprogram
- Anmälningar och kvalifikationsfrågor
- Planer över bana och stadion
- Snöläget, reservplaner (i händelse av dåligt snöläge)
- Besök på platsen (enligt beslut av FIS Längdkommitté)

303.4.3 Juryns arbetsuppgifter på tävlingsplatsen före tävling relaterade till, men inte begränsade till

- Ansvarsförsäkring (ICR 212.2)
- Banan:
  Homologisering, preparering (snöförhållanden, pistning, prepareringsutrustning, föråkare, snöpatrull, planer i händelse av extrema väderförhållanden som inkluderar en plan för saltning), banmarkeringar, säkerhetsåtgärder, tillåtna zoner för coachning, matkontroller, tillfartsvägar för snöskoter (i förekommande fall)
- Serviceområden:
  Vallningsfaciliteter, testområde, uppvärmningsbanor
- Stadion:
  Detaljplaner, markeringar, avspärrningar, allmän logistik, informationsplatser, högtalarsystem
- Medicinsk service:
  Första-hjälpen-stationer, räddningsplaner, dopningskontroll (faciliteter, följeslagare)
- Lagens boende:
  Standard, avstånd, prisbild, måltider och kvalitet
- Tävlingsexpedition:

Lokalisering, organisation, utrustning, öppettider, information till lagen, blanketter, listor (FIS-punkter, Cupställning, skriftliga reprimander), anmälningar (kvalifikation, kvoter, FIS-koder, gruppering – i förekommande fall)

- Lagledarmöten:
  Plats, tider, utrustning i rummet, förfriskningar, agenda, presentation, information till lagen, testlottning (i förekommande fall), övervaka mötet och fatta beslut under mötet – om så krävs
- Tidtagning:
  Start- och målprocedurer, målfoto, primär tidtagning, backuptidtagning, databehandling, startlistors innehåll och layout, resultatlistors innehåll och layout, XML dataöverföring till FIS, XML tidtagningsrapport gällande dataöverföringen till FIS
- Tävlingskontroll:
  Poster, teknikkontroll, utrustning, procedurer, skidmärkning (i förekommande fall)

- Jury:
  Arbetsvillkor, identifiering, kommunikation
- Ceremonier:
  Tidtabell, prisutdelning, protokoll
- Media (i förekommande fall):
  Presscenter, mediainformation, presskonferenser
- Säkerhet:
  Ackrediteringssystem, identifiering, inpassering och kontroller
- Transportsystem.

303.4.4 Juryns arbetsuppgifter under tävling relaterade till, men inte begränsade till

- Samtliga jurymedlemmar skall vara på plats i god tid före tävling (normalt 2 timmar före första start)
- Kan tävlingen börja enligt programmet (preparering av stadion och banan, väderläget, lagen på plats)?
- Ersättare och sena anmälningar
- Förändringar i uppvärmningsområde och skidtestproceduren
- Besluta om ompreparering, förändrad tid för föråkare och användande av snöpatrull om så krävs
- Bestämma om saltning av banan är nödvändigt
- Informera lagen om juryns beslut
- Övervaka genomförandet av tävlingen

- Fatta beslut om alla rapporterade överträdelser inklusive ICR 207 och sena starter (om inte force majeure orsakade den sena starten)
- Fatta beslut om giltiga protester
- Dokumentera jurybeslut tillsammans med bevis som använts, bevis som ska användas i händelse av överklagande
- Kontrollera tidtagning och resultat, beräkna påslag, förkunna officiella resultat
- Kontrollera att officiella resultat har publicerats på FIS webbplats
- Om en olycka inträffar under träning eller tävling måste TD fylla i ”FIS Injury Report” (se även ”FIS Medical Guide”)
- TD måste färdigställa sin TD-rapport inom 3 dagar efter tävlingen och skicka den till samtliga jurymedlemmar.

304 Kostnadsersättningar

304.1 Krav på arrangören

304.1.1 Tävlingsfunktionärerna har rätt till ersättning för alla till uppdraget relaterade resekostnader (inklusive men inte begränsat till flygbiljetter, bagageavgifter, bilhyra eller milersättning, flygplatstransfer, visum, hälsoförsäkringar, flygplatsparkering och vägtullar), liksom fri kost och logi under uppdraget. Regeln omfattar även överenskomna inspektionsresor likväl som resan till tävlingen (tåg, första klass; för längre flygresor, ekonomiklass; eller ersättning per kilometer med bil om CHF 0,70 eller motsvarande). Till detta tillkommer en ersättning om 125 CHF netto per resdag tur och retur samt för var och en av dagarna på uppdraget, samt kostnader för porto etc. vid sändande av rapporter osv.

Dubbla kostnader (till exempel resan hem samma dag som sista tävlingen) medges inte. Om övernattning är nödvändig under resan till och/eller från uppdraget måste detta motiveras och kostnaden ersätts separat.

Den maximala ersättningen för transport i personbil får inte överstiga motsvarande kostnad för en flygbiljett i ekonomiklass.

304.1.2 Ersättningen gäller:

- För OS gäller särskilda regler.
- För VM rör det TD, TDA samt jurymedlemmarna.
- För JVM rör det TD, TDA, jurymedlemmen samt nationell TDA.
- För WC, AWG och EYOF rör det TD, utländske TDA samt nationell TDA.
- För YOG rör det TD samt TDA.
- För samtliga andra internationella tävlingar rör det TD samt den nationell TDA.

Sv. tillägg *På FIS-tävlingar i Sverige skall arrangören ersätta TD och TDA med beloppen i CHF netto enligt 304.1.1. TD- och regelgruppen för längd- och rullskidor fastställer årligen den 1 november en växlingskurs för CHF i förhållande till SEK, kursen gäller till 30 oktober och användas under hela tävlingssäsongen. Beloppet finns på:*

https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/tavling/regler-och-riktlinjer

Vid nordiska tävlingar, nationella tävlingar, USM och riksfinaler i ungdomspropagandatävlingar där SSF utsett TD och TDA skall TD och TDA ersättas av arrangören enligt följande: Kostnaderna för resor till och från tävlingsorten samt uppehälle på tävlingsorten. ***Dagersättning 1200 kr/dag netto. Bilersättning 2.50 kr/km, max 4000 kr****.*

Kostnaderna för av SDF utsedd TD ersätts enligt respektive SDF:s bestämmande.

304.1.3 Rätt till ersättning gäller även om en tävling blir inställd eller uppskjuten. Dagersättning utgår till de faktiska rese- och uppdragsdagarna. Utlägg för resa inklusive icke avbokningsbar biljett eller avgifter för att ändra bokade biljetter måste också ersättas.

Sv. tillägg *Denna regel gäller för svenska tävlingar i FIS-kalendern. För tävlingar i nationella tävlingskalendern gäller 304.1.1 och 304.1.2.*

304.1.4 Vid händelse av sena protester (ICR 387.2) eller överklaganden av jurybeslut (ICR 662) har TD rätt till ersättning för ytterligare en dag.

304.1.5 Utbetalning av kostnadsersättningen görs av arrangören genom överföring till bankkonto eller kontant (arrangören har rätt att välja) senast en (1) vecka efter att reseräkningen mottogs av arrangören.

305 Lagledarmöten

305.1 Procedur

305.1.1 Före varje tävling ska ett lagledarmöte hållas. Det bör hållas en dag innan tävlingen.

305.1.2 Datum, tid och plats för lagledarmötena måste framgå av tävlingsprogrammet (artikel 216). Juryn beslutar hur många representanter per deltagande lag och hur många ackrediterade funktionärer som tillåts delta i lagledarmötet.

305.1.3 Vid OS, VM, WC och JVM-tävlingar skall sittplatserna för de deltagande lagen utmärkas.

305.1.4 Vid OS, VM, WC och JVM ska lagledarmötena hållas på engelska och även på arrangörens nationella språk om så bedöms nödvändigt. Kompletterande översättningar bör hållas tillgängliga.

305.1.5 Lagledarmötet leds av tävlingsledaren.

305.1.6 Vid lagledarmötet räcker det med majoritetsbeslut för en rekommendation till juryn. Varje lag har en röst.

305.1.7 Om nödvändigt kan juryn avbryta mötet för att ta beslut om inlämnade rekommendationer för att senare meddela beslutet till lagledarmötet (se 303.3.2).

305.2 Dagordning

305.2.1 En skriftlig dagordning skall delas ut vid lagledarmötet. Den sammanställs av tävlingssekreteraren i samråd med tävlingsledaren och juryn.

305.2.2 Vid samtliga internationella tävlingar innehåller dagordningen vanligtvis följande:

- Upprop
- introduktion av medlemmarna i OC
- introduktion av juryn, om nödvändigt, utnämning av juryn
- väderprognos
- kontroll av anmälningarna eller gruppering av de tävlande
- lottning eller sammanställning av startlistan
- beskrivning av stadion (tillträde, skidmärkning [i förekommande fall], start, mål, växlingszon vid stafett, tält för klädbyte, utgång etc.)
- beskrivning av banan (tillträde, profil, placering av mellantids- och vätskekontroller, säkerhet, banmarkeringar etc.)
- preparering av banan
- tid, plats och bestämmelser för testning av skidor

- tider och banor för träning
- allmän information från TD
- allmän information från FIS Race Director
- allmän information från arrangören

305.2.3 Protokoll skall föras över alla diskussionsämnen, jurybeslut och rekommendationer på lagledarmötet.

Sv. tillägg *Lagledarmöte vid SM och nationella tävlingar*

SSFs rekommendation är att lagledarmöten genomförs digitalt för att möjliggöra närvaro och minska klimatavtrycket kring resor till och från mötet.

Vid mästerskapstävlingar ska tävlingskommittén sammankalla anmälda tävlingsdeltagares ledare till lagledarmöte. Lagledarmötet bör äga rum dagen före första tävlingen. I inbjudan till tävlingen bör tävlingsarrangören ange tid och plats för mötet.

Förbundsrepresentation

Förbundet skall vara officiellt representerat vid alla SM-, JSM-, USM- och MSM-tävlingar, cuper av rikskaraktär, riksfinaler för ungdomspropagandatävlingar samt OS-/VM-tester.

SSFs tjänstemannagrupp inom längd utser förbundets representanter till SM-, JSM-, USM- och MSM-tävlingar. Förbundsrepresentant till cuper av rikskaraktär, riksfinaler för ungdomspropagandatävlingar och OS-/VM-tester utses av nationell chef längd.

SSF svarar för representanternas resor och traktamenten.

B. Längdskidtävlingarna

310 Tävlingsformat och program

Sv. tillägg *SSF rekommenderar att nationella tävlingar som har många åldersklasser varieras i genomförande av startordning så att inte barn- och ungdomsklasserna alltid startar först på tävlingsdagen. Om senior- och juniorklasserna startar i början av tävlingsdagen undviks att juniorer och seniorer finns ute på tävlingsbanan när barn och ungdomarna tävlar.*

310.1 Tabell, distanser och banlängder

Tävlingsform	Tävlingsdistans (km)	Nominell banlängd (km)
Distans	5 till 20	2.5, 3.3, 3.75, 4, 5, 6.6, 7.5, 10, 15
	Längre än 20	5 km och längre
Individuell sprint och sprintstafett	1.0 – 1.8	0.5 – 1.8
Stafett	10 och mindre per lagmedlem	2.5, 3.3, 3.75, 4, 5, 7.5, 10

Denna tabell gäller för tävlingar som genomförs över flera varv men om en kort bana med många varvningar används måste totaldistansen, startform och banans bredd beaktas. Individuella sprinttävlingar och sprintstafett kan genomföras över ett eller flera varv.

Sv. tillägg	*Tävlingsdistans (km)*	*Banlängd (km)*
	Individuellt 1.5, 2.5, 5, 7.5 för ungdom;	*1.5, 2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5*
	Stafett 3x1.5, 3x2.5, 3x3.3, 3x5, 3x7.5 för ungdom;	*1.5, 2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5*

Svenska Skidförbundets rekommendation är att sprintbanor för barn och ungdom (8-16år) bör ta 1,5 – 2 minuter i åktid sett till bästa åkare i respektive klass. Se https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/barn--ungdom/tavling/tips-och-rad för vidare vägledning.

310.2 Definition av teknikerna

310.2.1 Tävlingsjuryn kan förbjuda eller förstärka användandet av särskilda åktekniker inom markerade delar av banan. Alla överträdelser inom markerade delar kommer att rapporteras till juryn.

310.2.2 Klassisk teknik (K)

310.2.2.1 Klassisk teknik inbegriper diagonalåkningstekniker, stakningstekniker med eller utan frånskjut, saxning eller enbenssaxning utan glidsteg och riktningsändringstekniker.

310.2.2.2 Diagonalåkningsteknik inbegriper alternerande diagonala rörelser med både armar och ben och inkluderar diagonalåknings- och saxningstekniker utan glidsteg. I diagonalteknik är bara en eller ingen stav i marken vid något tillfälle.

310.2.2.3 Riktningsändring tillåter steg med innerskidan och frånskjut med ytterskidan med avsikt att ändra åkriktning. De sektioner av banan som tillåter riktningsförändringar måste markeras tydligt.

310.2.2.4 När det finns ett eller flera preparerade spår är upprepade spårbyten eller att kliva i och ur spåret inte tillåtet.

310.2.2.5 Enkel- eller dubbelskejt är inte tillåtet.

310.2.~~2~~ 3 Fri teknik (F)

Fri teknik omfattar alla tekniker som används i längdåkning.

310.3 Program för OS, VM, JVM, WC och FIS-tävlingar

310.3.1 OS och VM

310.3.1.1 För tävlingarna i samband med OS och VM ska programmet omfatta:

Intervallstart:	Herrar: 10 km K/F
	Damer: 10 km K/F
Masstart:	Herrar: 50 km K/F
	Damer: 50 km K/F
Skiathlon:	Herrar: 10 km K – 10 km F
	Damer: 10 km K – 10 km F
Stafett:	Herrar: 4 x 7,5 km K/F
	Damer: 4 x 7,5 km K/F
Individuell sprint:	Herrar: 1,0 – 1,8 km K/F
	Damer: 1,0 – 1,8 km K/F
Sprintstafett:	Herrar 1,0 – 1,8 km K/F
	Damer: 1,0 – 1,8 km K/F

NOT: Teknikerna (K/F) ska alternera mellan OS och VM, precis som tävlingar i individuell sprint och sprintstafett, samt mellan intervall och masstart.

Tävlingsprogrammet kan förändras eftersom det finns fler tävlingsdagar under ett OS än under VM. Tv-bevakningen spelar en avgörande roll i detta beslut.

Stafett genomförs med två sträckor i klassisk teknik först följda av två sträckor i fri teknik.

310.3.1.2 Vid VM ska en kvalificeringstävling arrangeras för aktiva som inte når upp till anmälningskraven (se FIS rules for organisation of FIS World Championships)

310.3.2 World Cup (WC)

Programmet för World Cup-säsongen bestäms av FIS varje år. Distanser och teknik bestäms från år till år. Som ett led i utvecklingen av längdsporten kan testtävlingar inkluderas i WC-programmet. Långlopp kan komma att inkluderas.

310.3.3 JVM

JVM ska omfatta följande former, distanser och tekniker:

Tävlingsform	**Distans (damer och herrar)**
Intervallstart	10 km F/K*
Masstart	20 km K/F*
Sprint	1,0 – 1,8 km K/F*
Mixstafett (H/D/H/D)	4 x 5 km K/F

* Intervallstart och Sprinttävlingar ska alternera teknik varje år.

Sprint och masstartstävlingar ska genomföras i samma teknik.

Sv. tillägg *JSM genomförs med tävlingsformerna intervallstart, masstart, sprint och stafett med tre sträckor i samma teknik. Åkteknik på de olika tävlingarna fastställs årligen av SSFs tävlingsprogramgrupp.*

310.3.4 U23 VM

Tävlingsform	**Distans (damer och herrar)**
Intervallstart	10 km F/K*
Masstart	20 km K/F*
Sprint	1,0 – 1,8 km K/F*
Mixstafett (H/D/H/D)	4 x 5 km K/F

* Intervallstart och sprinttävlingar ska alternera teknik varje år.

Sv. tillägg *Vid SM delas medaljer i U23-klass för damer och herrar ut årligen i tävlingsformerna enligt tabellen ovan. Åkteknik på de olika tävlingarna fastställs årligen av SSFs tävlingsprogramgrupp.*

310.3.5 **YOG *(svenskt namn; Ungdoms-OS)***

Tävlingsform	Distans (damer och herrar)
Intervallstart	7,5 km K
Sprint	1,0 – 1,8 km F
Mixstafett (D/H/D/H)	4 x 5 km K/F

310.4 För att erbjuda säkra och rättvisa förutsättningar för tävlingar kan gemensam vallning organiseras. Detta ska i god tid informeras i tävlingens inbjudan.

311 Tävlingsbanor för längdskidåkning

311.1 Grundläggande karaktär

311.1.1 Tävlingsbanan skall vara så lagd att åkarnas tekniska, taktiska och fysiska egenskaper sätts på prov. Svårighetsgraden bör anpassas efter tävlingens nivå. Banan skall planeras så naturligt som möjligt med hänsyn till terrängförhållandena. Böljande och flacka partier, uppförs och utförsbackar skall växla så att banan inte blir enformig. Åkrytmen skall inte brytas för ofta av snäva riktningsförändringar eller branta uppförsbackar. Utförslöporna skall planeras så att åkarnas tekniska kvaliteter ger utslag. Samtidigt är det av stor vikt att de tävlande ska kunna åka banan även under snabba förhållanden.

311.1.2 I princip bör banan bestå av

- en tredjedel uppförsbackar med varierande stigningar mellan 9 % (1:11) och 18 % (1:5,5) med höjdskillnader över 10 meter och några korta stigningar brantare än 18 %
- en tredjedel kuperad terräng, där alla terrängformationer utnyttjas, såsom korta stigningar och utförslöpor (på 1 - 9 meter).
- en tredjedel utförslöpor, som kräver varierad och mångsidig teknik.

311.1.3 Ett testområde bör vara preparerat och tydligt markerat längs med eller i närheten av tävlingsbanan.

311.1.4 Uppvärmningsbanor ska läggas så nära stadion som möjligt.

311.2 Homologisering

311.2.1 Alla FIS längdskidtävlingar ska hållas på homologiserade banor. Undantagna tävlingar är: Långlopp, rullskidtävlingar, mastertävlingar och ungdomstävlingar och reservbanor som

godkänts av juryn. Homologiseringsproceduren finns beskriven i ”FIS homologiseringsprocedur för längdåkningsbanor”.

Se: https://www.fis-ski.com/cross-country/documents

311.2.2 Vid FIS WC-arrangemang är det möjligt att homologisera banor utanför normerna för stigning och banlängd förutsatt att de blivit verifierade som säkra av och rättvisa av en homologiseringsinspektör.

311.2.3 Arrangören måste tillhandahålla kopior av kartor över den godkända banan tillsammans med homologiseringsintyget till TD. Skalangivelse och en pil som markerar norr ska ingå.

311.2.4 Definitioner

311.2.4.1 HD (höjdskillnad) är skillnaden i höjdläge mellan den högsta och den lägsta punkten på banan.

311.2.4.2 MC (maximal stigning) är den stigning med högsta totala klättringen (PTC), med andra ord den största uppförsbacken. Uppförsbacken kan ha avbrott i form av en kuperad del som mest 150 meter lång eller ett utförsparti med maximalt 10 meter partiell höjdskillnad.

311.2.4.3 TC (Total stigning) anger summan av stigningarna på banan.

311.2.5 Normer för längdtävlingsbanor

311.2.5.1 Talen för HD, TC och MC för de homologiserade tävlingsbanorna vid OS, VM, U23VM Junior-VM och världscup bör ligga inom följande gränser:

Banlängd (varvlängd)	Minimal stigning (PHS m)[1]	HD	MC (PTC i m)	TC
Sprint F	-	max. 50 m	0 – 30 m	0 – 60 m
Sprint K	1 stigning ≥ 15 m	max. 50 m	15 – 40 m	20 – 60 m
2,5 km	1 stigning ≥ 25 m	max. 50 m	25 – 50 m	75 – 105 m
3,3 km	1 stigning ≥ 25 m	max. 65 m	25 – 65 m	100 – 140 m
3,75 km	1 stigning ≥ 30 m	max. 80 m	30 – 80 m	110 – 160 m
4 km	1 stigning ≥ 30 m	max. 90 m	30 – 80 m	120 – 170 m
5 km	1 stigning ≥ 30 m	max. 100 m	30 – 80 m	150 – 210 m
> 5 km	1 stigningar ≥ 30 m	< 12 km/km	≥ 30 m	I genomsnitt 25 – 42 m/km

[1] En stigning definieras som en backe med en lutning om 9 – 18 %, som bryts av med korta ondulerade sektioner kortare än 150 meter långa, branta backar = 4 m <PHS> 10 m, lutning> 18 %, eller en utförsbacke som inte överstiger 10 i partiell höjdskillnad (PHS). Snittlutningen i en backe, inklusive ondulerande terräng och utförssektioner måste vara 6 – 14 %.

311.2.5.2 Talen för HD, TC och MC för de homologiserade tävlingsbanorna vid övriga nivåer av FIS-tävlingar bör ligga inom följande gränser:

Banlängd (varvlängd)	Minimal stigning (PHS m)[1]	HD	MC (PTC i m)	TC
Sprint F	-	max. 50 m	0 – 30 m	0 – 60 m
Sprint K	1 stigning ≥ 15 m	max. 50 m	15 – 40 m	20 – 60 m
2,5 km	1 stigning ≥ 25 m	max. 50 m	25 – 50 m	68 – 105 m
3,3 km	1 stigning ≥ 25 m	max. 65 m	25 – 65 m	90 – 140 m
3,75 km	1 stigning ≥ 25 m	max. 80 m	25 – 80 m	100 – 160 m
4 km	1 stigning ≥ 25 m	max. 90 m	25 – 80 m	110 – 170 m
5 km	1 stigning ≥ 25 m	max. 100 m	25 – 80 m	135 – 210 m
> 5 km	2 stigningar ≥ 25 m	< 12 m	≥ 25 m	I genomsnitt 25 – 42 m/km

Sv. tillägg *SSF strävar efter att homologiserade tävlingsbanor i Sverige ska vara så nära de maximala värdena i tabellerna som möjligt för att skapa hög internationell nivå på de tävlingar som arrangeras.*

311.2.5.3 För banor som är 15 km eller kortare bör den faktiska banlängden inte vara kortare än 5 % eller längre än 10 % än den nominella banlängden.

[1] En stigning definieras som en backe med en lutning om 9 – 18 %, som bryts av med korta ondulerade sektioner kortare än 150 meter långa, branta backar = 4 m <PHS> 10 m, lutning> 18 %, eller en utförsbacke som inte överstiger 10 i partiell höjdskillnad (PHS). Snittlutningen i en backe, inklusive ondulerande terräng och utförssektioner måste vara 6 – 14 %.

311.2.6 Banbreddskategorier

Banbredden för respektive tävlingsform ska vara i enlighet med följande tabell:

Kategori	Minsta banbredd			Används för
	Uppför	**Ondulerad terräng**	**Utför**	
A	3 m	3 m	3 m	Intervallstart K
B	4 m	4 m	4 m	Intervallstart F Stafett K
C	6 m	6 m	6 m	Masstart K Skiathlon K sträcka Jaktstart K Stafett F Sprint K Sprintstafett K
D	9 m	7,5 m	6 m	Masstart F Skiathlon F sträcka Jaktstart F Sprint F Sprintstafett F
E	12 m	9 m	6 m	Skiathlon (när båda teknikerna genomförs på samma bana)

311.2.6.1 Det är möjligt att använda en bana med lägre kategori för vissa format vid COC och FIS-tävlingar under förutsättning att det godkänns av TD. Antalet och nivån på deltagarna måste tas i beaktande.

311.2.7 Vid OS, VM, JVM och WC-tävlingar får högsta punkten på banan ej ligga över 2 000 meter över havet.

311.2.8 För banor som har sin högsta punkt 1800 m över havet, bör kravet för MC och TD i tabellen 311.2.5.1 reduceras med 20 %.

311.2.9 På OS, VM, JVM/U23VM och VC bör varvlängden på tävlingsbanan vara 5 km för intervallstartstävlingar som är 10 km eller längre.

Sv. tillägg *Regeln även gäller vid SM-tävlingar för seniorer. Övriga tävlingar sanktionerade av SSF omfattas inte av regeln.*

311.3 Preparering av banan

311.3.1 Före säsongen

Tävlingsbanan skall prepareras före vintern så att den kan användas för tävling även vid dålig snötillgång. Stenar, stubbar, rötter, buskar och andra hinder bör tas bort. Delar av banan som har dräneringsproblem skall åtgärdas. Barmarksprepareringen skall vara av sådan standard att den tillåter tävling med ca 30 cm snödjup. Särskild uppmärksamhet måste riktas till utförslöpor och om behov finns av att dosera kurvor.

311.3.2 Allmänt om preparering inför tävling

311.3.2.1 Banan bör i sin hela sträckning prepareras med maskinell utrustning. Om tunga maskiner används vid banpreparering bör man se till att spårets naturliga ursprungliga kupering behålls i så stor utsträckning som möjligt.

311.3.2.2 Banan ska prepareras till en rekommenderad bredd enligt homologiseringsmanualen och tävlingsformen (se ICR sektion C). De tävlande ska obehindrat kunna passera varandra. Om banan passerar broar och andra överfarter skall dessa vara tillräckligt breda för god preparering.

311.3.2.3 Inför officiell träning ska banan och uppvärmningsbanan vara tävlingspreparerad, rätt markerad med kilometerskyltarna uppsatta. Testspåren bör ha likvärdig preparering som tävlingsbanan.

311.3.2.4 Vid tävling skall man särskilt se till att samtliga deltagare tävlar under likadana förutsättningar. För att säkerställa detta även vid snöfall eller stark vind skall tillräckligt antal kompetenta föråkare finnas tillgängliga och/eller särskilt utrustade patruller sättas in för att hålla spåret öppet under tävlingens gång. En handlingsplan skall förberedas i samråd med juryn.

311.3.2.5 Allt användande av kemiska medel för att öka snöns glidförmåga är förbjudet. I specialfall (mildväder) är det tillåtet att använda kemikalier för att förhindra en lös snöyta.

311.3.3 Preparering för klassisk teknik

311.3.3.1 Antalet spår ska bestämmas av juryn beroende på längden, bredden banprofilen, tävlingsformen och antalet deltagare (se ICR artiklar i sektion C).

311.3.3.2 Spåren bör läggas i tävlingsbanans ideala åklinje. Spåret läggs normalt i mitten av banan med undantag av kurvorna.

311.3.3.3 I kurvor bör spår läggas enbart där skidorna obehindrat kan glida i spårrännan. Där kurvorna är för snäva och farten uppskattas bli

för hög för att kunna stå kvar i spåret, bör spåret tas bort. I kurvor läggs spåret nära banans kant/staket för att förhindra åkning mellan spår och banans kant.

311.3.3.4 För att besluta om rätt banpreparering och spårsättning skall man ta hänsyn till de bästa aktiva och den högsta farten.

311.3.3.5 Skidspåret bör läggas på sådant sätt att man får en god skidföring och utan att glidmomentet påverkas av bromsning från bindningen eller skidskon. Avståndet mellan de båda enskilda spårens mitt bör vara 17-30 cm mätt från det enskilda spårets mitt. Spårdjupet bör vara 2-5 cm även i hårt frusen snö.

311.3.3.6 Läggs två eller flera spår ska avståndet mellan respektive spår vara 1,20 meter mätt från det enskilda spårets mitt.

311.3.4 Preparering för fri teknik

311.3.4.1 För tävlingar i fri teknik skall banan packas och prepareras väl över hela bredden. Bredden på banan ska anpassas till tävlingsformen (se ICRs artiklar i sektion C).

311.3.4.2 Juryn avgör om och var spår ska dras i utförslöporna.

311.4 Markering av banan

311.4.1 Markering av banan skall vara så tydlig, att tävlande aldrig behöver tveka om var banan går. Hårda material och kommersiella markeringar bör vara placerade vid sidorna av banan.

311.4.2 Kilometerskyltar ska markera den åkta sträckan längs banan.

311.4.3 Vid spårförgrening och korsningar skall tydliga skyltar markera rätt spår. Staket eller V-boards sätts över spår som ej används.

311.5 Vätskekontroller

311.5.1 Arrangören måste tillhandahålla minst en vätskekontroll (i målområdet).

311.5.2 Juryn beslutar om positioner eller begränsningar i vätskekontroller längs tävlingsbanan.

311.6 Träning och inspektion av banan

311.6.1 Tävlande och ledare bör ges tillfälle att träna och inspektera banan i tävlingsskick. Om möjligt bör banan öppnas 2 dagar före tävlingen. Juryn har rätt att stänga av banan eller att begränsa tillträde till banan till vissa delar eller tider.

312 Längdskidstadion

312.1 Stadionområdet

312.1.1 En längdtävlingsstadion ska anläggas med väl definierat start- och målområde.

312.1.2 Stadionanläggningen ska utgöra en funktionell helhet, efter behov uppdelad och kontrollerad med grindar, avspärrningar och markerade zoner. Den skall konstrueras så att:

- de tävlande kan passera igenom den flera gånger
- tävlande, funktionärer, medierepresentanter, servicepersonal och åskådare lätt kan nå sina respektive områden
- det finns tillräckligt med plats för att genomföra samtliga tävlingsformer.

312.2 Startzon

312.2.1 De första 50 m utgör startzonen. Denna zon kan delas in i korridorer och klassiska spår kan läggas. Antalet, bredden och längden av korridorerna avgörs av juryn i enlighet med de olika tävlingsformerna (se ICR sektion C) och stadions förhållanden.

312.2.2 Startpositionerna placeras i enlighet med tävlingsformatet (se ICR sektion C).

312.3 Målområde

312.3.1 De avslutande raka 50 m eller längre utgör uppploppssträckan. Denna zon är normalt indelad i korridorer. Markeringarna måste vara tydliga och väl synliga men får inte påverka skidorna. Korridorerna ska vara så långa som möjligt. Antalet, längden och bredden av korridorerna avgörs av juryn i enlighet med de olika tävlingsformerna (se ICR sektion C) och stadions förhållanden.

312.3.2 Mållinjen måste vara klart markerad med en färgad linje. Tjockleken på linjen är maximalt 10 cm.

312.4 Växlingszon

312.4.1 Vid lagtävlingar ska växlingszonen göras tillräckligt bred och lång, klart markerad och placerad på plan eller något uppåt sluttande mark inne på stadion.

312.4.2 Storleken (längd och bredd) ska anpassas till tävlingsformen (se även ICR sektion C) och det tillgängliga utrymmet i stadion.

312.5 Depå

312.5.1 När skidbyte är tillåtet, ska depåområdet utformas så att varje tävlande har en egen box som markeras med den tävlandes startnummer och en utfart som minimerar risken för störningar.

En förbifart i form av en korridor ska utformas så att tävlande som inte använder sina depåboxar kommer att ha kortaste vägen förbi skidbytesområdet. Banan på väg in till boxarna bör vara minimum 4 m bred. Banan på väg ut från boxarna bör vara minimum 6 m bred.

312.6 Arbetsutrymmen

312.6.1 Tävlingsfunktionärer, jurymedlemmar, ledare, media och servicepersonal skall ges lämpliga arbetsutrymmen i stadion där de kan arbeta utan att störa start och målgång. Tillträde in till stadion för dessa personer ska kontrolleras.

312.6.2 Tidtagning och sekretariat ska vara placerade i byggnad med god uppsikt över start och mål.

312.6.3 Vid OS, VM, JVM, WC och COC-tävlingar, ska FIS-personal och juryn erbjudas arbetsutrymme med god uppsikt över stadion och i dess omedelbara närhet.

312.6.4 Ett uppvärmt utrymme nära stadion skall finnas för den medicinskt ansvarige.

312.7 Ytterligare faciliteter

312.7.1 Vid OS, VM, JVM och WC-tävlingar skall i anslutning till stadion finnas ett avspärrat område (med staket eller personkontroll), ett förberedelseområde för lagen med vallabodar eller vallalastbilar. Bodarna skall vara uppvärmda samt ha god mekanisk ventilation. Ytterligare regler kan tillämpas för OS, VM, JVM, och WC.

312.7.2 Toaletter och tvättrum för de tävlande skall finnas i direkt anslutning till stadion. Dessa skall vara lätta att nå från startområdet.

312.8 Löpande information

312.8.1 Informationstavla som visar resultat, viktig information från arrangören och juryn, ska placeras nära vallningsbodarna och stadion.

312.8.2 Temperaturmätningarna ska göras inne på stadionområdet samt på platser längs banan (lägsta punkt – högsta punkt) där extrema värden kan förväntas.

312.8.3 Högtalaranläggning ska användas för rapporter om tävlingen och viktig information.

312.8.4 För att informera internationella deltagare, tränare, åskådare ska engelska språket användas.

Sv. tillägg *På internationella tävlingar i Sverige ska engelska vara det ytterligare språket utöver tävlingsortens språk.*

313 Officiella anmälningar till arrangören

313.1 Procedur

313.1.1 Officiella anmälningsblanketter ska skickas av arrangören till samtliga tänkbara länder i elektronisk form eller på papper. Anmälan online är också möjlig.

Sv. tillägg *Anmälan till tävlingar sanktionerade i SSFs tävlingskalender skall göras enligt "Regler för anmälan till längd- och rullskidtävlingar" som finns publicerade på SSFs webbplats: www.skidor.com.*

Den klubb som den tävlande representerar på ett arrangemang är betalningsansvarig för den tävlandes startavgift/startavgifter.

313.1.2 De blankettfält som finns på "Official FIS Entry Form" måste inkluderas som minimum.

313.1.3 För WC kommer denna anmälningsprocess att bestämmas av FIS Cross-Country Committee.

313.2 Mottagande av officiell anmälningsinformation för en specifik tävling

313.2.1 Officiella anmälningar och grupperingsinformation (när så krävs) måste vara mottagna och kontrollerade av tävlingssekreteraren senast två timmar för lagledarmötet.

Sv. tillägg *Senaste tidpunkt för anmälan skall framgå av inbjudan.*

313.2.2 Om gruppering ska användas för att avgöra startordningen ska tävlingssekreteraren använda ordningen som de tävlande skriftligen anmälts i för att dela in de tävlande i grupper, om inte andra instruktioner lämnats.

313.2.3 När startordningen ska avgöras enligt FIS Punkter, ska tävlingssekreteraren sammanställa den aktuella poängställningen för varje tävlande enligt giltig punktlista.

313.3 Sena anmälningar

313.3.1 Efteranmälningar kan godkännas av juryn fram till lottningen.

Sv. tillägg *Absolut senaste tidpunkt för sena anmälningar eller ändringar i startlistan är vid lagledarmötet för aktuell tävling. På lagledarmötet skall arrangör föredra och kontrollera den preliminära startlistan som efter mötet fastställs. Om andra tidsgränser gäller skall arrangör tydligt ange detta i inbjudan.*

313.3.2 Efteranmälningar efter lottningen kan inte godkännas.

313.4 Ersättare

313.4.1 Efter genomförd lottning kan en tävlande bara bytas ut om denne inte kan starta med anledning av force majeure (skada, sjukdom, etc.) och förutsatt att juryn godkänner utbytet. Detta måste intygas av läkare och anmälas till juryn senast två timmar före start.

313.4.2 I händelse av en olycka under uppvärmningen kan juryn godkänna ersättare fram till att tävlingen startar om olyckan rapporteras till och intygas av den medicinskt ansvarige i organisationen.

313.4.3 Om den utbytte tävlande hade valts ut för dopingkontroll ska denna kontroll fortfarande genomföras och även omfatta den tävlande som ersatt. Om den utbytte tävlande lämnar ett positivt prov får inget utbyte ske.

313.4.4 Startposition för ersättaren ska ske enligt ICR artiklar sektion C "tävlingsformer".

313.4.5 Tävlande som omfattas av startlistan som inte kan delta i tävlingen på grund av sjukdom eller andra skäl måste rapporteras av lagledaren till tävlingssekreteraren senast 30 minuter före start. Om någon av dessa valts ut dopingkontroll, ska de fortfarande testas.

313.5 Gruppering

313.5.1 Om gruppering ska användas ska lagledare fördela sina tävlande jämt i grupperna, senast två timmar före lottning. De tävlande skall vara jämnt fördelade i grupperna. Om fler tävlande har anmälts än det finns grupper skall lagledare fördela dessa lika mellan grupperna. Samma gäller om det är färre deltagare än grupper i tävlingen.

Exempel:

Lag:	Grupper:				
		I	II	III	IV
Lag A	8 anmälda	2	2	2	2
Lag B	6 anmälda	1	2	1	2
Lag C	3 anmälda	1	-	1	1

313.5.2 Med 20 tävlande eller färre används grupp I och II; med 21 - 40 tävlande, grupperna I, II och III; med fler än 40 tävlande – alla fyra grupperna.

314 **Startordning**

Sv. tillägg *Vad gäller seedning så skall startordningen i både individuella- och stafettävlingar för barn och ungdomar lottas, USM undantaget se Sv. tillägg vid paragraf 327.4.2.*

Svenska Skidförbundet förbjuder arrangörer av dessa tävlingar från att använda seedningstabeller. Detta för att minska den upphaussning som finns runt seedning. En längdskidtävling avgörs på tävlingsbanan och vid mållinjen inte i starten, seedning är en fråga för junior- och seniortävlingar.

314.1 **Principer**

314.1.1 Startlistan kan skapas genom lottning, med hjälp av punktsystemet, cupställningen, en offentlig lottning med de ledande i cupen, kvalificeringssystem eller annat.

Sv. tillägg *Vid FIS-tävlingar och nationella cuper avgörs startordningen av gällande FIS-punktlista. Vid nationella junior- och seniorcuper, JSM och SM tillämpas s.k. SM-lottning.*

Regler SM-lottning
Vid mästerskap och cup skall 25 % av antalet anmälda seedas i varje klass. Detta gäller även sammanslagna klasser. Det seedade fältet delas in i två (2) grupper, A (50 %) och B (50 %). Seedningen börjar alltid med en B-seedad åkare, därefter en A-seedad osv. A-seedade åkare placeras på jämn startminut (underlättar för speaker och publik). Det seedade fältet kompletteras med en C-grupp. C-gruppen inlottas omedelbart före den B - A seedade gruppen. D-gruppen innehåller alla åkare utan FIS-punkter och startordningen för dessa lottas. D-gruppen skall starta först i tävlingen.

314.2 **Lottning**

314.2.1 Manuell lottning eller datalottning är tillåtna.

314.2.2 Lottningen sker med hjälp av slumpvis dubbelt urval.

314.2.3 Om gruppering används ska startnumren dras inom varje grupp. Den normala startordningen av grupperna är I, II, III och IV. Grupptillhörigheten för tävlande får inte ändras under lottningen.

314.2.4 Om en tävling måste senareläggas till ett annat datum måste lottningen göras om (artikel 217.6).

314.2.5 Lottningen kan göras före lagledarmötet under juryns övervakande.

314.3 Manuell lottning

314.3.1 Enligt denna metod får varje tävlande ett nummer ur den ordningsföljd som bestäms av antalet skidåkare i deras grupp (till exempel, 23 skidåkare i gruppen, skidåkaren får ett nummer mellan 1 och 23). I det första slumpmässiga urvalet dras ett nummer mellan 1 – 23. På samma gång dras ett startnummer, som har anvisats till denna grupp (till exempel, grupp II med 23 skidåkare kommer att tävla med nummerlappar 45 – 67). Det här numret, som dras är startnummer för den tävlande, vars nummer drogs i det första slumpmässiga urvalet. För båda slumpmässiga urvalen dras för hand, bollar med lämpliga nummer på, vanligtvis från en sluten låda eller behållare. Efter att de två bollarna dragits, flyttas namnlappar på de tävlande från grupperingstavlan till tavlan med startordningen.

314.4 Datalottning

314.4.1 Datalottningens tillvägagångssätt skall övervakas av en medlem av juryn som godkänner processen.

314.4.2 Denna metod kräver att namnen och grupperingen av de tävlande skrivs in i datorn. Programmet hanterar minst fyra stadier under lottningen:

1. Listan med de anmälda tävlande och deras nummer inom grupp syns på skärmen.
2. Datorn väljer slumpmässigt ett namn ur gruppen och visar det på skärmen.
3. Datorn väljer slumpmässigt ett startnummer till denne tävlande. Startnumret och namnet på den tävlande visas nu på skärmen.
4. På skärmen kan man sedan se startlistan med alla deltagarna.

Sv. tillägg *I händelse av manfall i SM över 30/50 km eller att övriga mästerskapstävlingar vid SM, JSM och USM skall uppskjutas p.g.a. kyla eller annat och därav deltagandet minskas bör arrangören dra ihop startfältet. Eventuellt skall ny lottning göras. Arrangören bör tillse att startintervallerna ½ min mellan de startande ej överskrids. Sådan sammandragning skall beslutas vid lagledarmötet dagen före tävlingen, varefter nya startlistor omedelbart utskrivs och tillställes lagledare och andra berörda. Det är icke tillåtet att inlotta tävlingsdeltagare ("vakanta"), som blivit anmälda utan uppgivna namn. Att delta "utom tävlan" är icke tillåtet.*

314.5 Använda punkter för att avgöra startordningen

314.5.1 Startordningen kan avgöras på grundval av FIS-punkter; totallistan, distanslistan eller sprintlistan.

314.5.2 Stäm av med ”Rules and Guidelines of the FIS Points” för att avgöra giltiga listor.

314.6 Seedad grupp

314.6.1 Den seedade gruppen är ett undantag och består av de ~~mest framgångsrika~~ bästa åkarna som anmäls till tävling. Den seedade gruppen kan bestämmas efter FIS-punkter, enligt aktuell cupställning eller aktuell etapploppställning.

314.6.2 Alla tävlande som är kvalificerade att starta i den seedade gruppen måste starta tävlingen i den seedade gruppen.

314.6.3 Startposition av den seedade gruppen ska avgöras för var och en av tävlingsformerna av juryn i enlighet med de specifika tävlingsreglerna. I princip ska den seedade gruppen starta med mest fördelaktigt läge.

Sv. tillägg *SSFs rekommendation är att den seedade gruppen placeras sist i startfältet. Vid extremt stora startfält kan man placera första seedade åkare på startnummer 30 (herrar), respektive startnummer 20 (damer).*

314.7 Nummerlappar (Startnummer)

314.7.1 Design

Nummerlapparna måste kunna läsas fullständigt bakifrån och framifrån. De får inte på något sätt hindra de tävlande. Storleken, formen och fastsättningsmetoden får inte ändras. Arrangören är ansvarig för att skaffa praktiska nummerlappar. Nummerlappar som används i sprinttävlingar och tävlingar med jaktstart eller masstart bör även ha startnummer på båda sidor av kroppen under armarna; detta är också möjligt för andra tävlingar.

Sv. tillägg *Vid nationella långlopp och motionstävlingar är det tillåtet att använda engångsnummerlappar. Nummerlappen skall vara fäst på bröstet, fullt läsbar och med väl synliga siffror. Transponder för tidtagning får vara fäst i nummerlappen så länge den inte hindrar den aktive.*

314.7.2 Bennummerlappar

314.7.2.1 Vid masstart, skiathlon, jaktstart och individuella sprinttävlingar krävs det att startnummer fästs på benet som är närmast målkameran.

314.7.2.2 Vid sprintstafett och stafettävlingar krävs det att startnummer fästs på benet som är närmast målkameran.

314.8 Startlista

314.8.1 Startlistan måste innehålla startordningen på de tävlande, deras startnummer, födelseår, varderas FIS-punkter, starttid/starttider, de tekniska detaljerna för tävlingsbanan; banlängd, HD, MC, TC, antalet deltagande nationer och juryns sammansättning.

315 Startprocedurer

315.1 Typer av starter

315.1.1 För tävlingar i den internationella kalendern används intervallstart, masstart, jaktstart och heatstart.

315.2 Intervallstart

315.2.1 Intervallstart ska normalt ske med en halv minuts intervaller och 15 sekunder för sprintkvalifikation. Juryn kan godkänna kortare eller längre intervaller.

315.2.2 Startkommandot består av en nedräkning som börjar 5 sek före start (”5-4-3-2-1”) och startsignal (”GO”). Kommandot kan ges verbalt eller genom hörbar signal.

315.2.3 Den tävlande skall ha sina fötter bakom startlinjen. Stavarna skall vara placerade framför startlinjen eller framför startgrinden.

315.2.4 Den tävlande kan starta vid vilken tidpunkt som helst mellan tre sekunder före och tre sekunder efter startsignalen. Om han startar mer än tre sekunder före startsignalen, är det en tjuvstart. Om han startar mer än tre sekunder efter signalen, räknas det som en sen start och startlistans tid räknas.

315.2.5 En tävlande som startar för sent, får inte hindra andras start.

315.2.6 Med både elektronisk och manuell tidtagning skall den tävlandes aktuella starttid noteras i fall juryn beslutar att den tävlandes sena start berodde på ”force majeure”.

315.2.7 Exempel på startlista för intervallstart finns på: http://data.fis-ski.com/pdf/2017/CC/2228/2017CC2228SL.pdf

315.3 Masstart

315.3.1 Juryn kan besluta att genomföra en masstart med:

- vinklade startlinjer formade som en plog. Detta innebär att den tävlande med startnummer 1 har den mest fördelaktiga startpositionen följd av nummer 2 osv. Varje tävlande ska separeras med ett fast avståndsintervall. Nummer 1 står i mitten, jämna nummer till höger och udda nummer till vänster av plogen. Startspårsmärket ska placeras till höger eller i mitten av spåret.

- en vinklad startlinje (om det finns udda antal startkorridorer) där startnummer ett har den mest fördelaktiga startpositionen till höger eller vänster i startfältet. Även i detta fall ska de tävlande separeras med ett fast avståndsintervall.

- en rak startlinje.

315.3.2 Juryn ska bestämma om startspår ska anläggas på startområdet.

315.3.3 Startproceduren vid masstart börjar 2 minuter före startsignalen. Startern meddelar då startproceduren till alla tävlande som då står uppställda på sina startpositioner. Dessa instruktioner ska avslutas med att starten meddelar **”One minute to start”**, nästa kommando är **”Thirty seconds to start”**, därefter när alla tävlande står stilla på sina platser kommer en **startsignal eller startkommando**.

Sv. tillägg *På nationella tävlingar kan starten använda ”**En minut till start**” och ”**Trettio sekunder till start**”.*

315.3.4 Om startspår anläggs måste de tävlande använda klassisk teknik och de får inte lämna sitt tilldelade startspår förrän de markerade korridorerna slutar 15 – 50 m efter startlinjen.

315.3.5 Exempel på startlista för masstart finns på: http://data.fis-ski.com/pdf/2017/CC/2267/2017CC2267SL.pdf

315.4 Jaktstart

315.4.1 Startordningen och intervallerna bestäms av resultaten från en inledande tävling, etapplopp eller enligt aktuell totallista. Tiondelssekunder elimineras för att skapa en startlista.

Rankning	Namn	Land	Sluttid
1	SVENSSON, Lars	SWE	25:12.9
2	ARKJANOW, Nikolai	RUS	25:14.2
3	KRECEK, Jan	CZE	25:21.7

Startlistan bör förberedas enligt följande exempel:

Startnummer	Namn	Land	Starttid
1	SVENSSON, Lars	SWE	0:00
2	ARKJANOW, Nikolai	RUS	0:02
3	KRECEK, Jan	CZE	0:09

315.4.2 För att undvika varvningar eller att tävlingen tar för lång tid kan juryn välja masstart eller heatstart för de som startar mot slutet. Juryn har också rätt att reducera antalet tävlande.

Sv. tillägg: *SSF rekommenderar att om vågstart genomförs så bör ca. 25 % av de som startar i tävlingen/klassen ingå i vågstarten. Vågstarten bör starta omkring 3 min efter att ledande åkaren lämnat starten.*

315.4.3 Elektronisk startgrind används ej vid jaktstart. En ~~videokamera~~ kamera med inspelningsfunktion ska användas för att dokumentera hela starten så att juryn kan granska förloppet.

315.4.4 För att kunna garantera en exakt start ska en stor klocka användas för varje startfålla tillsammans med startnummer för de tävlande som ska använda det spåret. Två eller fler tävlande ska kunna starta samtidigt.

315.4.5 De tävlande får inte byta korridorer inom det markerade korridorområdet efter startlinjen.

315.4.6 Exempel på startlista för jaktstart finns på: http://medias1.fis-ski.com/pdf/2017/CC/3033/2017CC3033SL.pdf

315.5 Heatstart

315.5.1 Startområdet förbereds med en startlinje och en ”för-startlinje” med 1 meter emellan.

315.5.2 De tävlande samlar sig vid ”för-startlinjen” där de får instruktioner och startspåren intas. Startern ger kommandot “**Take your start positions**” varpå de tävlande avancerar fram till startlinjen där de måste placera sina stavar bakom startlinjen och/eller startgrinden. När samtliga startande står vid startlinjen ger startern kommandot “**Set**” och alla tävlande måste stå helt stilla tills startern ger **startsignal**.

Sv. tillägg *På nationella tävlingar kan startern använda kommandona "**På era platser"** och "**Färdiga**".*

315.5.3 Starter där man inte använder grindar följer samma principer och process som ovan.

315.5.4 De tävlande måste använda klassisk teknik och är inte tillåtna att lämna sitt tilldelade startspår inom de markerade korridorerna de första 10 – 15 m efter startlinjen.

315.5.5 Exempel på startlista för heatstart finns på: http://medias3.fis-ski.com/pdf/2017/CC/2221/2017CC2221SL.pdf

315.6 Startfunktionärernas uppgifter

315.6.1 Startfunktionärerna måste ge alla tävlande chansen att starta på angiven tid. En assisterande starter måste placeras nära startern med ansvar för att notera och dokumentera eventuella överträdelser vid start.

315.7 Tjuvstart - konsekvenser

315.7.1 Om en tävlande vid tävlingar med intervallstart eller jaktstart tjuvstartar, skall den tävlande inte återkallas. Tjuvstart måste rapporteras till juryn.

315.7.2 Vid alla masstart- eller heatstartstävlingar ska en tjuvstart resultera i att en omstart av tävlingen genomförs. Startern eller startgrinden skall ge en tjuvstartssignal. Startpersonal skall vara placerade en bit framför startlinjen på så sätt att de kan återkalla startfältet.

315.8 Märkning av skidor

315.8.1 Förutsatt att arrangören inte har meddelat annat sker ingen skidmärkning. Ur kontrollsyfte kan båda skidorna märkas omedelbart före start. Den tävlande skall personligen komma till den officiella platsen för märkning i god tid iklädd sin nummerlapp.

315.9 Temperatur

Vid temperaturer under -20° C, uppmätta på banans kallaste punkt, ska tävling senareläggas eller ställas in enligt jurybeslut. Vid svåra väderförhållanden (som hård vind, hög luftfuktighet, ymnigt snöfall eller hög temperatur) kan juryn i samråd med lagkaptenerna (för de deltagande länderna) samt den medicinskt ansvarige, senarelägga eller ställa in tävlingen.

Sv. tillägg *Som köldgräns vid ungdomstävlingar gäller -15˚ C och vid Nationella tävlingar (även JSM och nationell juniorcup) -17˚ C (under de bästa förhållanden). Vid FIS-tävlingar för seniorer och vid långlopp i Sverige skall juryn alltid sammanträda och besluta huruvida tävling skall genomföras eller ej om det är kallare än -17˚ C.*

316 Tidtagning

Sv. tillägg *SSF har beslutat att dessa regler endast gäller för tävlingar sanktionerade i FIS-kalendern med undantag för samtliga tävlingar under SM, JSM och USM. Vid dessa tävlingar skall komplett elektronisk tidtagning användas.*

För övriga tävlingar i den nationella tävlingskalendern är officiell tidtagning med övriga förekommande tidtagningsmetoder (se https://www.skidor.com/for-foreningar/it-verktyg/tavlingssystem/ssf-timing) tillåtna.

316.1 Vid alla tävlingar listade i FIS-kalendern skall elektronisk av FIS homologiserad tidtagningsutrustning användas. Elektronisk tidtagning kompletteras alltid med tidtagning för hand och resultatet dubbelkontrolleras mellan de två systemen.

Tävlingar som använder icke homologiserad tidtagningsutrustning kan bli ogiltiga för FIS-punkter. Alla tekniska detaljer rörande utrustningsspecifikationer, installation, tidtagning och procedurer finns beskrivna i *FIS Timing Booklet.*

316.1.1 Kraven som beskrivs för **Nivå 0** i FIS Timing Booklet gäller för OS, VM, JVM, U23VM och VC. Kraven som beskrivs för **Nivå 1** gäller för övriga FIS-tävlingar.

316.2 Vid tidtagning för hand ska tiden noteras tån på den första skidskon passerar mållinjen. Målkontrollanten bestämmer korrektheten av passagen över mållinjen.

316.2.1 Om den tävlande faller i samband med passagen av mållinjen noteras tiden enligt paragraf 316.2, 316.3.5 eller 316.3.6 när alla delar av kroppen passerat mållinjen utan assistans av någon utomstående.

316.3 Elektronisk tidtagning

316. 3.1 Vid alla tävlingar ska två synkroniserade enligt ”tid på dagen” (time-of-day), elektriskt isolerade, tidtagningssystem användas. Innan en tävling startar ska det bestämmas att det ena systemet gäller som system A (huvudtidtagning), det andra som system B (backup-tidtagning).

316.3.1.1 En av följande tekniker ska användas för de officiella måltiderna:

- Elektronisk tidtagning baserad på fotoceller.
- Målfoto.

316.3.2 Transponder

Transpondrar (aktiva system) kan användas som supportsystem till den officiella tidtagningen för att bestämma tävlingstiden och rankingen vid mellantider, förvarning och inofficiell måltid.

Det officiella resultatet måste konfirmeras enligt 316.3.1.1.

316.3.3 Startgrind

Startgrinden måste ha elektriskt isolerade brytkontakter för att överföra startpulsen till både system A och B.

316.3.4 Startgrind vid heatstart

Elektroniska eller mekaniska startgrindar för heatstart kan användas efter godkännande av juryn. Användande av startgrindar vid heatstart är obligatoriskt vid tävlingar på Nivå 0.

316.3.5 Fotoceller

Om fotoceller används måste två fotocellssystem installeras vid mållinjen. Det ena systemet ansluts till system A och det andra till system B.

Mätpunkten för ljuset eller fotobarriären måste vara 20 – 30 cm ovan markytan och måltiden tas när en tävlande bryter ljusstrålen mellan fotocellerna.

316.3.6 Målkamera

Måltiden med målkamera tas när tån på den första skon hos den tävlande korsar mållinjen. Målfoton ~~får endast~~ skall först göras tillgängliga för juryns bedömningar/arbete.

Tidtagning med målkamera är obligatoriskt vid tävlingar på Nivå 0.

316.3.7 Startklocka

För tävlingar med intervallstart bör åtminstone en startklocka som avger en akustisk nedräkningssignal enligt det fixerade startdjupet som juryn fastställt användas som en hjälp för att genomföra tävlingen.

316.4 Handtidtagning

Manuell handtidtagning, helt separat och oberoende av den elektroniska tidtagningen, ska användas vid tävlingar upptagna i

FIS-kalendern. Stoppur eller handstyrda tidtagningsenheter, som är batteriförsörjda, som installeras vid både start och mål, som har möjligheten att återge ”tid på dagen” (time-of-day) med minst 1/100 (0.01) precision är giltiga att använda för handtidtagning. Dessa enheter måste vara synkroniserade med samma ”tid på dagen” (time-of-day) som system A och B.

Skrivna protokoll, antingen automatiska eller handskrivna, med bokförda manuella tider måste finnas tillgängliga i direkt närhet vid både start och mål.

316.5 Arrangören är ansvarig för att föra lista över ordningen i vilken de tävlande korsar mållinjen.

316.6 En elektronisk tidtagningsrapport från varje tävling måste skickas till FIS.

Sv. tillägg *Kravet omfattar endast tävlingar i FIS-kalendern.*

316.7 Under alla omständigheter så kvarstår ansvaret att validera och tilldela tävlingen FIS-punkter hos FIS Tekniska Delegat (TD).

317 Resultat

Sv. tillägg *FIS-tävlingar skall resultatrapporteras till FIS enligt ICR.*

Resultathantering för tävlingar i nationella tävlingskalendern, se SSFs allmänna tävlingsregler.

För klasserna Tjejer/Killar 9–10 år ska resultatlistan innehålla uppgifterna enligt 317.2. Resultatlistan ska redovisas med tävlingstid men i stället för kronologisk ranking sorteras deltagarna i den lottade startordningen som startlistan hade. I SSF Timing heter resultatprincipen ”Startordning”.

317.1 Uträkning av resultat

317.1.1 För uträkning av resultat registreras alla start- och måltider i ”tid på dagen” (time-of-day) enligt den precision som tidtagningssystemet använder. Den kalkylerade nettotiden för varje tävlande bestäms genom subtraktion av den registrerade starttiden i ”tid på dagen” (time-of-day) från den registrerade måltiden i ”tid på dagen” (time-of-day). Det slutgiltiga resultatet för varje tävlande bestäms med 1/10 (0.1) eller 1/100 (0.01) precision genom trunkering av den kalkylerade nettotiden.

Exempel:
38:24.381 blir 38:24.3
2:27.576 blir 2:27.57

317.2 Resultatprecision

Individuell start	Sprintkvalificering	Sprintheat	Masstart	Jaktstart	Sprintstafett	Stafett
1/10 s (0.1)	1/100 s (0.01)	1/100 s (0.01) *	1/10 s (0.1)	1/10 s (0.1)	1/100 s (0.01)	1/10 s (0.1)

* = För tävlingar på Nivå 0 måste resultat med 1/1000 s (0.001) precision vara tillgängliga för att avgöra ”lucky looser” mellan de olika heaten.

317.1.3 Den totala ställningen i en etapploppstävling kommer att beräknas genom att ackumulera:

- resultaten (faktisk tid) där tiondelar av sekunder trunkeras från varje etapp inför den sista etappen. Resultatet från kvalificeringsomgången i sprint används för sprinttävlingar.
- Resultatet (faktisk tid) med tiondels sekunder från den sista etappen.
- Bonussekunder och tidstillägg från varje etapp.

317.1.3.1 Delad placering i totalställning
I händelse av delad placering i totalställningen (ställningen publicerad efter varje etapp före den sista etappen), kommer de tävlande rankas enligt den högsta antalet individuella vinster och därefter bästa resultat (exempelvis flest 2a platser, flest 3e platser och så vidare).

I händelse av delad placering efter den sista etappen (den slutgiltiga totala rankingen) kommer de tävlande att rankas:

- Etapper med jaktstart eller masstart: Enligt ordningen vid målgång av den sista tävlingen. Om delad placering kvarstår så får de tävlande samma ranking i den slutgiltiga listan.
- Etapper med intervallstart: De tävlande får samma ranking i den slutgiltiga listan.

317.1.4 Ordningsföljden på tävlande som är involverade i målfoto är i den ordning som de passerar det vertikala planet på mållinjen med tån på den främre foten.

317.2 Publicering av resultat

317.2.1 Den inofficiella resultatlistan distribueras och anslås på den officiella informationstavlan så snart som möjligt efter tävlingen, med utgivningstid angiven.

317.2.2 Den officiella resultatlistan ska innehålla de tävlandes slutliga placering, FIS-kod, startnummer, tider, mellantider och tävlingspunkter, skidteknik, antalet deltagare i tävlingen, namn på

tävlande som har brutit, tävlande som blivit tilldelade skriftliga sanktioner, tekniska detaljer om banans längd, HD, MC, TC, väder, temperaturdata, antalet deltagare (anmälda, placerade, ej startade och ej fullföljande), antalet deltagande länder och juryns sammansättning.
Exempel finns på FIS webbplats längdskidor samt hos FIS Nordic Office.

317.2.3 I länder, där det latinska alfabetet ej används, bör information och resultat också publiceras med latinska tecken.

317.2.4 När protesttiden omfattande 15 minuter har gått ut och om då alla protester är avhandlade eller om inga protester eller andra förfrågningar om kontroll av resultaten inkommit förklarar juryn resultaten officiella. Tävlingssekreteraren och TD signerar den officiella resultatlistan och intygar därmed att den är korrekt.

317.2.5 Alla officiella resultat måste även skickas elektroniskt till FIS i XML-format.

C. Tävlingsformer

Sv. tillägg *Angående tävlingsformer för barn och ungdom finns råd samlade under "Tips och råd" på SSF webbplats: https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/barn--ungdom/tavling/tips-och-rad*

321 Tävlingar med intervallstart

Sv. tillägg *Angående tävlingar med intervallstart för barn och ungdom finns råd samlade under "Tips och råd" på SSF webbplats: https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/barn--ungdom/tavling/tips-och-rad*

321.1 Definition

Vid tävlingar med intervallstart, startar varje åkare på sin angivna starttid och slutresultatet bestäms av skillnaden mellan tid i mål och starttiden.

321.2 Banor och stadion

321.2.1 Rekommendationer

	Preparering för	
	Klassisk teknik	**Fri teknik**
BANA		
Kategori	A	B
Klassiska spår	1 eller 2 spår i ideallinjen	/
Avstånd mellan spår	Minimum 1,2 m	/
START		
Organisation/preparering	1 korridor	1 korridor
Klassiska spår	1	Nej
Spårlängd (efter startlinje)	Slutet av startzon	/
Avstånd mellan spår	/	
UPPLOPP		
Bredd (minimum)	4 m	9 m
Antal korridorer	3 – 4 spår	3 eller 4 korridorer (3 m vardera)
Avstånd mellan spår	Minst 1,2 m	/

321.3 **Anmälningar – Ersättare**

321.3.1 Ersättare är möjligt, se ICR art. 313.4.

321.3.2 Ersättarens startposition avgörs av juryn.

321.4 **Startordning och Startprocedur**

321.4.1 Intervallstart måste användas (se ICR art. 315.2)

321.5 **Resultat**

321.5.1 Om två eller fler tävlande har samma tid ska de ha samma placering i resultatlistan och den tävlande med lägst startnummer ska placeras före i listan (artikel 219.2).

321.6 **Jury och protester**

Inga särskilda regler.

321.7 **Tävlingsavbrott**

Vid tävlingsavbrott medan tävlande fortfarande tävlar kommer tävlingen att ställas in. Om avbrottet är tillfälligt kan juryn besluta att återuppta starten.

322 **Tävlingar med masstart**

Sv. tillägg *Angående tävlingar med masstart för barn och ungdom finns råd samlade under "Tips och råd" på SSF webbplats: https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/barn--ungdom/tavling/tips-och-rad*

322.1 **Definition**

Vid tävlingar med masstart, startar alla tävlande samtidigt och resultatlistan avgörs av ordningen i mål.

322.2 Banor och stadion

322.2.1 Rekommendationer

	Preparering för	
	Klassisk teknik	**Fri teknik**
BANA		
Kategori	C	D
Klassiska spår	3 – 4 spår	/
Avstånd mellan spår	Minimum 1,2 m	/
START		
Organisation/ preparering	Plogformad eller rak startlinje	Plogformad eller rak startlinje
Klassiska spår	3 eller fler	(Valfritt) 3 eller fler
Längd startkorridorer (efter startlinjen)	30 till 50 m	15 till 30 m
Avstånd mellan spår	Minimum 1,2 m	(Valfritt) minimum 1,2 m
UPPLOPP		
Bredd (minimum)	6 m	12 m
Antal korridorer	Minimum 4 spår	3 – 4 korridorer (3 m vardera)
Avstånd mellan spår	Minst 1,2 m	/

322.2.2 Om skidbytesboxar upprättas får endast skidor lämnas i boxarna.

Sv. tillägg *Vid nationella tävlingar beslutar tävlingsjuryn om skidbyte är tillåtet eller ej.*

322.3 Anmälningar – Ersättare

322.3.1 Ersättare är möjligt enligt ICR art. 313.4.

322.3.2 Ersättaren måste starta på samma startposition som den utbytte tävlanden om dennes FIS-punkter är lika eller bättre än den utbytte tävlandens. Om ersättarens FIS-punkter är sämre än den utbyttes ska ersättaren starta sist i startfältet. Om så är fallet lämnas den ursprungliga startpositionen tom.

322.3.3 Ersättaren tar nummerlappen från den tävlande som ersätts.

322.4 Startordning och Startprocedur

322.4.1 Masstartproceduren måste användas (se ICR art. 315.3).

322.5 Resultat

322.5.1 Varvningsregler är normalt tillämpliga. För åkare som blir varvade, se ICR artikel 343.14.

Sv. tillägg *Gäller ej vid nationella tävlingar. Jury kan dock besluta om denna regel.*

322.6 Jury och protester

Inga specifika regler.

322.7 Tävlingsavbrott

I händelse av tävlingsavbrott medan tävlande fortfarande tävlar, kommer tävlingen att vara giltig om det finns minst 6 rankade tävlande i mål. De tävlande som fortfarande är kvar på banan vid tidpunkten för avbrottet kommer att rangordnas i slutresultatet som varvade enligt deras respektive position vid den senaste mellantidspasseringen.

323 Skiathlon

Sv. tillägg *Angående skiathlon för barn och ungdom finns råd samlade under "Tips och råd" SSF webbplats: https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/barn--ungdom/tavling/tips-och-rad*

323.1 Definition

Skiathlon är en kombinerad tävlingsform med masstart i klassisk teknik följt av obligatoriskt skidbyte i en depåbox inne på stadion och sedan en andra del i fri teknik.

323.2 Banor och stadion

323.2.1 Rekommendationer

	Preparering för	
	Klassisk teknik	**Fri teknik**
BANA		
Kategori	C eller E	D eller E
Klassiska spår	3 – 4 spår	/
Avstånd mellan spår	Minimum 1,2 m	/
START		
Organisation/preparering	Plogformad eller rak startlinje	/
Klassiska spår	3 eller fler	/
Längd spår (efter startlinjen)	50 till 100 m	/
Avstånd mellan spår	1,2 m	/
UPPLOPP		
Bredd (minimum)	/	12 m minimum
Antal korridorer	/	3 – 4 korridorer (3 m vardera)
Avstånd mellan spåren	/	/
DEPÅ		
Rekommenderad storlek	längd 2 m – 2,5 m	bredd 1,2 m – 1,5 m

323.2.2 Depåområdet

323.2.2.1 Inom depåområdet sker ingen kontroll av åkteknik.

323.2.2.2 Fristilsutrustningen måste lämnas av i respektive box. När kontroll av fluorfri vallning görs måste skidorna för fri teknik lämnas i det utsedda området för kontroll innan deadlinen som juryn bestämt. Annan utrustning får inte deponeras i boxarna.

323.2.2.3 Den utbytta utrustningen måste lämnas kvar i boxen tills den tävlande har gått i mål.

Sv. tillägg *På nationella skiathlontävlingar där flera klasser genomförs under samma tävling kan arrangören besluta om särskilda tider då depån ska tömmas på tävlingsutrustning.*

323.2.2.4 Fem minuter före start måste ledare eller servicepersonal lämna depåområdet.

323.3 Anmälningar - Ersättare

323.3.1 Ersättare är möjligt enligt ICR art. 313.4

323.3.2 Ersättaren måste starta på samma startposition som den utbytte tävlanden om dennes FIS-punkter är lika eller bättre än den utbytte tävlandens. Om ersättarens FIS-punkter är sämre än den utbyttes ska ersättaren starta sist i startfältet. Om så är fallet lämnas den ursprungliga startpositionen tom.

323.3.3 Ersättaren tar den utbyttes nummerlapp.

323.4 Startordning och Startprocedur

323.4.1 Masstartprocedur måste användas (se ICR art. 315.3).

323.5 Resultat

323.5.1 Varvningsregler är normalt tillämpliga. För åkare som blir varvade, se ICR artikel 343.14.

Sv. tillägg *Gäller ej vid nationella tävlingar. Jury kan dock besluta om denna regel.*

323.6 Jury och protester

Inga särskilda regler.

323.7 Tävlingsavbrott

I händelse av tävlingsavbrott medan tävlande fortfarande tävlar, kommer tävlingen att vara giltig om det finns minst 6 rankade tävlande i mål. De tävlande som fortfarande är kvar på banan vid tidpunkten för avbrottet kommer att rangordnas i slutresultatet som varvade enligt deras respektive position vid den senaste mellantidspasseringen.

324 Jaktstart

Sv. tillägg *Angående jaktstart för barn och ungdom finns råd samlade under "Tips och råd" på SSF webbplats: https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/barn--ungdom/tavling/tips-och-rad*

324.1 Definition

Jaktstarttävlingar genomförs som kombinerade tävlingar där starttiden för de tävlande avgörs med resultatet (resultaten) från tidigare tävling(ar) och resultatet avgörs av ordningen i mål i den sista tävlingen.

324.2 Banor och stadion

324.2.1 Rekommendationer

	Preparering för	
	Klassisk teknik	**Fri teknik**
BANA		
Kategori	C	D
Klassiska spår	2 – 4 spår	/
Avstånd mellan spåren	Minimum 1,2 m	/
START		
Organisation/preparering	2 – 5 korridorer	2 – 5 korridorer
Klassiska spår	1 per korridor	/
Längd startkorridorer (efter startlinjen)	Slutet av startzon	10 m
Avstånd mellan spåren	3 m	(Valfritt) 3 m
UPPLOPP		
Bredd (minimum)	6 m minimum	12 m minimum
Antal korridorer	3 – 4 spår	3 – 4 korridorer (3 m vardera)
Avstånd mellan spåren	Minst 1,2 m	/

324.3 Anmälningar - Ersättare

324.3.1 Ersättare enligt ICR 313.4 är endast tillåtet före första tävlingen.

324.4 Startordning och Startprocedur

324.4.1 Jaktstartprocedur måste användas (se ICR art. 315.4).

Sv. tillägg *SSF rekommendationer kring vågstart finns i paragraf 315.4.*

Tekniskt bör startmomentet organiseras enligt följande:

Vid mindre tävlingar 2 startplatser/startled. Vid större tävlingar 3 – 4.

Två till fyra avskärmade och parallella startled skall därför iordningställas.

Vid två startled får udda startnummer (1-3-5 etc.) en startfålla och jämna startnummer (2-4-6 etc.) en annan startfålla.

Varje startfålla bör ha en klocka med tydliga siffror så den aktive kan se sin starttid. Det skall finnas en startassistent och en kontrollant för tjuvstart vid varje startled.

Startassistenten kontrollerar att det är rätt startande på rätt starttid och noterar eventuella avvikelser. Kontrollanten dokumenterar starten med ~~videokamera~~ en kamera med inspelningsfunktion, så att eventuella felaktigheter kan spelas upp och bedömas av juryn. Den tävlande ansvarar själv för att starta på rätt tid, § 343.4.

324.5 Resultat

324.5.1 Beräkning av slutlig tid i en jaktstartstävling görs genom att resultaten kombineras (faktisk åktid) alltså förra loppets tid utan tiondels sekund och resultatet i det andra loppet med tiondel. För tävlingar som använder jaktstart så avgör ordningen i mål slutlig rangordning.

Resultatlistan bör innehålla tiderna från föregående tävling/tävlingars (utan tiondels sekunder), den faktiska tävlingstiden för jaktstarten (med tiondels sekunder) samt den totala tiden (med tiondels sekunder).

Exempel

Plats	Start nummer	FIS kod	Namn	Land	År	Tid föreg. tävling/ tävlingar	Plats föreg. tävling	Tid (total)	Diff.	FIS-punkts tid	FIS-punkts plats	FIS-punkt
1	99	3190353	CHAUVIN Valentin	FRA	1995	39:51	7	1:19:02.9		39:11.9	1	26.54
2	94	3190358	TIBERGHIEN Jean	FRA	1995	39:11	2	1:19:03.4	+0.5	39:52.4	4	47.20
3	93	3190529	LAPALUS Hugo	FRA	1998	39:09	1	1:19:12.8	+45.2	40:03.8	7	53.02

OBS: Race Penalty = 26.54

Sv. tillägg *Vid nationella jaktstartstävlingar redovisas åkarens klubb istället för nationstillhörighet. FIS-punktstid, FIS-punktsplats och FIS-punkt redovisas inte.*

324.5.2 Den snabbaste tävlanden för jaktstartstävlingen ska också beräknas och publiceras som den faktiska tävlingstiden på distansen för enbart jaktstartstävlingen.

324.5.3 Varvningsregler är normalt tillämpliga. För åkare som blir varvade, se ICR artikel 343.14.

Sv. tillägg *Gäller ej vid nationella tävlingar. Jury kan dock besluta om denna regel.*

324.6 Jury och protester

Inga specifika regler.

324.7 Tävlingsavbrott

I händelse av tävlingsavbrott medan tävlande fortfarande tävlar, kommer tävlingen att vara giltig om det finns minst 6 rankade tävlande i mål. De tävlande som fortfarande är kvar på banan vid tidpunkten för avbrottet kommer att rangordnas i slutresultatet som varvade enligt deras respektive position vid den senaste mellantidspasseringen.

325 Individuella sprinttävlingar

Sv. tillägg *Angående individuella sprinttävlingar för barn och ungdom finns råd samlade under "Tips och råd" på SSF webbplats: https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/barn--ungdom/tavling/tips-och-rad*

325.1 Definition

Individuella sprinttävlingar börjar med en kvalificeringsomgång, organiserad som en intervallstartstävling. Efter kvalificering tävlar de kvalificerade åkarna i finalerna med hjälp av utslagningsomgångar (sprintheat).

325.2 Banor och stadion

325.2.1 Rekommendationer

	Preparering för	
	Klassisk teknik	**Fri teknik**
BANA		
Kategori	C	D
Klassiska spår	4 spår	/
Avstånd mellan spår	Minimum 1,2 m	/
START		
Organisation/ preparering	Extra korridor för kvalomgång, 6 korridorer/grindar för sprintheat	Extra korridor för kvalomgång utan spår, 6 korridorer/grindar för sprintheat
Klassiska spår	1 per korridor	Valfritt, 1 per korridor
Längd spår (efter startlinjen)	Slutet av startzon	15 m
Avstånd mellan spår	1,8 m	1,8 m minimum 3 m per korridor när spår saknas
UPPLOPP		
Bredd (minimum)	6 m minimum	12 m minimum
Antal korridorer	3 spår minimum	3 – 4 korridorer (3 m vardera)
Avstånd mellan spår	Minst 1,2 m	/

Sv. tillägg *Extra korridor för kvalomgång är ej ett krav på tävlingar i Sverige. Tävlingsjuryn har dock rätt att besluta om detta.*

325.2.2 Den bana som används för kvalificeringsomgången och banan för finalomgångarna ska vara densamma.

325.2.3 Delar av banan måste göras rak, bred och tillräckligt lång för att göra omåkning möjlig.

325.2.4 Under finalomgången (från kvartsfinal och framåt) är vallning av skidor inte tillåtet. För undantag se ICR 343.12.7.

325.3 Anmälningar – Ersättare

325.3.1 Ersättning är möjlig innan kvalificeringsomgången enligt ICR art. 313.4

325.3.2 Ersättarens startposition avgörs av juryn.

325.4 Startordning och Startprocedur

325.4.1 Kvalificeringsomgång

325.4.1.1 Intervallstart måste användas (se ICR Art. 315.2). Startintervallen kan vara 10, 15, 20 eller 30 sekunder.

325.4.1.2 I händelse av två varv kan en intervallblockstart användas.

325.4.2 Finalheat (Kvartsfinaler, Semifinaler och Final)

325.4.2.1 Heatstartprocedur måste användas (se ICR Art. 315.5)

325.4.2.2 Vid OS, VM, WC ska heaten omfatta kvartsfinaler, semifinaler och A-final. Vid andra tävlingar ska heaten avgöras av arrangören inklusive eventuellt tillkommande B-Final.

325.4.2.3 Startpositionerna väljs av de tävlande enligt följande ordning:

- Kvartsfinaler: kvaltiden (ranking) används
- Semifinaler: ranking från kvartsfinaler och kvaltider används
- Final: ranking från Semifinaler och kvaltider används.

325.4.2.4 Fördelningen av de tävlande till kvartsfinalerna bestäms av placeringarna i kvalifikationsrundan. Fördelningen i följande heat fastställs också av placeringarna eller tiderna i tidigare heatomgång. Nedanstående tabell redovisar principen när tidtagning inte sker för heaten.

325.4.2.5 Tabell A: kvartsfinaler med 6 tävlande i 5 heat

TABELL A Kvartsfinal med 6 tävlande i 5 Heat, max 30 går vidare					
Tilldelade heat	**Q1**	**Q2**	**Q3**	**Q4**	**Q5**
Fördelning 1 – 20	1	4	5	2	3
	10	7	6	9	8
	11	14	15	12	13
	20	17	16	19	18
Fördelning 21 – 25	21	24	25	22	23
Fördelning 26 – 30	30	27	26	29	28

Semifinaler (12)		Finaler (6 + 6)	
S1	S2	B Final	A Final
Q1 #1	Q4 #1	S1 #4	S1 #1
Q1 #2	Q4 #2	S2 #4	S2 #1
Q2 #1	Q5 #1	S1 #5	S1 #2
Q2 #2	Q5 #2	S2 #5	S2 #2
Q3 #1	Q3 #2	S1 #6	S1 #3
R3-2*	R3-1*	S2 #6	S2 #3

* I tävlingar när tidtagning inte sker i heaten, tilldelas sjätte position i semifinalheaten från de tävlande som rankats som trea i alla kvartsfinalheaten. Den åkare som rankas som trea med den snabbaste kvaltiden (Q R3-1) tilldelas andra semifinalheatet S2 medan den åkare som rankats som trea med den nästa snabbaste kvaltiden (Q R3-2) får starta i första semifinalheat S1.

325.4.2.6 Eller med hjälp av tabell B: Kvartsfinaler med 4 heat

TABELL B Kvartsfinaler 4 heat, max 24 går vidare				
Tilldelade heat	**Q1**	**Q2**	**Q3**	**Q4**
Fördelning 1 – 16	1	4	2	3
	8	5	7	6
	9	12	10	11
	16	13	15	14
Utökad fördelning 17 – 20	17	20	18	19
Utökad fördelning 21 – 24	24	21	23	22

Tabell B fortsättning			
Semifinaler (8)	Finaler (4 + 4)		
S1	S2	B Final	A Final
Q1 #1	Q3 #1	S1 #3	S1 #1
Q1 #2	Q3 #2	S1 #4	S1 #2
Q2 #1	Q4 #1	S2 #3	S2 #1
Q2 #2	Q4 #2	S2 #4	S2 #2

325.4.2.7 Om ett fåtal tävlande är kvalificerade kan följande tabell användas i semifinalerna om inte kvartsfinaler arrangeras:

Distribution 1 – 12	S1	S2
	1	2
	4	3
	5	6
	7	8
	10	9
	12	11

325.4.2.8 På OS, VM, JVM och WC måste tidtagning ske i heaten och fördelningen av tävlande i semifinalerna och A-finalerna sker enligt nedanstående princip:

Till de sjätte startpositionerna i semifinalerna hamnar de två snabbaste tävlande som fick placeringarna 3 eller 4 i kvartsfinalerna. Den snabbaste hamnar i semifinal 1 och den näst snabbaste i semifinal 2. I A-finalen hamnar 1:an och 2:an från respektive semifinal samt de två snabbaste från någon av semifinalerna som blev 3:a eller 4:a. Alla övriga semifinalister startar i B-finalen.

Vid lika tider i heaten för placering 5 och 6 (lucky losers) ska kvaltiden gälla.

Om rangordning fortfarande inte kan avgöras, räknas FIS-punkter; om den ännu inte kan avgöras ska lottning tillämpas.

Sv. tillägg *På de svenska tävlingar där tidtagning sker i heaten används samma förfarande.*

325.4.2.9 I sprinttävlingar med färre startande än 20 i kvalifikationsdelen kan juryn besluta att använda en nedbantad version av schema A, eller tilldela platser direkt till semifinalerna eller A-finalen ifall det är mycket få tävlande.

325.4.2.10 De tävlande som orsakar en tjuvstart kommer att bli sanktionerad med en skriftlig varning. Efter den första tjuvstarten kommer varje tävlande som orsakar en andra tjuvstart i samma heat uteslutas i tävlingen. De/dessa tävlande kommer bli rankad på sista position i aktuell final-, semifinal- eller kvartsfinalomgång (ranking 6, 12, 30 eller 4, 8, 12).

Sv. tillägg *Gäller även knockoutsprint.*

325.5 Resultat

325.5.1 Kvalificering

325.5.1.1 I händelse av lika tid i kvalomgången ska de åkare som går vidare till kvartsfinal rankas enligt deras FIS sprintpunkter. Om ett oavgjort resultat återstår ska finalplatserna avgöras genom lottning. Ett oavgjort resultat i kvalomgången kommer inte att ändra det maximala antalet kvalificerade tävlande (30/24/16). Tävlande med samma kvaltid som inte går vidare till kvartsfinal kommer att ha samma ranking på den slutliga resultatlistan.

325.5.2 Finalheat

325.5.2.1 I kvartsfinalerna och semifinalerna kommer de tävlande att rankas i följande ordning:

- De tävlande utan IRM[1] (RAL[2], DNF[3], DNS[4], NPS[5]), listas först enligt deras ankomstordning. Vid oavgjort (dött lopp) rangordnas de tävlande efter deras kvaltider.
- Tävlande med IRM (RAL, DNF, DNS eller NPS) listas enligt deras kvalificeringstider.

325.5.2.2 I finalen (och B-finalen) kommer de tävlande att rankas i följande ordning:

- De tävlande utan IRM (RAL, DNF, DNS, NPS), listas först enligt deras ankomstordning. Vid oavgjort (dött lopp) rankas de tävlande och de tävlande rankas på samma plats.
- Tävlande med IRM (RAL, DNF, DNS eller NPS) listas enligt deras kvalificeringstider.

325.5.2.3 I sprinttävlingar med 16 deltagare i finalen uträknas resultatlistan enligt följande

- placering 17:e till sista plats enligt resultatlistan från kvaltävling
- placering 13:e – 16:e, respektive 4:a från kvartsfinalheaten med inbördes ordning enligt ranking från kvaltävling
- placering 9:e – 12:e, respektive 3:a från kvartsfinalheaten med inbördes ordning enligt ranking från kvaltävling
- placering 5:e – 8:e, enligt målgång i B-finalen, ifall ingen B-final genomförs rankas de aktiva enligt sin ranking i semifinalerna och deras inbördes ordning enligt ranking från kvaltävling
- placering 1:a – 4:e, enligt ordningen vid målgång i A-finalen

Vid fler eller färre deltagare i finalen uträknas resultatlistan enligt samma princip.

325.5.2.4 Slutresultat

Tävlande kommer att rankas på slutresultatlistan i följande ordning:

Tävlande som är kvalificerade till finalen (och B-finalen) listas först enligt deras ordning vid målgång. I händelse av oavgjort resultat (dött lopp) rankas deltagarna på samma plats. Om det inte genomförs någon B-final listas de tävlande från semifinalerna som inte når finalen i följande ordning:

---

[1] IRM = Invalid Results Marks, översätts till svenska som *ogiltiga resultatmarkeringar.*
[2] RAL = Ranked As Last, översätts till svenska som *rankad som sist (i aktuellt heat).*
[3] DNF = Did Not Finish, översätts till svenska som *brutit*.
[4] DNS = Did Not Start, översätts till svenska som *ej start.*
[5] NPS = Not Permitted to Start, översätts till svenska som *ej tillåten att starta*.

- De tävlande utan IRM (RAL, DNF, DNS, NPS) listas först enligt deras ranking i deras respektive heat och deras kvaltider
- Tävlande med IRM (RAL, DNF, DNS, NPS) listas enligt deras ranking i deras respektive heat och deras kvaltider

Tävlande från kvartsfinalerna som inte når semifinalerna listas i följande ordning:

- De tävlande utan IRM (RAL, DNF, DNS, NPS), listas först enligt deras ranking i deras respektive heat och deras kvaltider
- Tävlande med IRM (RAL, DNF, DNS, NPS) listas enligt deras ranking i deras respektive heat och deras kvaltider

325.5.2.5 Om en tävlande inte startar i ett heat eller tillryggalägger hela banan i ett heat ska denne placeras sist i heatomgången, dvs finalen, semifinalen eller kvartsfinalen (placering 6, 12, 30 eller 4, 8, 16).

325.6 Jury och Protester

325.6.1 För att juryn under sprinttävlingar skall kunna fatta ett beslut vid OS, VM, Junior-VM och WC krävs ett enhälligt beslut av minst två jurymedlemmar (inklusive TD) för att motsvara ett jurybeslut.

Sv. tillägg *Gäller även för SM, JSM, cup-tävlingar och FIS-tävlingar i Sverige. Övriga nationella tävlingar beslutar sanktionerande part om regeln ska gälla. Annars krävs majoritet i juryn för att fatta ett beslut.*

325.6.2 Med hänsyn till tidspressen under finaldelen så är det inte möjligt att tillåta protester under kvartsfinaler och semifinaler. Protester accepteras endast ~~efter att finalerna är slutförda~~ i finalheaten.

325.6.3 Under kvarts- och semifinaler gäller inte paragraf 224.7.

325.7 Tävlingsavbrott

325.7.1 I händelse av tävlingsavbrott i kvalificeringen medan tävlande fortfarande tävlar, kommer tävlingen att ställas in. Om avbrottet är tillfälligt kan juryn besluta att återuppta tävlingen.

325.7.2 I händelse av tävlingsavbrott under sprintheat innan den sista tävlande i A-finalen har avslutat loppet, kommer tävlingen att ställas in.

325.7.3 Om avbruten och inställd tävling senareläggs, måste kvaltävlingen genomföras igen.

Sv. tillägg *Nationella sprinttävlingar arrangeras enligt paragraf 325. För att stimulera till deltagande för alla tävlande kan arrangören efter*

genomförd kvalomgång med tidtagning genomföra finalomgången av tävlingen enligt följande sprintstegar:

Nationell sprint utan semifinal

Sprintstegen finns som valet "komprimerad sprintstege" i SSF Timing.

Kvalificeringsomgång

Intervallstart måste användas (se paragraf 315.2). Startintervallen kan vara 10, 15, 20 eller 30 sekunder. Tidtagning ska genomföras med 1/100 precision.

Vid lika tid bland tävlande i kvalificeringsomgången går den/de åkare med lägst startnummer från kvalificeringsomgångens startlista vidare före åkaren/åkarna som placeringen delas med till finalomgången.

Finalomgång

I finalomgången gäller endast placeringen i mål. De tävlande har samma nummerlapp genom hela tävlingen.

Utifrån resultatet i kvalomgången så delas åkarna in i finalheat med antingen sex eller fyra åkare per heat. Antalet finalheat beror på hur många åkare som valts att starta i varje heat och hur många åkare som genomfört kvalomgången.

I finalheaten tävlar åkarna inbördes om den slutgiltiga placeringen i tävlingen beroende på vilken "nivå" finalheatet har.

För att ett heat ska genomföras ska det vara minst tre åkare som kvalat in (detta gäller inte om endast två åkare i en hel klass genomfört kvalomgången), färre åkare än så placeras ut i det eller de heat som redan är etablerade.

Exempel:

I en klass kommer 20 åkare till start. Efter kvalet delas åkarna in i finalheaten sex och sex där åkarna med kvalplaceringen 19 och 20 får starta i C-finalen.

C-final	*Åkare med placering i kvalet*	*Placering i C-finalen*	*Slutplac.*
	*20 **	*6*	*18*
	*19 **	*8*	*20*
	18	*3*	*15*
	17	*4*	*16*
	16	*1*	*13*
	15	*5*	*17*
	14	*7*	*19*
	13	*2*	*14*

** = Åkare placeras i c-finalen då de inte är tillräckligt många för att en D-final ska genomföras.*

B-final	*Åkare med placering i kvalet*	*Placering i B-finalen*	*Slutplac.*
	7	*2*	*8*
	8	*5*	*11*
	9	*4*	*10*
	10	*6*	*12*
	11	*1*	*7*
	12	*3*	*9*

A-final	*Åkare med placering i kvalet*	*Placering i A-finalen*	*Slutplac.*
	1	*1*	*1*
	2	*4*	*4*
	3	*3*	*3*
	4	*5*	*5*
	5	*2*	*2*
	6	*6*	*6*

Nationell sprint med semifinal

Sprintstegen finns som valet "nationell sprintstege" i SSF Timing och kan hantera upp till 30 åkare i en klass.

Kvalificeringsomgång

Intervallstart måste användas (se paragraf 315.2). Startintervallen kan vara 10, 15, 20 eller 30 sekunder. Tidtagning ska genomföras med 1/100 precision.

Vid lika tid bland tävlande i kvalificeringsomgången går den/de åkare med lägst startnummer från kvalificeringsomgångens startlista vidare före åkaren/åkarna som placeringen delas med till finalomgången.

Finalomgång

I finalomgången gäller endast placeringen i mål. De tävlande har samma nummerlapp genom hela tävlingen.

2 – 6 åkare i en klass

Två heat där bästa platssiffra ger slutresultatet. Vid lika platssiffra gäller rankingen från prologen.

Heat 1	*Rank*	*Startnr*	*Namn*	*Plac.*
	1	*101*	*Åkare 1*	*1*
	2	*102*	*Åkare 2*	*2*
	3	*103*	*Åkare 3*	*3*
	4	*104*	*Åkare 4*	*4*
	5	*105*	*Åkare 5*	*5*
	6	*106*	*Åkare 6*	*6*

Heat 2	*Startnr*	*Namn*	*Plac.*
	101	*Åkare 1*	*1*
	102	*Åkare 2*	*3*
	103	*Åkare 3*	*2*
	104	*Åkare 4*	*4*
	105	*Åkare 5*	*5*
	106	*Åkare 6*	*6*

Total pl. siffra (sammanlagt resultat efter heat 1 och 2)	*Slutplac.*
2	*1*
5	*2*
5	*3*
8	*4*
10	*5*
12	*6*

7 åkare i en klass

Ettorna och tvåorna till A-final.

Semifinal 1	*Rank*	*Startnr*	*Namn*	*Plac.*
	1	*101*	*Åkare 1*	*1*
	4	*104*	*Åkare 4*	*2*
	5	*105*	*Åkare 5*	*3*
	8			
	9			
	12			

B-final	*Startnr*	*Namn*	*Slutplac.*
	105	*Åkare 5*	*5*
	106	*Åkare 6*	*6*
	107	*Åkare 7*	*7*

Semifinal 2	*Rank*	*Startnr*	*Namn*	*Plac.*
	2	*102*	*Åkare 2*	*1*
	3	*103*	*Åkare 3*	*2*
	6	*106*	*Åkare 6*	*3*
	7	*107*	*Åkare 7*	*4*
	10			
	11			

A-final	*Startnr*	*Namn*	*Slutplac.*
	101	*Åkare 1*	*1*
	102	*Åkare 2*	*2*
	103	*Åkare 3*	*3*
	104	*Åkare 4*	*4*

8 åkare i en klass

Ettorna och tvåorna till A-final.

Semifinal 1	*Rank*	*Startnr*	*Namn*	*Plac.*
	1	*101*	*Åkare 1*	*1*
	4	*104*	*Åkare 4*	*2*
	5	*105*	*Åkare 5*	*3*
	8	*108*	*Åkare 8*	*4*
	9			
	12			

B-final	*Startnr*	*Namn*	*Slutplac.*
	105	*Åkare 5*	*5*
	106	*Åkare 6*	*6*
	107	*Åkare 7*	*7*
	108	*Åkare 8*	*8*

Semifinal 2	*Rank*	*Startnr*	*Namn*	*Plac.*
	2	*102*	*Åkare 2*	*1*
	3	*103*	*Åkare 3*	*2*
	6	*106*	*Åkare 6*	*3*
	7	*107*	*Åkare 7*	*4*
	10			
	11			

A-final	*Startnr*	*Namn*	*Slutplac.*
	101	*Åkare 1*	*1*
	102	*Åkare 2*	*2*
	103	*Åkare 3*	*3*
	104	*Åkare 4*	*4*

9 åkare i en klass

Ettorna och tvåorna till A-final.

Semifinal 1	*Rank*	*Startnr*	*Namn*	*Plac.*
	1	*101*	*Åkare 1*	*1*
	4	*104*	*Åkare 4*	*2*
	5	*105*	*Åkare 5*	*3*
	8	*108*	*Åkare 8*	*4*
	9	*109*	*Åkare 9*	*5*
	12			

B-final	*Startnr*	*Namn*	*Slutplac.*
	106	*Åkare 6*	*6*
	107	*Åkare 7*	*7*
	108	*Åkare 8*	*8*
	109	*Åkare 9*	*9*

Semifinal 2	*Rank*	*Startnr*	*Namn*	*Plac.*
	2	*102*	*Åkare 2*	*1*
	3	*103*	*Åkare 3*	*2*
	6	*106*	*Åkare 6*	*3*
	7	*107*	*Åkare 7*	*4*
	10			
	11			

A-final	*Startnr*	*Namn*	*Slutplac.*
	101	*Åkare 1*	*1*
	102	*Åkare 2*	*2*
	103	*Åkare 3*	*3*
	104	*Åkare 4*	*4*
	105	*Åkare 5*	*5*

Fler deltagare i en klass utökar stegen enligt fortsatt princip. Vid 13 – 18 åkare genomförs 3 semifinaler och C-, B- och A-final. Vid 19 – 25 åkare genomförs 4 semifinaler och D-, C-, B- och A-final. Vid 26 - 30 åkare genomförs 5 semifinaler och E-, D-, C-, B- och A-final.

Stegen kan genomföras med sex eller fyra åkare i varje heat. Exemplet ovan visar sex åkare. Heat med fyra åkare följer samma princip som ovan.

Sv. tillägg ***Svenskt reglemente för knockoutsprint (kort sprint)***

Definition

Knockoutsprint genomförs på en kort bana (100 – 250 m) och börjar med en kvalificeringsomgång, organiserad som en intervallstartstävling. Efter kvalificeringen tävlar de kvalificerade åkarna enligt alternativ 1); två och två eller i alternativ 2); fyra och fyra i utslagsomgångar (heat) i skilda korridorer där i alternativ 1) den segrande eller vid alternativ 2) de två första i varje heat går vidare till nästa omgång.

Vid barn- och ungdomstävlingar eller andra tävlingar kan efter beslut av juryn en särskild "bak-turnering" ske med de åkare som kommer på andra plats vid sin första final för att alla åkare skall få åka fler än två lopp (kval och en final).

Banor och stadion

Rekommendationer

	Preparering för 2/heat		***Preparering för 4/heat***	
	Klassisk teknik	***Fri teknik***	***Klassisk teknik***	***Fri teknik***
BANA				
Kvalificering	*Ena korridoren används (2 m bred)*	*Ena korridoren används (3 m bred)*	*Ena korridoren används (2 m bred)*	*Ena korridoren används (3 m bred)*
Final	*4 m bred (2 m per korridor)*	*6 m bred (3 m per korridor)*	*8 m bred (2 m per korridor)*	*10 m bred (2,5 m per korridor)*
Avstånd mellan spår	*Minimum 2 m centrum till centrum i korridorerna*	*Minimum 3 m centrum till centrum i korridorerna*	*Minimum 2 m centrum till centrum i korridorerna*	*Minimum 2,5 m centrum till centrum i korridorerna*
START				
Organisation/ preparering	*Tydlig start- och mittlinje för respektive korridor*	*Tydlig start- och mittlinje för respektive korridor*	*Tydlig start- och mittlinje för respektive korridor*	*Tydlig start- och mittlinje för respektive korridor*
Klassiska spår	*1 per korridor*	/	*1 per korridor*	/
Längd spår (efter startlinjen)	*Hela korridoren*	/	*Hela korridoren*	/
ALLMÄNT				
Bredd (minimum)	*Korridorerna ska vara konstant breda hela banans längd.*	*Korridorerna ska vara konstant breda hela banans längd.*	*Korridorerna ska vara konstant breda hela banans längd.*	*Korridorerna ska vara konstant breda hela banans längd.*

Den banlängd som används för kvalificeringsomgången och banlängden för finalomgångarna ska vara densamma.

Banan skall vara rak och korridorerna ska vara likvärdiga vad gäller längd och underlag. Banan får ej skapa förutsättningar för obstruktion.

Anmälningar – Ersättare

Ersättning är möjlig innan kvalificeringsomgången enligt paragraf 313.4

Ersättarens startposition avgörs av juryn.

Startordning och Startprocedur

Kvalificeringsomgång

Intervallstart måste användas (se paragraf 315.2). Startintervallen kan vara 10, 15, 20 eller 30 sekunder. Startgrind skall användas på SM eller högre nivå, på lägre nivåer är startgrind valfritt.

Vid lika tid bland tävlande ska den som är högst rankad enligt startordningen gå vidare till final. Om oavgjord ranking kvarstår skall rankingen avgöras genom lottning. Oavgjorda resultat i kvalomgången får inte påverka det maximala antalet kvalificerade (32/ 16/ 8).

Finalheat

Heatstartprocedur måste användas (se paragraf 315.5).

Startgrind används ej. Vid knockoutsprint på rullskidor skall all utrustning vara bakom startlinjen, men framför en kontrollinje 1,2 m bakom startlinjen eller, inom en kontrollruta om 1,2 gånger 1,2 m.

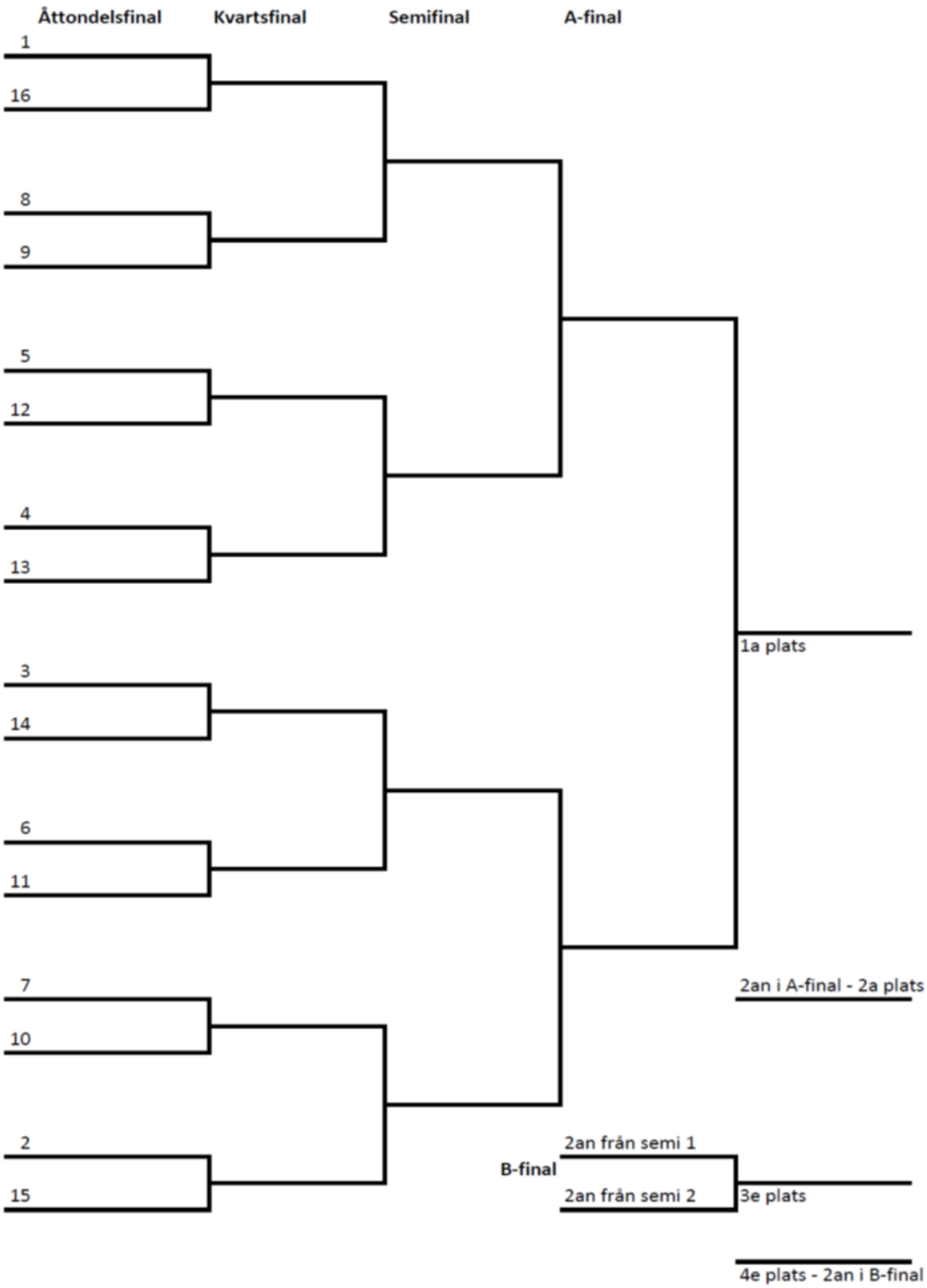
Huvudsakligen ska heaten omfatta totalt 16 åkare. Juryn kan dock besluta om annat antal åkare i finalheaten med hänsyn till antalet startande och antalet klasser, med följande rekommendation:

Antal anmälda	*Alternativ 1), 2:2*	*Alternativ 2) 4:4*
>25	*16-delsfinaler*	*Åttondelsfinaler*
16 – 24	*Åttondelsfinaler*	*Kvartsfinaler*
13 – 16	*Åttondelsfinaler, varvid de främsta åker ensamma*	*Kvartsfinaler, varvid de främsta åker ensamma*
8 – 12	*Kvartsfinaler*	*Semifinaler*
<8	*Klasser slås samman*	*Klasser slås samman*

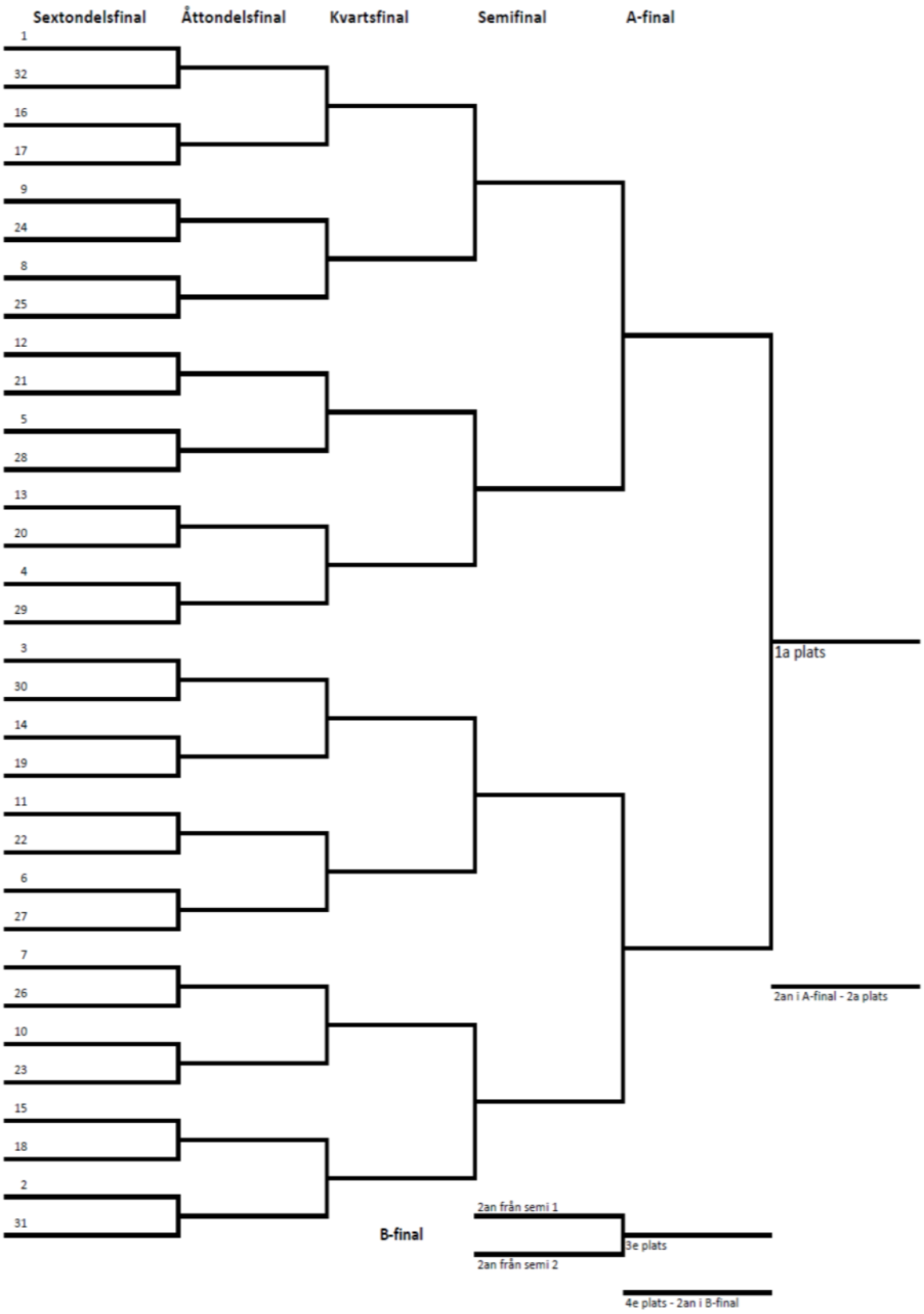
Startpositionerna väljs av de tävlande enligt kvaltiden.

Fördelningen av de tävlande till 8-delsfinalerna (eller 16-delsfinaler vid 32 finalister) bestäms av placeringarna i kvalifikationsrundan. Fördelningen i följande heat fastställs också av placeringarna i tidigare heatomgång. Nedanstående tabeller redovisar principen för heaten.

16 finalister



32 finalister



Vid tjuvstart gäller paragraf 325.4.9.

Vid tävlingar med 4 åkare per heat används sprintstegen enligt paragraf 325.4.2.6.

Tidtagning och resultat

Vid SM ska starttid och måltid registreras med 1/1000 precision och slutresultatet bestäms till 1/100 precision. Vid andra knockoutsprinttävlingar kan tidtagningsutrustning användas som enbart har 1/100 precision men då ska resultatet fortfarande redovisas i hundradels sekund.

I händelse av lika tid i kvalomgången ska de åkare som går vidare till finalomgången rankas enligt deras FIS sprintpunkter. Om ett oavgjort resultat återstår ska finalplatserna avgöras genom lottning. Ett oavgjort resultat i kvalomgången kommer inte att ändra det maximala antalet kvalificerade tävlande (32/16). Tävlande med samma kvaltid som inte går vidare till kvartsfinal kommer att ha samma ranking på den slutliga resultatlistan.

Finalheat

I knockoutsprinttävlingar enligt alternativ 1) uträknas resultatlistan enligt följande

- *1:a till 2:a, enligt målgång i finalen.*
- *3:e till 4:e, enligt målgång i B-finalen.*
- *5:e till 8:e, alla 2:or från kvartsfinalerna med inbördes ordning enligt ranking från kvaltävlingen*
- *9:e till 16:e, alla 2:or från åttondelsfinalerna med inbördes ordning enligt ranking från kvaltävling.*
- *Om 16 deltagare till final*
- *17:e till sista placering, enligt ranking från kvalifikationen*
- *Om 32 deltagare till final*
- *17:e till 32:a, alla 2:or från 16-delsfinalerna med inbördes ordning enligt ranking från kvaltävling.*
- *33:e till sista placering, enligt ranking från kvalifikationen*

- *I knockoutsprinttävlingar enligt alternativ 2) uträknas resultatlistan enligt följande:*
- *1:a till 4:e, enligt målgång i finalen.*
- *5:e till 8:e, enligt målgång i B-finalen.*
- *9:e till 16:e, alla 2:or från kvartsfinalerna med inbördes ordning enligt ranking från kvaltävlingen*
- *Om 16 deltagare till final*
- *17:e till sista placering, enligt ranking från kvalifikationen*
- *Om 32 deltagare till final*

- *17:e till 32:a, alla 2:or i åttondelsfinalerna med inbördes ordning enligt ranking från kvaltävlingen*
- *33:e till sista placering, enligt ranking från kvalifikationen*

Om "dött lopp" inträffar vid kvarts- och semifinaler inplaceras tävlande med bättre tid från kvaltävlingen före den med sämre tid. Uppstår "dött lopp" vid finalen får de tävlande samma placering i resultatlistan.

Om en tävlande inte startar i ett heat eller ej fullföljer ett heat inplaceras denne sist i heatet i fråga.

Jury och Protester

För att juryn under sprinttävlingar skall kunna fatta ett beslut vid WSC, WC och SM krävs ett enhälligt beslut av minst två jurymedlemmar (inklusive TD). Vid nationella tävlingar räcker majoritet för att juryn ska kunna ta ett beslut.

Med hänsyn till tidspressen under finaldelen så är det inte möjligt att tillåta protester under kvartsfinaler och semifinaler. Protester accepteras endast efter att finalerna är slutförda. Under finaldelen gäller inte regel 224.7.

326 Sprintstafett

Sv. tillägg *Angående sprintstafett för barn och ungdom finns råd samlade under "Tips och råd" på SSF webbplats: https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/barn--ungdom/tavling/tips-och-rad*

326.1 Definition

Sprintstafett inleds med en kvalificeringsomgång som arrangeras som en tävling med individuell start där varje lagmedlem åker varsitt lopp. Efter kvalificeringsomgången genomförs finalen som arrangeras som en stafett med där två tävlande avlöser varandra och åker 3 – 6 sträckor vardera. Antalet sträckor och distanserna måste publiceras i den officiella inbjudan.

326.2 Banan och stadion

326.2.1 Rekommendationer

	Prepareras för	
	Klassisk teknik	**Fri teknik**
BANA		
Kategori	C	D
Klassiska spår	4 spår	/
Avstånd mellan spår	Minimum 1,2 m	/
START		
Organisation/preparering	Plogformad eller rak startlinje	Plogformad eller rak startlinje
Klassiska spår	3 eller fler	(Valfritt) 3 eller fler
Längd på spår	Slutet av startzon	(Valfritt) 15 m
Avstånd mellan spår	1,2 m	(Valfritt) 1,2 m
UPPLOPP		
Bredd (minimum)	6 m	12 m
Antal korridorer	3 spår minimum	3 – 4 korridorer (3m vardera)
Avstånd mellan spår	Minst 1,2 m	/
VÄXLINGSZON		
Minimum längd	45 m	45 m
Minimum bredd	9 m	15 m

326.2.2 Tävlingsbanan som används för kvalificeringsomgången och banan som används för finalen bör vara den samma.

326.2.3 Under finalen är vallning av skidor inte tillåtet.

326.3 Anmälningar – Ersättare

326.3.1 Namnen på de tävlande som faktiskt ska delta och deras startordning till finalen vara arrangören tillhanda senast 2 timmar före lagledarmötet.

326.3.2 Ersättning är möjlig enligt ICR art. 313.4 endast före kvalificeringsomgången.

326.3.2.1 En ersättning ändrar inte startordningen av lagets medlemmar.

326.3.2.2 Ersättaren måste starta i samma position som den utbytte om dennes FIS-punkter är lika eller bättre. Om FIS-punkterna är sämre bestäms startpositionen av juryn. I ett sådant fall lämnas den ursprungliga startplatsen tom. De bästa distans- eller sprint-punkterna hos den tävlande ska beaktas. I det fall en tävlande inte har några FIS-punkter ska 999 punkter användas.

326.4 Startordning och Startprocedur

326.4.1 Kvalificeringsomgång

326.4.1.1 Intervallstart ska användas (se ICR art. 315.2). Startdjup kan vara 10, 15, 20 eller 30 sekunder. De tävlande som är anmälda på den första sträckan bör starta före de tävlande som är anmälda på den andra sträckan. Lagmedlemmarnas tävlingstider adderas och den tiden avgör resultatet för kvalificeringsomgången.

326.4.1.2 I händelse av två varv kan en intervallblockstart användas.

326.4.1.3 Startlista: Laget med lägsta totala FIS-punkter i antingen sprint eller distans av lagmedlemmarna startar med nummer ett. Laget med det näst lägsta antalet totalpunkter startar med nummer två, osv. I händelse av att två eller fler lag har samma antal punkter, ska laget med deltagaren som har lägst antal punkter starta med det lägsta numret. Om det inte räcker, ska lottning användas.

326.4.2 Finalomgång

326.4.2.1 Startpositionen i finalomgången bestäms enligt resultaten i kvalificeringsomgången. Vid lika kvalificeringstid rankas lagen enligt deras sammanlagda FIS-punkter. Om oavgjort kvarstår ska startpositionerna fördelas med hjälp av lottning.

326.4.2.2 Antalet lag i finalomgången bör inte vara fler än 15. När 15 eller färre lag är anmälda kan juryn besluta att reducera antalet lag som kvalificerar sig till final eller att ej genomföra någon kvalificeringsomgång.

326.4.2.3 Om kvalificeringsomgången inte genomförs startar laget med lägsta sammanlagda FIS-punkter, genom att använda sprint- eller

distanspunkter, som nummer ett. Laget med näst lägsta punkter startar som nummer 2 och så vidare.

326.4.3 Separata färger för startnumren ska användas vid respektive sträcka. Vid OS-, VM- och världscup-tävlingar är dessa färger: sträcka 1 = röd; sträcka 2 = blå.

326.5 Resultat

326.5.1 Varvningsregler är normalt tillämpliga. För åkare som blir varvade, se ICR artikel 343.14.

Sv. tillägg *Gäller ej vid nationella tävlingar. Jury kan dock besluta om denna regel.*

326.5.2 Resultatet ska offentliggöras enligt följande:

Alla lagen i finalen ska visas i resultatlistan enligt placering i finalen. När semifinalheat tillämpas ska de lag som inte går vidare till slutomgången placeras i resultatlistan så att varje lag med samma ranking i heatet tar nästa plats i resultatlistan.

Ett exempel: Om 5 lag från två semifinalheat går vidare till final så ska lagen som rankas som sexa i varje heat rankas som elfte och tolfte i enlighet med deras respektive tid i semifinalheaten, medan lagen som slutar sjua i respektive heat räknas som 13:e och 14:e i slutresultatet.

Om tidtagning ej genomförs i semifinalerna ska rankingen i semifinalerna och FIS-punkterna användas för att avgöra slutgiltig placering för lagen som inte kvalificerade sig till final.

326.6 Jury och Protester

326.6.1 För att juryn under sprintstafettävlingar skall kunna fatta ett beslut vid OS, VM, JVM och WC krävs ett enhälligt beslut av minst två jurymedlemmar (inklusive TD) för att motsvara ett jurybeslut.

Sv. tillägg *Gäller även för SM, JSM, cup-tävlingar och FIS-tävlingar i Sverige. Övriga nationella tävlingar beslutar sanktionerande part om regeln ska gälla. Annars krävs majoritet i juryn för att fatta ett beslut.*

326.7 Tävlingsavbrott

326.7.1 Om kvalificeringen avbryts medan det finns tävlande som fortfarande är på banan, kommer tävlingen att ställas in.

326.7.2 Om finalen avbryts när minst 3 lag har avslutat tävlingen kommer tävlingen att vara giltig och resultaten publiceras. Lagen som fortfarande är på banan vid tidpunkten för avbrottet kommer att rankas som varvade enligt sina senaste respektive mellantidspasseringar.

326.7.3 Om den avbrutna och inställda tävlingen senareläggs, måste kvalificeringen genomföras igen.

Sv. tillägg ***Nationell sprintstafett***

SM i sprintstafett genomförs enligt reglementet nedan. Övriga nationella tävlingar i sprintstafett kan genomföras enligt reglementet nedan eller enligt det reglemente arrangören anger i sin inbjudan.

Kvalificeringsomgången genomförs som semifinaler där varje tävlande åker lika många sträckor som i finalen.

Under semifinalerna och final är vallning av skidor inte tillåtet.

Namnen på de tävlande som faktiskt ska delta och deras startordning till tävlingen måste vara arrangören tillhanda senast 2 timmar före lagledarmötet.

Ersättning är möjlig enligt ICR art. 313.4 endast före semifinalerna.

En ersättning ändrar inte startordningen av lagets medlemmar.

Ersättaren måste starta i samma position som den utbytte om dennes FIS-punkter är lika eller bättre. Om FIS-punkterna är sämre bestäms startpositionen av juryn. I ett sådant fall lämnas den ursprungliga startplatsen tom. De bästa distans- eller sprint-punkterna hos den tävlande ska beaktas. I det fall en tävlande inte har några FIS-punkter ska 999 punkter användas.

I händelse av ersättning innan semifinalerna startar ska laget förlora sin startposition och måste starta i slutet av startfältet. Lagens ursprungliga startpositioner ska lämnas tomma.

När semifinaler arrangeras, avgör normalt 2 semifinaler vilka lag som går till final i en sprintstafett. Lagen ska fördelas jämnt i grupper (grupp A och B) med hjälp av följande princip:

- *Bästa lag med totalpunkt åker i grupp A.*
- *Övriga lag anvisas parvis (exempelvis lag 2 och 3, lag 4 och 5, etc.) till alternerande grupper.*

Den tävlandes bästa FIS-punkter av sprint och distans ~~ska~~ bör användas. Om den anmälde tävlande inte har några FIS-punkter ska 999 punkter användas för beräkningen.

Om det är fler än 40 lag anmälda kan juryn besluta om att genomföra 3 semifinaler och fördela lagen enligt följande princip:

A	*1*	*6*	*7*	*12*	*13*	*18*	*19*	*24*	*25*	*30*	*31*	*36*	*37*	*42*	*43*	*Etc.*
B	*2*	*5*	*8*	*11*	*14*	*17*	*20*	*23*	*26*	*29*	*32*	*35*	*38*	*41*	*44*	
C	*3*	*4*	*9*	*10*	*15*	*16*	*21*	*22*	*27*	*28*	*33*	*34*	*39*	*40*	*45*	

Antalet lag i ett semifinalheat bör inte överstiga 20.

~~*Ordningen bland grupperna ska avgöras genom lottning.*~~ *Grupperna startar i nummerordning.*

Startposition för semifinalerna: laget med lägsta totala FIS-punkter i antingen sprint eller distans av lagmedlemmarna startar först. Laget med det näst lägsta antalet totalpunkter startar som nummer två, osv. I händelse av att två eller fler lag har samma antal punkter, ska laget med deltagaren som har lägst antal punkter starta före annat. Om det inte räcker för att avgöra startposition, ska den avgöras genom lottning.

Antalet lag i finalomgången bör inte vara fler än 15.

Om semifinaler arrangeras avancerar lagen från semifinalheaten till finalomgången enligt följande principer:

- *Om två semifinalheat genomförs:*
- *Om tider ej tas i semifinalheaten, de fem högst placerade lagen från de två semifinalerna går vidare.*
- *Vid tidtagning, de 2 högst rankade lagen från varje heat går vidare och de följande 6 snabbaste lagen av de 3 – 8 rankade lagen går vidare. Vid oavgjord placering så rankas lagen enligt deras totala FIS-punkt. Om oavgjord ranking kvarstår ska positionerna avgöras genom lottning.*
- *Ifall tre eller fler semifinalheat genomförs kan upp till femton lag gå vidare till final genom att samma princip som beskrivits ovan används (två lag från varje heat plus de nio snabbaste tiderna när tidtagning genomförs i heaten eller samma antal lag genom ranking från varje heat när tidtagning inte genomförs i heaten).*

Separata färger för startnumren ska användas vid respektive sträcka. Vid OS-, VM- och världscup-tävlingar är dessa färger: sträcka 1 = röd; sträcka 2 = blå.

Vid SM-sprintstafett, semifinaler och finaler, kan tidtagningsutrustning användas som har 1/100 precision men då ska resultatet fortfarande redovisas i hundradels sekund.

327 **Stafett**

Sv. tillägg *Angående stafett för barn och ungdom finns råd samlade under "Tips och råd" på SSF webbplats: https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/barn--ungdom/tavling/tips-och-rad*

327.1 **Definition**

327.1.1 Ett stafettlag består av tre eller fyra tävlande, enligt inbjudan, var och en får bara köra en sträcka. Vid OS, VM, JVM och WC-tävlingar ska laget bestå av fyra åkare.

Sv. tillägg *Vid SM, JSM och USM består ett stafettlag av tre medlemmar.*

327.1.2 Vid OS, VM, JVM och WC ska de två första sträckorna köras i klassisk teknik på en klassisk bana och de sista två sträckorna med fri teknik på en bana för fri teknik.

Sv. tillägg *SM-stafett genomförs med samma teknik på alla sträckor och teknik byts mellan åren enligt 131.2.*

327.2 Banan och stadion

327.2.1 Rekommendationer

	Preparering för	
	Klassisk teknik	**Fri teknik**
BANA		
Kategori	B	C
Klassiska spår	2 spår	/
Avstånd mellan spåren	Minimum 1,2 m	/
START		
Organisation/preparering	Plogformad eller rak startlinje	Plogformad eller rak startlinje
Klassiska spår	3 eller fler	(Valfritt) 3 eller fler
Längd spår	Slutet av startområdet	(Valfritt) 15 m
Avstånd mellan spåren	1,2 m	(Valfritt) 1,2 m
UPPLOPP		
Bredd (minimum)	6 m	12 m
Antal korridorer	3 spår minimum	3 – 4 korridorer (3 m vardera)
Avstånd mellan spåren	Minst 1,2 m	/
VÄXLINGSZON		
Minimum längd	30 m	30 m
Minimum bredd	9 m	9 m

327.2.2 Längden på första sträckan kan avvika +/- 5 % från de andra sträckorna, om det passar utformningen av stadion.

327.3 Anmälningar - Ersättare

327.3.1 Namnet på de faktiska åkarna och deras inbördes startordning måste nå arrangören senast 2 timmar före lagledarmötet.

Sv. tillägg *Förening får till stafettävlingar anmäla obegränsat antal lag, såvida ej annorlunda föreskrivs i inbjudan till tävlingen. I den anmälan som utgör svar på inbjudan till tävlingen skall endast anges namnet på den anmälda föreningen.*

Laganmälan av stafettlag vid SM, JSM och USM, dvs. namnanmälan av lagets medlemmar med angivande av skidåkarnas inplacering på de olika sträckorna, skall ske senast på inbjudans angivna tid.

Arrangören bör dock inte godta senare namnanmälningar än 3 timmar före start.

327.3.2 Ersättare är möjligt enligt ICR art. 313.4.

327.3.3 Startordningen får inte ändras genom ersättare.

Sv. tillägg *Vid SM, JSM och USM är det möjligt att flytta och/eller ersätta lagmedlemmar på grund av force majeure om någon av medlemmarna inte kan komma till start. Detta måste dock ske senast två timmar före start.*

327.3.5 Lagets position vid start ska vara oförändrad.

327.4 Startordning och Startprocedur

327.4.1 Masstart måste användas (se ICR art. 315.3).

327.4.2 Startnumren lottas normalt. Dock, vid OS, VM och Junior-VM bestäms startordningen av placeringen i föregående respektive mästerskap. Vid WC, avgör placeringen i aktuella nationscupen startordningen. Lag som inte finns med på denna lista kommer att lottas efter de andra.

Sv. tillägg *Vid **SM** seedas 14 lag enligt föregående års stafettresultat. Anmälda stafettlag seedas efter lagnummer, vilket innebär att om ett "lag 2" placerade sig före en klubbs "lag 1" föregående år, går "lag 2" före "lag 1" i seedningen. Övriga lag inlottas i startfältet. Seedningen skall utföras av juryn.*

*Vid **JSM** seedas 14 lag enligt föregående års stafettresultat. Anmälda stafettlag seedas efter lagnummer, vilket innebär att om ett "lag 2" placerade sig före klubbens "lag 1" föregående år, går "lag 2" före "lag 1" i seedningen, Oseedade lag ingår det i respektive "lottningsgrupp" som beskrivs härefter.*

De "1:a-lag" som inte seedas lottas sinsemellan i en grupp som startar direkt efter den seedade gruppen. De "2:a-lag" som inte seedas lottas

sinsemellan i en grupp som startar direkt efter gruppen med "1:a-lag". De "3:e-lag" som inte seedas lottas sinsemellan i en grupp som startar direkt efter gruppen "2:a-lag" osv. Seedningen skall utföras av juryn.

*Vid **USM** placeras alla "1:a-lag" i en grupp där inbördes startordning lottas (föreningar som anmäler ett lag ingår i gruppen). Alla "2:a-lag" placeras i en grupp där inbördes startordning lottas som startar direkt efter gruppen med "1:a-lag". Alla "3:e-lag" placeras i en grupp där inbördes startordning lottas som startar direkt efter gruppen med "2:a-lag" osv. Grupperingen skall övervakas av juryn.*

Startspår för lag som ej kommer till start förblir tomt och ersätts ej av annat lag. Vid övriga senior- och juniorstafetter kan ovanstående regler tillämpas för motsvarande ålderskategorier. Startordning för barn- och ungdomsstafetter definieras i Sv. tillägg vid paragraf 314.

327.4.3 Normalt får varje nation anmäla lag utöver förstalaget. Alla förstalag skall tilldelas startnummer före eventuella andralag och alla andralag före tredjelag o.s.v. Icke officiella lag bör inplaceras i minst gynnsamma position.

Sv. tillägg *Förening får starta med mer än ett lag. Förstalaget för respektive lag skall inplaceras före andralaget o.s.v. Vid SM, JSM och USM gäller dock seedningsbestämmelser.*

Vid propagandastafett och motionsstafett kan laget bestå av både damer och herrar, med eller utan klubbtillhörighet.

327.4.4 Färger: För varje stafettsträcka skall olika färger användas på nummerlapparna. Vid OS, VM, WC är färgerna följande: sträcka 1 = röd, 2 = grön, 3 = gul, 4 = blå.

Sv. tillägg *Vid SM, JSM och USM skall samma färger användas och vid övriga stafettävlingar bör samma färger användas.*

327.5 Tidtagning och Resultat

327.5.1 Mellantider för varje delsträcka tas när åkaren korsar linjen för mellantiden. Detta är också starttiden för nästa åkare i laget.

Sv. tillägg *Vid propagandastafett får laget lagtid samt sträcktider, vid motionsstafetter tas ingen tid.*

327.5.2 Ett stafettlags sluttid är den tid som noteras från den första skidåkarens start fram till dess att lagets slutman passerat mållinjen. Ordningsföljden i vilken sista sträckans åkare passerar mållinjen avgör den inbördes ordningen mellan lagen.

Sv. tillägg *Vid propagandastafett får laget lagtid samt sträcktider, vid motionsstafetter tas ingen tid.*

327.5.3 Varvningsregler tillämpas vanligtvis. För åkare som blir varvade gäller ICR artikel 343.14.

Sv. tillägg *Gäller ej vid nationella tävlingar. Jury kan dock besluta om denna regel.*

327.6 Jury och Protester

Inga särskilda regler.

327.7 Tävlingsavbrott

Vid tävlingsavbrott medan lagen fortfarande tävlar, kommer tävlingen att vara giltig om det finns minst 3 rankade lag. Lagen som fortfarande är på banan vid tidpunkten för avbrottet kommer att rangordnas i slutresultatet som varvade enligt deras respektive position vid den sista mellantidspasseringen.

D. Tävlingen och de tävlande

341 Krav på de tävlande

341.1 Ålderskategorier

341.1.1 FIS tävlingsår (eller säsong) sträcker sig från 1 juli till 30 juni året därefter.

341.1.2 Seniorer (damer och herrar) måste vara minst 21 år gamla under kalenderåret (01.01.-31.12.). Rätten att starta i tävling börjar vid start av tävlingssäsongen (ex. för 2020 från den 1 juli 2019 och framåt).

341.1.3 Juniorer (damer och herrar) får inte vara äldre än 20 år under kalenderåret (01.01.-31.12) som tävlingssäsongen slutar.

Junior-VM

Tävlande måste ha fyllt 16 år före slutet av kalenderåret (1 januari-31 december) som tävlingssäsongen slutar.

Säsong	Ålder	Födelseår
~~2024/25~~	~~16 – 20~~	~~2005, 2006, 2007, 2008, 2009~~
2025/26	16 – 20	2006, 2007, 2008, 2009, 2010
2026/27	16 – 20	2007, 2008, 2009, 2010, 2011
2027/28	16 – 20	2008, 2009, 2010, 2011, 2012
2028/29	16 – 20	2009, 2010, 2011, 2012, 2013

U23-VM

U23-åkare (damer och herrar) får inte vara äldre än 23 år under kalenderåret (01.01.-31.12.) som tävlingssäsongen slutar. Födelseår för U23-åkare från 2017/18 är:

Säsong	Ålder	Födelseår
~~2024/25~~	~~21 – 23~~	~~2002, 2003, 2004~~
2025/26	21 – 23	2003, 2004, 2005
2026/27	21 – 23	2004, 2005, 2006
2027/28	21 – 23	2005, 2006, 2007
2028/29	21 – 23	2006, 2007, 2008

341.1.4 Juniorer (damer och herrar) bör normalt starta i sina respektive klasser. Juniorer är tillåtna att starta i seniorklass, vilket inkluderar huvudklassen i långloppstävlingar.

Sv. tillägg *För tävlande som representerar en klubb ansluten till SSF gäller distanstabellen i paragraf 130.1.*

341.1.5 Vid alla FIS-tävlingar måste den tävlande ha fyllt 16 år innan slutet av kalenderåret (1 januari-31 december) som tävlingssäsongen slutar enligt följande:

Säsong	Födelseår
~~2024/25~~	~~tävlande födda 2009 och tidigare~~
2025/26	tävlande födda 2010 och tidigare
2026/27	tävlande födda 2011 och tidigare
2027/28	tävlande födda 2012 och tidigare
2028/29	tävlande födda 2013 och tidigare

Sv. tillägg *Klassindelning, ålder och distanser för nationella tävlingar enligt 130.*

341.2 FIS-punkter

341.2.1 FIS-punkter används företrädesvis för att skapa kvalificeringsgrund för OS, VM och WC-tävlingar, indelning i grupper och framtagande av startlistor (se: ”World Cup rules” och ”Rules and Guidelines of the FIS Points” som finns på FIS webbplats).

342 Hälsoundersökningar

342.1 Hälsotillstånd

342.1.1 Varje nationsförbund är ansvarigt för hälsotillståndet hos de tävlande som det anmäler till tävling. Tävlingens medicinskt ansvarige kan endast genomföra undersökning på begäran från den tävlandes lagkapten, den tävlande själv eller ”FIS Medical Committee” representant (se art. 221).

343 Tävlandes ansvar

343.1 I alla tränings- och tävlingssituationer måste den aktive agera sportsligt och med vederbörlig omsorg ~~förstånd~~ samt ta hänsyn till förhållandena på banan, sikt, ~~och trängsel,~~ tillgängligt utrymme, hastighet och åkriktning för andra tävlande etc.

343.2 I alla tränings- och tävlingssituationer måste den aktive alltid åka banan i den åkriktning som tävlingen genomförs.

343.3 De tävlande måste respektera särskilda instruktioner (banans öppettider, bära särskilda nummerlappar, träning, skidtestning, etc.) som utfärdas av juryn eller arrangören för att säkerställa god ordning på banan, inne på stadion och i lagens förberedelseområde före, under och efter tävling.

343.4 Den tävlande har ansvaret att anlända till start i rätt tid och att starta vid rätt tidpunkt.

343.5 Tävlande måste bära/använda alla typer av identifiering (nummervästar, bennummerlappar, transpondrar, GPS…) som tillhandahålls av arrangören.

Sv. tillägg *Om arrangören anbefaller att personliga transpondrar skall användas är det den tävlandes ansvar att tillse att transpondern fungerar korrekt.*

343.6 De tävlande måste följa den markerade banan i rätt ordning från start till mål och passera samtliga kontrollpunkter.[1]

~~343.6.1 Om den tävlande åker en felaktig del av banan eller lämnar den markerade banan bör den tävlande vända tillbaka till den punkt där felet begicks. För att återvända till punkten ifråga kan den tävlande tvingas åka mot den rätta åkriktningen och ska ha det fulla ansvaret för att andra åkare inte hindras eller försätts i fara.~~

343.7 Tävlande ska genomföra hela distansen av egen kraft på sina egna skidor. Hjälp från utomstående farthållare är inte tillåten.

[1] En tävlande som gör ett misstag (åker fel) kan korrigera det genom att återvända till punkten där misstaget skedde. Om den tävlande gör så är den tävlande ansvarig för att säkerställa att ingen obstruktion sker och att övriga tävlande inte utsätts för fara.

Sv. tillägg *Med farthållare eller påfösare avses såväl fysisk hjälp från utomstående utan skidor vid sidan av tävlingsspåret som utomstående med skidor där denne åker framför, bakom eller utmed åkaren i tävlingsspåret.*

343.8 I tävlingar i klassisk teknik får de tävlande enbart använda sig av klassisk teknik.

343.8.1 Vid tävlingar i klassisk teknik får stavlängden vara högst 83 % av skidåkarens kroppslängd. Vid tävlingar i fri teknik får stavlängden vara högst 100 % av skidåkarens kroppslängd. Kroppslängden mäts med skidpjäxorna påtagna när åkaren står på en plan yta. Stavlängden mäts från stavspetsen upp till handremmens överkant där den fäster i handtaget.

Alla mätningar skall avrundas i hela centimeter enligt följande: Mindre än 0,5 cm avrundas nedåt, 0,5 cm och högre avrundas uppåt.

Kroppslängd	Stavlängd	Kroppslängd	Stavlängd	Kroppslängd	Stavlängd
200	166.00	180	149.00	160	133.00
199	165.00	179	149.00	159	132.00
198	164.00	178	148.00	158	131.00
197	164.00	177	147.00	157	130.00
196	163.00	176	146.00	156	129.00
195	162.00	175	145.00	155	129.00
194	161.00	174	144.00	154	128.00
193	160.00	173	144.00	153	127.00
192	159.00	172	143.00	152	126.00
191	159.00	171	142.00	151	125.00
190	158.00	170	141.00	150	125.00
189	157.00	169	140.00	149	124.00
188	156.00	168	139.00	148	123.00
187	155.00	167	139.00	147	122.00
186	154.00	166	138.00	146	121.00
185	154.00	165	137.00	145	120.00
184	153.00	164	136.00	144	120.00
183	152.00	163	135.00	143	119.00
182	151.00	162	134.00	142	118.00
181	150.00	161	134.00	141	117.00

343.9 Som en allmän regel, som gäller för alla tävlingar, skall tävlande inte hindra (obstruera) andra tävlande.

343.10 Passering av andra tävlande

343.10.1 Processen att passera under intervallstarter:

Tävlande som passeras måste ge fri väg vid första begäran. Detta gäller på tävlingar i klassisk teknik även när det finns två uppsättningar spår. Detta gäller även för tävlingar i fri teknik när den tävlande som blir passerad måste begränsa sina skejtrörelser.

343.10.2 Processen att passera under övriga tävlingsformer:

343.10.2.1 Tävlande som är i ledning har rätt att välja den bästa åklinjen.[1]

343.10.2.2 Tävlande som är i ledning skall inte obstruera tävlande som kommer i kapp bakifrån.[2]

343.10.2.3 Tävlande som avser att passera ska göra det utan att hindra den medtävlande som blir passerad.[3]

343.10.2.4 När tävlande är jämsides har de ömsesidiga skyldigheter att inte obstruera varandras rörelser.[4]

343.10.2.5 En passningsprocess anses avslutad när den passerande tävlande har sin kropp längst fram vid skidspetsarna på den tävlande som passeras.[5]

343.11 På de delar av banan där det finns korridorer bör den tävlande välja en korridor. En tävlande tillåts byta korridor så läge paragraf 343.9 och 343.10 upprätthålls.

---

[1] Förklarande anmärkning: Regeln återspeglar verkligheten att tävlande i ledning i allmänhet inte ser tävlande komma i kapp bakifrån, och att tävlande bakom i allmänhet styr sin åklinje efter placeringen av den tävlande framför. Denna rätt är dock inte oinskränkt, se nästa bestämmelser.

[2] Förklarande anmärkning: Regeln återspeglar inskränkningar i friheten för den tävlande som är i ledningen, vilket innebär att detta privilegium inte ska missbrukas till nackdel för andra tävlande, t.ex. genom att plötsligt byta åklinje eller genom att onödigtvis behålla en vald åklinje.

[3] Förklarande anmärkning: Regeln återspeglar andan och avsikten hos de föregående, vilket innebär att en tävlande som har ambitionen att passera inte ska påbörja en passering om den tävlande inser eller borde inse att det inte finns, eller inte kommer att finnas, tillräckligt med utrymme att genomföra passeringen utan att obstruera den tävlande som är tänkt att passeras.

[4] Förklarande anmärkning: Regeln återspeglar tanken att när de tävlande åker sida vid sida så finns det inget privilegium för någon att vara i ledning, vilket anges i de föregående reglerna. Den är kopplad till 343.10.2.3 t.ex. i den meningen att en tävlande som kommer i kapp bakifrån inte tillåts att "tvinga" sig in i en situation med ömsesidiga plikter.

[5] Förklarande anmärkning: Processen för att passera behöver en riktlinje om när den processen är slutförd för att avgöra när den tävlande som passerar får den position som beskrivs i regel 343.10.2.1 och 343.10.2.2. Det avgörande kriteriet är som huvudregel den tidpunkt då kroppen – vid behov är pjäxornas läge mätpunkten – ligger före skidspetsarna på den tävlande som passeras.

343.12 Byte av utrustning

343.12.1 I alla tävlingar är byte av stav endast tillåtet om staven bryts eller skadas. Om båda stavarna byts vid tävlingar i klassisk teknik måste de uppfylla regel 343.8.~~2~~ 1.

Byte av stavar är dock tillåtet i skidbytesboxen i samband med skidbytet i skiathlontävlingar.

343.12.2 Skidor får endast bytas när:

- Skida eller bindning är trasig eller skadad. Den utbytta utrustningen måste visas för juryn efter tävlingen.
- Boxar för utrustningsbyte (depåboxar) finns på tävlingsbanan.
- Vid sprinttävlingar i klassisk teknik när mer än ett par skidor är tillåtna att ta genom kontrollen av fluorfri vallning. Juryn kan lägga till instruktioner eller deadlines för att byta skidpar (bland de kontrollerade skidorna).

343.12.3 Endast skidor som genomgått kontroll för fluorfri vallning (när sådan genomförs) är tillåtna att placera i skidbytesboxarna.

343.12.4 I händelse av skidbyte måste åkaren genomföra det utanför spåret och utan assistans från någon annan.

343.12.5 När skidbytesboxar tillhandahålls för långdistans- eller skiathlontävlingar är den tävlande tillåten att byta skidor inuti boxen en eller flera gånger. Allt byte av utrustning måste utföras av den tävlande själv inom den tilldelade boxen utan någon assistans. Antalet skidbyten är begränsat till maximalt en (1) gång. Utbytesskidorna måste vara placerade i skidbytesboxen före tävlingens start, undantaget om juryn beslutar om något annat.

Sv. tillägg *Vid långdistanstävlingar arrangerade i Sverige beslutar juryn om skidbyte tillåts eller ej.*

343.12.6 När skidbytesboxar (depåboxar) finns utplacerade får omåkning längs infartskorridorerna enbart ske på den sida som ligger längst ifrån boxarna.

343.12.7 Vallning, rillning eller rengöring av åkares skidbelag under tävling är förbjudet med följande undantag:

Vid distanstävlingar i klassisk teknik får den tävlande skrapa sina skidor för att få bort snö och is och lägga på fästvalla. Den tävlande får endast göra dessa justeringar utan assistans från någon annan person och utan att störa medtävlande.

Vid sprinttävlingar i klassisk teknik får justeringar av fästzonen utföras mellan heaten av den tävlande själv eller av ackrediterad ledare/personal inom det förutbestämda kontrollområdet.

Justeringar av glidzonerna, vad det månde vara, är förbjudet.

Det är inte tillåtet att placera grenar, verktyg eller material på eller i direkt anslutning till preparerad bana.

343.13 Växling i stafett

343.13.1 I en lagtävling genomförs växlingen av den inkommande åkaren, i form av ett handslag någonstans på nästa åkares kropp medan båda åkarna befinner sig inom växlingszonen. Näste åkare får endast beträda växlingszonen vid anmodan. Ingen metod för att fösa på eller knuffa på den startande åkaren är tillåten.

343.14 Varvning

343.14.1 I tävlingsformerna jaktstart, skiathlon, masstart, sprintstafett och stafett måste tävlande eller lag som varvas eller instrueras av tävlingsfunktionärer att avbryta tävlingen, lämna tävlingen. Den tävlande eller laget som stoppats rankas i slutresultatet (utan tid) enligt rankingen vid den sista mellantiden som registrerats.

Sv. tillägg *Gäller ej vid nordiska och nationella tävlingar. Jury kan dock besluta om denna regel.*

343.14.2 ICR art. 343.14.1 måste tillämpas vid OS, VM och WC.

343.14.3 I fråga om alla andra FIS-tävlingar avgör juryn om ICR art. 343.14.1 ska tillämpas.

343.15 Kommunikationsmedel som stödjer trådlös kommunikation mellan tränare och tävlande eller mellan de tävlande är inte tillåtna under tävling.

343.16 Tävlande måste följa instruktioner från tävlingsfunktionärer.

343.17 Tävlande måste i alla avseenden följa den medicinska koden (se 221).

344 Funktionärers och andras ansvar

344.1 Om så krävs, kan juryn utfärda speciella föreskrifter för funktionärer, media och servicepersonal och eventuellt andra icke tävlande, för att försäkra att ordning råder på banan, på stadion och i det område som lagen har till sitt förfogande före, under och efter tävlingen.

344.2 För ordning och kontroll av banorna gäller följande principer:

- från 5 minuter före start till den tid efterpatrullen har passerat är alla funktionärer, ledare, icke tävlande och andra ackrediterade personer ej tillåtna att åka skidor på banan. Vid denna tidpunkt skall dessa personer ha intagit bestämda platser bredvid banan och skall stå utan skidor.

- medan man ger mellantider och information till de tävlande, får funktionärer, lagledare eller andra inte springa bredvid de tävlande längre än 30 m.
- medan de gör detta jobb skall funktionärer och andra se till att inte störa de tävlande.
- i samband med att mat eller dryck ges till de tävlande måste ledare tillse att de inte störa tävlande och måste stå stilla på sin plats.

344.3 För att erhålla bra tv-bevakning och av säkerhetsskäl, kan delar av banan vara stängd för alla förutom de tävlande. Juryn kan tillåta testning av skidor, samt uppvärmning av de tävlande på delar av tävlingsbanan, före och under tävlingen. Tävlande och servicepersonal kan med särskilda västar få tillåtelse att åka skidor på dessa delar av tävlingsbanan.

344.4 Vallatest och uppvärmning på tävlingsbanan, skall alltid ske i rätt åkriktning. Den som testar skidor på tävlingsbanan, skall alltid tänka på de övrigas säkerhet, samt preparering av banan. Elektronisk tidtagnings- eller glidtestutrustning är inte tillåten på banan under tävling eller officiell träning.

E. Startförbud, Sanktioner

351 Startförbud

Tävlande förbjuds starta i samtliga internationella FIS-tävlingar som:

351.1 bär obscena namn och/ eller symboler på kläder eller utrustning (206.7) eller uppträder på ett osportsligt sätt på startområdet (205.5)

351.2 bryter mot FIS regler beträffande utrustning (222) och reklamregler (207 och 396.2).

351.3 vägrar att följa av FIS påkallad läkarundersökning (221.2).

351.4 - den tävlandes skidor befunnits positiva (påvisat spår av fluor) vid kontroll av fluorfri vallning före start.
- den tävlandes skidor lämnas in för kontroll av fluorfri vallning senare än fem (5) minuter efter bestämd deadline.

Sv. tillägg *Vid tävlingar på alla nivåer sanktionerade av SSF har en åkare som befunnits ha "positiva" skidor (påvisat spår av fluor) när åkaren har anlänt i rätt tid för kontroll av fluorfri vallning rätt att byta sina skidor och testa de nya skidorna för fluorfri vallning fram till senast 10 min före sin officiella starttid.*

För ålderskategorin 0 – 16 år se guideline på "Regler och riktlinjer" på SSFs webbplats:

https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/tavling/regler-och-riktlinjer

351.5 Om en tävlande faktiskt har startat i en tävling som i efterhand, av juryn, bedömts ha brutit mot reglerna skall juryn vidta åtgärder gentemot denne.[1]

352 Sanktioner

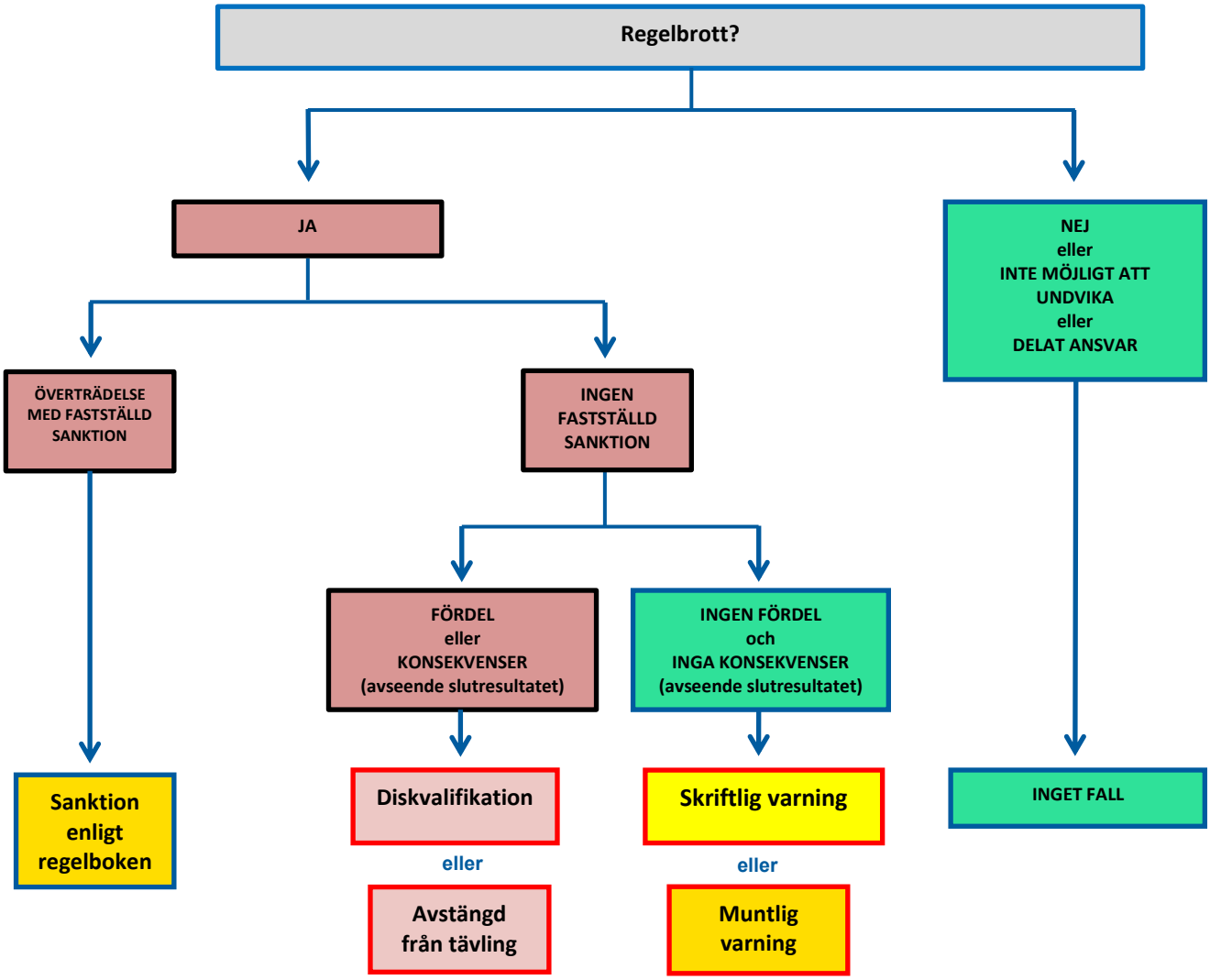
352.1 Procedur

352.1.1 Vid brott mot reglerna ska juryn sammanträda och besluta om lämplig sanktion med beaktande av följande:

- specifika omständigheter
- vinst eller fördel för den anklagade (se ICR art. 223.3.3)
- den negativa följden för andra tävlande
- påverkan på slutresultatet eller heatresultat (sprintheat eller spurtpriser)
- tävlingens nivå
- ålder och erfarenhet för de tävlande

[1] Förklarande anmärkning: När skidor avsedda för skidbytet är positiva (påvisat spår av fluor) innan skidorna använts för tävling blir den tävlande sanktionerad med DSQ (diskvalificering).

352.1.1.1 Följande beslutsschema måste användas när beslut om sanktion ska tas:



352.1.2 Ett förhör av den misstänkte tävlande (ICR 224.7) kan organiseras:

- på begäran av tävlingsjuryn om det är nödvändigt
- på begäran av den misstänkte tävlande om en protest enligt ICR 361 lämnas in.

352.1.3 Sanktioner för brott mot åktekniken kan delas ut efter ett enhälligt beslut av två jurymedlemmar (inklusive TD) utan videobevis.

352.1.4 I OS-, VM- och VC-tävlingar kan sanktioner ges genom ett enhälligt beslut av två jurymedlemmar (inklusive TD) förutsatt att de inte är från samma nation. Race Director assisterande Race Director anses vara neutrala/FIS.

I de fall där TD och Race Director kommer från samma nation så nominerar TD en ersättare från någon av jurymedlemmarna.

352.2 Diskvalificering

352.2.1 Diskvalificering bör ~~bara~~ användas vid överträdelser med uppenbar inverkan på tävlingens slutresultat.

352.2.2 Därutöver ska tävlande automatiskt diskvalificeras om denne:

- deltager i tävling under falska förutsättningar
- antingen äventyrat säkerheten för personer eller egendom eller faktiskt åsamkat skador eller skadegörelse
- åker mer än en sträcka i stafettlopp (ICR art. 327.1.1).

352.2.3 En tävlande som tilldelas en andra skriftlig varning under samma säsong ska automatiskt diskvalificeras. Skriftliga varningar som rapporterats under säsongen räknas inte under JVM-, U23VM, rullskid-VM, JVM rullskidor, VM- eller OS-perioder. Skriftliga varningar givna under JVM, U23VM, VM, JVM rullskidor, rullskid-VM eller OS är giltiga resten av säsongen.

352.2.4 Under etapploppstävlingar, första delen av jaktstarttävlingar, sprintstafettävlingar eller stafettävlingar kan paragraf 352.4.2 tillämpas.

352.2.4 Allvarligt eller upprepat osportsligt beteende, inklusive men inte begränsat till kränkande språk, fysisk aggression, avsiktlig respektlöshet mot funktionärer eller handlingar som strider mot fair play, kan leda till omedelbar diskvalifikation av den berörda deltagaren.[1]

352.2.5 När en tävlande diskvalificeras skall det på den reviderade resultatlistan framgå att denna är diskvalificerad genom utelämnande av tider men redovisas som DSQ (diskvalificerad).

352.2.6 En tävlande som diskvalificeras i sprintheaten på en sprinttävling behåller sitt resultat från kvalificeringen och blir inte diskvalificerad från resultatlistan från kvalificeringen.

352.3 Avstängning från tävling

352.3.1 Avstängning från tävling kan endast användas vid överträdelser under sprintheat, sprintstafettheat och spurtpriser (såväl mitt under tävling som efter målgång) och i långlopp.

[1] Regeln kommer i framtiden återfinnas i 200-serien, då paragrafnumret ej är fastställt vid bokens tryckning skrivs regeln in nu och kommer flyttas till sin korrekta plats i nästa upplaga av boken.

352.3.2 I sprinttävlingar innebär en avstängning från tävling att den tävlande placeras sist i heatet med sista placering i omgången (6:a för final, 12:a i semifinal och 30:e i kvartsfinaler).

352.3.3 I masstarts- eller skiathlontävlingar, innebär en avstängning från tävling att den tävlande tas bort ur resultatet av ett spurtpris.

352.3.4 I långlopp innebär avstängning från tävling att den tävlande rankas sist i tävlingen samt att den tävlandes tid inte redovisas.

352.3.5 Avstängning från tävling skall alltid åtföljas av en skriftlig varning.

352.3.6 I sprintstafett innebär avstängning från tävling att laget rankas sist i aktuellt heat eller sist i aktuell omgång.

352.4 Tidspåslag

352.4.1 Följande tjuvstarter bör bestraffas med tidspåslag:

352.4.1.1 Vid intervallstart eller sprintkval, bör tidig start straffas med minst 15 sekunders tidspåslag (åkarens faktiska åktid + 15 sekunders tidspåslag).

352.4.1.2 I tävlingar med jaktstart, bör överträdelse bestraffas med ett tidspåslag som motsvarar den intjänade tiden (angiven starttid minus faktisk starttid) + minimum 30 sekunders straffpåslag.

352.4.2 Vid etapplopp, sprintstafett och stafett kan juryn besluta att ersätta en diskvalificering (DSQ) med 3 minuters tidspåslag (se ICR art. 352.2.4).

352.4.3 Överväxling vid stafett och sprintstafett bestraffas med tidstillägg enligt följande:

- Stafett: Minimum 30 sekunder tidstillägg
- Sprintstafett: Minimum 15 sekunder tidstillägg

352.5 Skriftlig varning

352.5.1 Skriftlig varning bör användas för överträdelser som inte leder till uppenbar fördel för den tävlande.

352.6 Muntlig varning

Muntlig varning bör användas för att varna tävlande att dennes teknik eller uppträdande ligger mycket nära en överträdelse av reglerna.

352.7 Böter

Sv. tillägg *Utdömda böter på tävlingar sanktionerade av FIS eller SSF faktureras den förening ansluten till SSF som aktuell åkare eller ledare*

representerar enligt samma princip som föreningens betalningsansvar av anmälningsavgifter (SSFs Allmänna Regler § 107.7.6.3).

352.7.1 Böter kan användas mot vem som helst som är ackrediterad.

352.7.2 Böter bör användas vid:

- överträdelse av reklam- eller kommersiella märkningsregler
- mindre disciplinära överträdelser på tävlingsbanan
- överträdelser mot 343.5 och 314.7.1
- brott mot restriktioner för skidtestning eller uppvärmning
- försenad inlämning av skidor för materialkontroll upp till fem minuter över utsatt tid (minimum 250 CHF)
- sena anmälningar[1]

352.7.3 För tävlande kan böter också åtföljas av, eller bytas ut till, en skriftlig varning.

F. Protester och Överklagande

361 Protester

361.1 Typer av protester

361.1.1 Protest mot en tävlande att delta i tävlingen eller protest mot tävlandes tävlingsutrustning

361.1.2 Mot banan eller dess skick,

361.1.3 Mot annan tävlande eller mot funktionär under tävling,

361.1.4 Mot tidtagningsresultat,

361.1.5 Mot jurybeslut. Se även undantag 325.6.2.

361.1.6 Mot administrativa misstag eller överträdelse av FIS regler efter tävling.

361.2 Plats för inlämnande av protest

Protester ska levereras enligt följande:

361.2.1 Protester enligt art. 361.1.1 – 361.1.5 på tävlingsexpeditionen eller e-postadress som angetts i det officiella programmet (PM) eller anslås på den officiella informationstavlan eller på lagledarmötet.

361.2.2 Protester rörande administrativa misstag eller överträdelse av FIS regler efter tävlingen måste skickas med rekommenderat brev

[1] Juryn skall bestämma om sena anmälningar accepteras (enligt ICR 313.3) eller inte (enligt ICR 303.3.2). Vidare kan juryn, om sena anmälningar accepteras, besluta att sanktionera anmälningarna med böter.

genom den tävlandes nationella förbund till FIS Office inom en månad efter tävlingen.

361.2.3 Protester mot jurybeslut som inte kan överklagas (art. 224.11) kommer inte accepteras.

361.3 Tidsgränser för inlämning av protest

361.3.1 Mot tävlandes anmälan

- före lottning

361.3.2 Mot banan eller dess skick

- senast 15 minuter efter avslutad officiell träning

361.3.3 Mot annan tävlande eller tävlandes utrustning eller mot en funktionärs felaktiga uppträdande under tävlingen

- inom 15 minuter efter publicering av den inofficiella resultatlistan.

361.3.4 Mot tidtagning

- inom 15 minuter efter publicering av den inofficiella resultatlistan.

361.3.5 Mot jurybeslut

- inom 15 minuter efter publicering av den inofficiella resultatlistan eller den officiella kommunikationen.

361.3.6 Mot administrativa felaktigheter eller överträdelse av FIS regler efter tävling

- inom en månad efter tävlingen.

361.4 Former av protester

361.4.1 Protest ska vara skriftlig och texten ska vara på engelska.

Sv. tillägg *På nationella tävlingar (tävlingar utanför FIS-kalendern) ska SSFs blankett för protest användas och texten ska vara på svenska.*

361.4.2 Protest ska utformas i detalj. Bevis och vittnesmål ska bifogas.

361.4.3 CHF 100 eller motsvarande belopp i annan valuta skall bifogas protesten. Depositionen återbetalas om protesten godkänns, annars tillfaller den FIS.

Sv. tillägg *I Sverige är beloppet 1000 kr.*

361.4.4 Protest kan dras tillbaka av den part som lämnat in protesten före publiceringen av juryns beslut. I så fall ska depositionen återlämnas.

361.4.5 Protester som inte lämnats in i tid eller som lämnats in utan depositionen kommer inte att beaktas.

361.5 Auktorisering

Följande parter har rätt att lämna in protest:

- de nationella skidförbunden
- lagledarna.

Sv. tillägg *På nationella tävlingar har deltagande föreningars lagledare (en (1) per förening) på den aktuella tävlingen rätt att lämna in protest.*

361.6 Juryns behandling av protester

361.6.1 När protest inkommit, möts juryn för att hantera protesterna vid en överenskommen tidpunkt och plats som föraviserats.

361.6.2 Vid omröstning får endast juryns medlemmar närvara. TD är ordförande. Mötesprotokoll skall upprättas och signeras av alla röstberättigade jurymedlemmar. Beslut kräver en majoritet av röstberättigade jurymedlemmar, inte endast av de närvarande. Vid lika röstetal är TD:s röst utslagsgivande.

361.6.3 Beslutet offentliggörs omedelbart på den officiella anslagstavlan. Tidpunkten då beslutet anslås skall anges.

362 Rätten att överklaga

362.1 Överklagande

362.1.1 Kan göras:

- mot alla jurybeslut (se även ICR 224.11)
- mot de officiella resultatlistorna. Detta överklagande skall riktas mot ett uppenbart och bevisat räknefel.

362.1.2 Överklagande skall lämnas till FIS av nationellt förbund.

362.1.3 FIS Office eller respektive jury kan starta en överklagandeprocess för fall som inte kan meddelas innan publiceringen av den officiella resultatlistan.

362.1.4 Tidsgränser

362.1.4.1 Överklaganden mot jurybeslut skall lämnas inom 48 timmar efter det att den officiella resultatlistan publicerats

362.1.4.2 Överklaganden mot den officiella resultatlistan skall lämnas inom 30 dagar inräknat tävlingsdagen.

362.1.4.3 Överklaganden inlämnade enligt ICR 362.1.3 och ICR 224.13 måste lämnas in inom 48 timmar efter publiceringen av den officiella resultatlistan.

362.1.5 Beslut angående överklaganden fattas av

- Appeals Commission
- FIS Court.

362.2 Förseningar

Inlämnade bevis (protester och överklaganden) får inte försena överklagandet.

362.3 Inlämnande

All bevisning skall vara skriftlig för att beaktas. Bevis skall bifogas. Bevis som inlämnas för sent beaktas inte av FIS (se 225.3). För att en överklagan ska behandlas skall en deposition om 500 CHF bifogas överklagan, depositionen återfås om överklagandet godkänns.

Sv. tillägg *På nationella tävlingar ställs överklagan till Svenska Skidförbundets TD- och regelgrupp och depositionsbeloppet är 2500 kr. Depositionsbeloppet återfås om överklagan bifalles.*

G. Långlopp

380.1 Definition av långlopp

380.1.1 ”Popular Cross-Country Competitions” (PCCC), på svenska långlopp, är tävlingar öppna för alla skidåkare med eller utan licens och utan begränsning avseende distans eller tävlingsform.

Sv. tillägg *SSFs rekommendation är att långlopp arrangerade i Sverige bör genomföras på en bana som åks från punkt A till B eller på en varvbana som åks 3 – 4 varv och en sammanlagd sträcka om cirka 40 km eller längre.*

381 Anmälan och tävlande

381.1 Anmälan

381.1.1 Anmälan kan göras via e-post, fax eller online enligt vad som står i inbjudan. Tidig anmälan kan belönas med lägre anmälningsavgift, och sen anmälan med förhöjd avgift.

381.2 Licenser

381.2.1 Tävlande skall vara medlem i förening ansluten till nationellt förbund (SSF) och är ansvarig för att följa de regler som det nationella förbundet har meddelat.

381.3 Seedning

381.3.1 De tävlande kan inplaceras i olika startled utifrån deras olika prestationsmässiga förmågor. Seedningen kan även innehålla en elitgrupp. Elitgruppen ska seedas utifrån de tävlandes FIS-

punkter eller andra rankingsystem och tävlande som saknar FIS-punkter ska seedas enligt tidigare resultat eller nominering från respektive nationella förbund.

Sv. tillägg *SSFs rekommendationer vad gäller seedning vid långlopp:*

- *Seedning i starten av ett långlopp används främst för att den första delen av loppet skall flyta på bra med de snabbaste åkarna först.*
- *Kriterierna för seedning skall tydligt anges i inbjudan eller i särskilt PM.*
- *Seedning kan ske i ett elitled, följt av ett eller flera tävlingsled och därefter ett eller flera motionsled.*
- *I elitledet och tävlingsledet/tävlingsleden skall endast medlemmar i föreningar som är anslutna till SSF återfinnas. Deltagare utan föreningstillhörighet placeras i motionsledet/motionsleden.*
- *Antalet åkare i elitledet bör motsvara högst 5 – 10% av antalet anmälda åkare.*
- *Startlista där seedningen anges skall anslås/publiceras senast dagen före tävlingen.*

381.4 Gruppering

381.4.1 Tävlande kan placeras i olika startgrupper utifrån sina tidigare tävlingsresultat från föregående år eller från andra tävlingar. Det är även möjligt att gruppera enligt kön, ålder eller anmälningsdatum.

381.5 Resultat

381.5.1 För tävlingsklasserna skall separata resultatlistor publiceras för män och kvinnor.

381.6 Tävlande

381.6.1 Långlopp arrangeras för att alla deltagare ska få en fin upplevelse. Deltagarna i långlopp har varierande erfarenheter och förmågor, detta innebär att sportsligt uppträdande och respekt för medtävlande är grundläggande. Tävlande som uppträder osportsligt eller som inte följer dessa regler eller regler för tävlingen kan sanktioneras av juryn. Vid långlopp skall den tävlande:

- Följa den markerade banan från start till mål och passera alla passerkontroller.
- Fullfölja banan på skidor av egen kraft och utan hjälp från utomstående.
- Ej hindra eller störa annan tävlande.
- Lämna fri väg för snabbare tävlande. Normalt skall tävlande med lägre fart använda det högra spåret eller höger sida av banan och tävlande med högre fart den vänstra sidan.

- Följa tävlingens speciella regler (exempelvis regler om nedskräpning).

381.6.2 Ålderskategorierna bör följa samma principer som finns definierade i paragraf 341.1.

Sv. tillägg *För tävlande som representerar en klubb ansluten till SSF gäller distanstabellen i paragraf 130.1.*

381.7 När långlopp ingår i FIS-kalendern skall tävlande som innehar FIS-kod och som seedas till elitgruppen följa ICR artikel 207 ”Reklam och firmamärken” och artikel 222 ”Tävlingsutrustning”.

381.8 ICR 343.12.6 gäller inte för tävlande utanför den seedade gruppen.

382 Information

382.1 Inbjudan

382.1.1 Inbjudan bör innehålla följande information:

- tävlingens namn
- tävlingsplats och reservplats, om sådan finns
- banlängd(er) och teknik(er)
- tävlingsdatum och starttid
- seedningsförfarande
- datum för senaste anmälan
- anmälningsavgift
- logi- och transportinformation
- prisbord
- återbetalning vid inställd tävling
- försäkringsbestämmelser
- annan värdefull eller nödvändig information

382.2 Information för de tävlande (PM)

382.2.1 Före tävlingen bör de tävlande ges information om:

- starttid
- banbeskrivning och profil
- teknik(er)
- transporter
- identifikationsmärke och kontrollkort, om sådana finns
- skidmärkning
- startprocedurer
- uppvärmningsområde och tillvägagångssätt
- placering av matkontroller och förfriskningar
- tillvägagångssätt att följa, om en åkare ej fullföljer tävlingen
- förfaringssätt vid mållinjen
- information beträffande sjukvård
- spärrtider, om sådana finns
- avlämnings- resp. avhämtningsplats för kläder

- omklädnings-, dusch- och förtäringsställen
- resultatservice med gruppering och meddelanden
- förfaringssätt vid protest
- prisbord
- förfaringssätt vid sent inställande av tävling
- tid och plats för lagledar- och jurymöten, presskonferenser och andra möten
- kommunikationsservice
- annan nödvändig information

384 Banan

384.1 Bredd

384.1.1 Alla hinder skall avlägsnas från banan, så att den får en bredd som tillåter att minst dubbla spår kan läggas längs hela banan. För tävlingar i fri stil bör spårbredden tillåta omkörning utan svårigheter.

384.2 Startområdet

384.2.1 Startområdet bör vara platt eller nästan platt. Det bör leda direkt till banan och vara brett nog för att undvika svår trängsel. Startområdet bör successivt smalna av mot banans normala bredd och vara tillräckligt långt så att startfältet kan spridas ut före spåret börjar. Det bör finnas utrymmen för:

- skidmärkning
- kontroll av tävlandes nummerlapp
- kontroll av kommersiella märken
- tävlandes seedning
- publikavspärrningar

Sv. tillägg *I regel gäller kontroll av kommersiella märken elitåkarna i första startgrupp.*

384.3 Målområdet

384.3.1 Banan bör komma in på målområdet på en rak och platt tillfart. Målområdet bör vara platt och tillräckligt brett för att tillåta flera tävlande att gå i mål på samma gång utan att hindra varandra. De sista 200 m bör ha en bredd om minst 10 m och vara delad i minst 3 korridorer, åtskilda med passande markeringar. Om tävlingen består av flera distanser på samma bana bör det finnas separata mållinjer för att försäkra så att inte täten på den längre banan blir hindrade av de sista som tävlar på den kortare banan. Målområdet bör utformas och utrustas med nödvändiga kontrollfunktioner och för att undvika trängsel. Mixad zon och blomsterceremonizonen ska vara inhägnad och avskild från ”kön” av åkare som går i mål och åskådare. Förtäring, tillgång till kläder, duschar eller transport

till sådana inrättningar bör klart markeras på olika språk och vara tillgängliga nära målområdet.

384.4 Banpreparering

384.4.1 Före vintersäsong

Banan bör förberedas och underhållas för att försäkra att tävlingen kan äga rum på ett säkert sätt med minimalt snötäcke.

384.4.2 Vinterpreparering

Banan bör packas och sladdas under hela vintern för att säkerställa en solid grund för slutlig preparering.

384.4.3 Fri teknik

I tävlingar med fri teknik bör banan vara väl packad och bred nog att tillåta två tävlande åka sida vid sida. Där så är lämpligt, kan ett enkelt spår dras längs banan. De sista 200 m bör prepareras till en bredd av minst 10 m. Denna sektion bör delas i åtminstone 3 korridorer och delas med lämpliga markeringar.

384.4.4 Klassisk teknik

Normalt bör banan läggas med två spår. Där bredden gör det möjligt bör fler spår läggas I branta utförslöpor och på andra platser som anges av TD och tävlingsledaren bör spåren tas bort. I målområdet bör de sista 200 m läggas med så många spår som möjligt. Vid särskilda situationer kan preparering av banan ske under tävlingens gång, dock först efter TD:s och tävlingsledarens godkännande.

Sv. tillägg *För att erhålla en god upplevelse för alla åkare bör antalet spår, varv och deltagare anpassas så att varje åkare matematiskt tilldelas minst 20 spårmeter var. Ex: Tävling med 4 varv om 10 km vardera, varav 4 km med 2 spår och 6 km med 3 spår och 1300 deltagare, (4000*2+6000*3) / 1300 = 20*

384.4.5 Båda teknikerna

Tävlingar kan genomföras i båda teknikerna på samma gång och på samma bana. I sådana fall bör banan för fri teknik skiljas från den klassiska med passande hinder eller markeringar, så att tävlande i klassisk teknik inte har möjlighet att använda den andra banan och vice versa. Respektive bandel bör vara preparerad enligt artiklarna 384.4.3 och 384.4.4.

384.5 Mätning och Markering

384.5.1 Tävlingsbanan skall mätas från start till mål med GPS-utrustning, kedja, band eller mäthjul. Varje kilometer bör markeras. De sista

500m och de sista 200m bör också märkas. Farliga områden sådana som branta utförslöpor, kurvor, korsningar eller andra tänkbara farliga ställen bör särskilt markeras.

384.6 Matkontroller

384.6.1 Matkontroller bör finnas var 10:e km. Om banan är svår, kan sträckan mellan matstationerna kortas. I lätt terräng kan sträckan ökas. För tävlingar längre än 50km bör olika slags drycker och annan lämplig förtäring finnas.

384.6.2 När lagpersonal förser sina tävlanden med mat eller dryck måste de följa ICR 344.2.

384.7 Bansträckning

384.7.1 Långlopp bör ordnas så, att de passar alla nivåer av de tävlande, från motionärer till elitåkare. Bansträckningen bör vara anpassad för graden av skicklighet hos de tävlande.

384.8 Spurtpriser

384.8.1 När det finns spurtpriser att vinna längs banan, ska den avslutande spurtdelen vara minst 75m och rak, bred nog för 2 åkare att spurta i bredd. Spurtprislinjen ska vara väl markerad. Spurtpriskontrollanter måste finnas på plats vid varje spurtpris.

385 Kontroll

385.1 Kontrollförfarande

385.1.1 Alla aspekter av tävlingarna skall kontrolleras på ett sådant sätt att de tävlande garanteras ett säkert och rättvist genomförande.

Platsen för kontrollpunkter och användandet av kontrollanter bör bestämmas av tävlingsledaren i samråd med TD varvid speciell uppmärksamhet skall ägnas åt följande:

- teknikkontroll om sådan skall finnas
- fullbordande av hela tävlingen utan genvägar
- fullbordande av hela tävlingen på skidor
- försäkran att varje stöd eller assistans, som ges de tävlande är i enlighet med ICR.
- uppfyllande av ICR för kommersiell märkning
- tillhandahållande av en tävlingsbana fri från hinder
- en försäkran att tävlande ej hindrar varandra
- kontroll av spurtpriser och mållinje
- andra kontrollaspekter som kan behövas.

385.1.2 Kontrollanter bör vara kvalificerade att fullgöra sina tilldelade plikter.

Sv. tillägg *Arrangören ansvarar för att teknikkontrollanterna är väl utbildade.*

386 **Sjukvård och säkerhet**

386.1 **Medicinskt ansvarig**

386.1.1 En medicinskt ansvarig skall utses till varje långlopp. Denne skall vara medlem i tävlingskommittén och kan inbjudas till jurymöten. Den medicinske funktionären skall vara legitimerad sjukvårdpersonal.

Sv. tillägg *Vid sanktionerade långlopp skall funktionär för sjukvården vara legitimerad sjuksköterska eller läkare. Medicinsk ansvarig funktionär bör ta kontakt med landstingsansluten lokal sjukvård. Detta för att säkerställa dokumentationskravet vid given sjukvård.*

386.1.2 Första hjälpen och medicinsk service.

Första hjälpen och övriga medicinska resurser måste vara tillgängliga under hela träningstiden. Detaljer angående medicinska resurser finns i kapitel 1 i ”FIS Medical Guide” avsnittet ”Medical Rules and Guidelines”.

386.2 **Planering**

386.2.1 Den medicinskt ansvarige skall förbereda en plan för första hjälpen, evakuering, registrering av skador, olyckor eller dödsfall. Information beträffande denna plan och förfarande i händelse av skada, olyckshändelse eller dödsfall bör meddelas de tävlande och tävlingsfunktionärerna.

386.3 **Träning**

386.3.1 Den medicinskt ansvarige skall utnämna, informera och träna medicinsk, säkerhets- och räddningspersonal vilka skall svara för de tävlandes säkerhet och medicinska behov.

386.4 **Förstahjälpenstationer**

386.4.1 Placeringen av första-hjälpen-stationer skall markeras med hjälp av lämpliga skyltar längs banan. Det skall finnas uppvärmda förstahjälpenstationer vid start- och målområdena.

387 **Sanktioner, protester och överklagande**

387.1 I princip gäller paragraf 352. Alla bevis gällande brott mot reglementet, som är inlämnade inom 48 timmar efter att sista deltagaren gått i mål i tävlingens huvudklass, måste tas i beaktande och beslut av tävlingsjuryn måste meddelas inom 72 timmar efter att den förste tävlande har gått i mål på tävlingen.

387.2 Protester gällande tävlande med aktiva FIS-koder ska lämnas in inom en (1) timme efter att den förste deltagaren gått i mål i

tävlingens huvudklass. En sådan protest måste lämnas in enligt paragraf 361.4 och 361.5.

387.3 Protester gällande andra tävlande kan lämnas in inom 48 timmar efter att den förste tävlande gått i mål. En sådan protest måste lämnas in enligt paragraf 361.4.

387.4 Deadline för en överklagan gällande jurybeslut mot tävlande med aktiva FIS-koder går ut vid midnatt två dagar efter tävlingen. Tävlande utan aktiv FIS-kod har ej rätt att överklaga juryns beslut.

387.5 I tävlingar med blockstart (vågstart), bör överträdelse bestraffas med ett tidspåslag som motsvarar den intjänade tiden (angiven vågstarttid minus faktisk starttid) + minimum 30 minuters straffpåslag.

Sv. tillägg *Vid brott mot klassisk teknik i långlopp sanktionerade av SSF kan överträdelsen bestraffas med ett tidspåslag om 15 minuter.*

På SSFs webbplats finns ytterligare riktlinjer för juryarbetet vid långlopp sanktionerade av SSF: https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/tavling/regler-och-riktlinjer

388 Kall väderlek

388.1 Bakgrund

388.1.1 Det är tre huvudfaktorer, som juryn skall ta hänsyn till beträffande kall väderlek och säkerhet i samband med sådan: temperaturen, hur länge personer är utsatta; samt klädseln och annat skydd mot kallt väder. Dessa faktorer tillsammans med annan relevant information som till exempel "vindkylningsfaktor" skall tas i beaktande när ett beslut fattas beträffande kallt väder.

Sv. tillägg *Se bilaga 6 för ytterligare information om tävlingar i kall väderlek.*

388.2 Mellan minus 15 ° och ~~minus~~ 25 °C

Sv. tillägg *SSF rekommenderar att arrangörer av långlopp följer SSFs regler för tävlingar i kyla som finns i paragraf 315.9.*

388.2.1 Om temperaturen ligger mellan minus 15–25 °C vid någon punkt på banan bör rekommendationer beträffande kallt väderskydd lämnas till de tävlande. Lämpliga kontroller skall upprättas för att se till att rekommendationerna följs och att de tävlandes hälsa och säkerhet skyddas. Under sådana förhållanden är det den tävlandes ansvar att söka information och att följa rekommendationer från arrangören.

388.3 Minus 25 °C och kallare

388.3.1 Om temperaturen längs en större del av banan är minus 25 °C eller lägre, skall tävlingen uppskjutas eller ställas in.

388.4 Åtgärder vid varm väderlek

388.4.1 Om väderprognoser förutspår temperaturer över 5 °C och solsken under tävlingen skall rekommendationer beträffande klädsel, solskydd och behovet att tillföra dryck före och under tävlingen meddelas de tävlande. Matstationer skall tillse att tillräckligt med dryck finns för det ökade behovet under sådana förhållanden. Första hjälpen-stationer skall informeras om symtom som kan uppträda och ha tillgång till material för att motverka vätskebrist och solbränna.

389 Inställelse eller senareläggning

389.1 Policy

389.1.1 De faktorer som normalt ska beaktas inför inställande eller senareläggning av tävling är: temperatur, väderförhållanden, snöförhållanden och banförhållanden. Om en tävling senareläggs bör ett nytt datum sättas ut av nationellt förbund.

Sv. tillägg *Se "Reglemente för anmälan och avanmälan till längd- och rullskidtävlingar" för vidare vägledning kring nationella tävlingar/långlopp. Reglerna laddas ned från Svenska Skidförbundets webbplats: www.skidor.com/langdakning*

389.1.2 Inställande eller senareläggning **mer än** sex dagar före tävlingen

Om en tävling skjuts upp eller ställs in, skall alla tävlande meddelas minst sex dagar före tävlingens ursprungsdatum.

Information beträffande detta skall omedelbart sändas till berörda nationella skidförbund och media och läggas ut på internet. Beslutet att ställa in tävlingen skall tas av arrangören i samråd med TD.

389.1.3 Inställande med kort varsel

Inställande med kort varsel görs **mindre än eller lika** med sex dagar före tävlingsdatum. En tävling kan emellertid inte ställas in mindre än tre timmar före fastställd starttid bortsett från hänsyn till de tävlandes och funktionärernas säkerhet. Inställandeprocessen skall inkluderas i informationen till de tävlande (382.2). Beslut om inställd tävling fattas av juryn.

389.1.4 Återbetalning av startavgift

Om en tävling skjuts upp, får tävlande som betalt anmälningsavgiften delta på nytt tävlingsdatum utan ytterligare avgifter. Tävlande som inte deltar i tävlingen på det nya datumet återfår ej sin anmälningsavgift. Policy och förfarande beträffande återbetalning av anmälningsavgift bör framgå av inbjudan till tävlingen (se 382.1).

Sv. tillägg *För nordiska tävlingar, nationella tävlingar och distriktstävlingar gäller återbetalningspolicy enligt § 107.7.5 i SSFs allmänna regler.*

390 Internationella skidtävlingsregler (ICR)

390.1 Grundläggande regel

390.1.1 För alla situationer som inte behandlas i detta avsnitt G hänvisas till bestämmelser enligt tidigare kapitel A – H i denna regelbok.

H. Rullskidtävlingar

396 Rullskidtävlingar

396.1 Rullskidåkning ICR Definitioner

396.1.1 De ämnen som avhandlas i detta avsnitt av regelboken fokuserar på de unika aspekterna av rullskidsåkningen som i hög grad avviker från längdsporten och det som tidigare berörts i denna regelbok.

396.1.2 De tidigare delarna av denna regelbok kommer att användas för att visa de specifika krav inom områden där det finns klara likheter mellan rullskidor och längdåkning.

396.1.3 Dessutom ska de grundläggande principer och standardiserade procedurer som gäller för längdåkningsdelarna i denna regelbok även omfatta rullskidsåkning.

396.2 Tävlingsutrusning

396.2.1 Utrustningen måste vara en kommersiell produkt som allmänheten kan skaffa sig.

396.2.2 Arrangören skall tillsammans med TD genomföra utrustningskontroller före start och efter målgång vid alla tävlingar. Rullskidhjulens diameter, material, hårdhet och skidlängden skall kontrolleras.

396.2.3 Hjulens diameter får inte överstiga 100 mm.

396.2.4 Avståndet mellan axlarna får inte understiga 530 mm.

396.2.5 Vid tävlingar i klassisk teknik skall varje rullskida vara utrustad med en backspärr.

396.2.6 Stavar för längdskidåkning med trugor för längdskidåkning skall användas. Alternativt skall trugor med rigida säkerhetsskydd i plast med diametern ≥ 30 mm användas. Skydden måste vara placerade maximalt 45 mm ovanför metallspetsen.

396.2.7 Godkänd hjälm (exempelvis standard DIN EN 1078 eller liknande) och skydd för ögonen måste bäras under officiell träning och tävling. Juryn kan tillåta de tävlande att inte använda ögonskydd om vädret orsakar dålig sikt.

396.2.8 Skor eller pjäxor måste fästas på skidan med längdskidsbindning. Byte av rullskidor måste ske enligt paragraf 343.12.2.

396.2.9 Tävlande får byta eller reparera utrustningen under tävlingen. Men endast utan någon utomstående hjälp annat än handräckning av utbytesmateriel eller verktyg. Byte av rullskidor måste genomföras i enlighet med paragraf 343.12.2.

396.2.10 För att erbjuda säkra och rättvisa tävlingar kan arrangören och juryn begränsa de tekniska parametrarna för rullskidorna (exempelvis hjulens rullmotstånd) genom att i god tid meddela detta i inbjudan.

396.2.11 Arrangören kan tillhandahålla officiella rullskidor till de aktiva som anmält sig till tävlingen. Detta måste i god tid meddelas i den officiella inbjudan. Rullskidorna måste tilldelas de aktiva genom lottning som skall övervakas av en jurymedlem.

Sv. tillägg *I det fallet att arrangören tillhandahåller rullskidor till de aktiva får rullskidorna inte bearbetas eller behandlas i något syfte av den aktive eller dess ledare, utan bara av arrangören eller av denne utsedd servicepersonal.*

396.2.12 Om arrangören tillhandahåller officiell rullskidutrustning måste denna utrustning användas av de tävlande. Vid byte av denna utrustning under tävlingen endast genomföras vid officiell serviceplats (boxar) enligt paragraf 343.12.2 och 343.12.3.

396.2.13 Om arrangören tillhandahåller officiell rullskidutrustning får reparation av denna utrustning under officiell träning eller före tävlingen endast genomföras vid den officiella serviceplatsen som arrangören tillhandahåller.

396.3 Tävlingsformer och Program

396.3.1 Följande tävlingsformer och rekommenderade banlängder kan användas och tävlingarna kan genomföras antingen i klassisk eller fri teknik:

Tävlingsform	Tävlingsdistans (km)	Nominell banlängd (km)
~~Intervallstart~~ Distans	~~2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10, 15, 30, 50~~ 5 till 20	~~2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 8.3, 10, 12.5, 15, 16.07~~ 2.5, 3.3, 3.75, 4.0, 5.0, 6.6, 7.5, 10.0, 15.0
	Längre än 20	5 och längre
~~Masstart~~	~~10, 15, 30, 50~~	~~2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 8.3, 10, 12.5, 15, 16.7~~
Långlopp	Inga begränsningar	Inga begränsningar
~~Skiathlon~~	~~5+5, 7.5+7.5,~~ ~~10+10, 15+15~~	~~2.5, 3.3, 3.75, 5,~~ ~~7.5, 10~~
~~Jaktstart (andra delen)~~	~~5, 7.5, 10, 15~~	~~2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10~~
Stafett (lagen kan ha 3 eller 4 medlemmar, kan genomföras som mix)	~~2.5, 3.3, 5, 3.75, 5, 7.5, 10~~ 10 och kortare per lagmedlem	2.5, 3.3, 3.75, 5.0, 7.5, 10.0
Individuell sprint och sprintstafett	0.2–1.8	0.2–1.8 (ej mer än två varv)
~~Sprintstafett~~	~~2x(3–6) x 0.8 – 1.8~~	~~0.4 – 1.8~~

Tabellen är giltig för att arrangera flervarvstävlingar men väljs en kort bana med många varv måste total distans, tävlingsform och banbredd beaktas.

Alla banlängder kan avvika med +/- 5 %. Intervallstart, masstart och skiathlon kan arrangeras på kuperad bana eller som backtävling. Individuell sprint upp till 200 m kan arrangeras på platt bana eller som backtävling (med maximalt genomsnittlig lutning om 10 %).

Sv. tillägg *Längdbegränsningar för nationella rullskidtävlingar – se paragraf 130.1.*

SSFs rekommendationer för nationella långlopp: Långlopp skall vara minst 15 km för damseniorer och minst 40 km för herrseniorer.

Reglemente för knockoutsprint – se Sv. tillägg vid paragraf 325.6.3

Reglemente för sprint – se paragraf 325.

396.4 Bana och stadion

396.4.1 Rullskidtävlingar hålls på asfalt eller liknande konstgjorda eller naturliga underlag som är hårt packat.

396.4.2 Banan ska utformas med högsta prioritet på hänsyn till åkarnas säkerhet.

396.4.1.2 En rullskidtävling har inget krav på homologiserad bana men bör innehålla utmanande delar med uppförsbackar.

396.4.3 Hinder eller farliga föremål längs med eller bredvid spåret måste avlägsnas och om detta inte är möjligt måste de markeras ut och om så krävs täckas med vaddering.

396.4.4 Rekommendationer för tävlingsbanor:

Tävlingsformat	Klassisk teknik	Fri teknik
Intervallstart		
Bana		
Minimum bredd	3 m	4 m
Start		
Antal spår	1	1
Mål		
Minimum bredd	3.6 m	6 m
Antal korridorer	3	3
Jaktstart		
Bana		
Minimum bredd	4 m	5 m
Start		
Organisering	2 – 4 korridorer	2 – 4 korridorer
Minimum startområde bredd	4 m	6 m
Mål		
Minimum bredd	4 – 5 m	6 – 8 m
Antal korridorer	3-4*	3-4*
Masstart, Skiathlon		
Bana		
Minimum bredd	4 m	6 m
Start		
Organisering	Plogform eller rak linje	Plogform eller rak linje
Minimum startområde bredd	5 m	6 m
Antal korridorer	~~Ojämnt antal 3 el. 5*~~ 3 eller fler*	~~Ojämnt antal 3 el. 5*~~ 3 eller fler*
Mål		
Minimum bredd	4 – 5 m	6 – 8 m
Antal korridorer	3 – 4*	3 – 4*

* = Antalet, bredden och längden på korridorerna bestäms av juryn enligt tävlingsformatet och utformningen av målområdet (beroende på om det är plant eller lutande).

396.4.5 Utförslöpor får inte innehålla skarpa kurvor. Om en utförslöpa eller kurva anses vara farlig måste arrangören och juryn sätta in hastighetsreducerade arrangemang (matta, konstgräs etc.).

396.4.6 Säkra uppvärmnings- och nedvarvningsområden måste finnas nära tävlingsbanan.

396.5 Allmän Banpreparering

396.5.1 Tävlingsbanorna bör vara färdiga för inspektion och officiell träning för de tävlande senast dagen före tävling.

396.5.2 Tävlingsbanorna ska vara avstängda från trafik. Endast tävlande, arrangören (OC), banvakter, juryn, fordon för tv-produktion och säkerhetsfordon tillåts använda tävlingsbanan under tävling eller officiell träning.

Sv. tillägg *Om nationella tävlingar genomförs på allmän väg ska arrangören sträva efter att genomföra tävlingen på vägar med så lite trafik som möjligt. Kontakt med berörd myndighet (länsstyrelsen) ska tas i god tid.*

396.6 Krav på de tävlande

396.6.1 Tävlingssäsongen löper från 1 juli till 30 juni (se ICR paragraf 341 för ålderskategorier).

Sv. tillägg *Brytdatum för klubbövergång i rullskidor är den samma som för alla SSFs grenar. Det vill säga senast 1 juli årligen med dispens till 1 november (se bilaga 4 eller § 111 i SSFs Tävlingsregler Allmänna bestämmelser).*

396.6.2 Grupperingsmetoder

396.6.2.1 Se ”Rules for the FIS Rollerski World Cup/World Championships” för särskilda seedningsregler.

396.7 Coachingzoner och Matstationer

396.7.1 Juryn kan bestämma antalet och placeringen av coachingzoner och matstationer på tävlingsbanan.

396.7.2 Juryn kan bestämma om lagledare är tillåtna att använda cyklar (eller liknande transportmedel) för att ta sig till matstationer eller coachingzoner. I sådant fall får lagledarna endast transportera sig till respektive zon och lagning är endast tillåten enligt paragraf 344.2. Lagledare är inte tillåtna att följa de tävlande längs banan.

396.8 **Start och mål**

Sv. tillägg *SSFs rekommendation är att vit tejp alternativt vit färg används för att markera linjer.*

396.8.1 Start-, mål-, korridor- och växlingszonlinjer måste vara klart markerade på underlaget.

396.8.1.1 Vid masstartstävlingar i fri teknik skall en ”icke-skating-zon” tydligt markeras efter startlinjen.

396.8.1.2 Vid världscuplopp med masstart och jaktstart krävs videoinspelning av sträckan med fri teknik-förbud efter start och målgången med hjälp av minst två digitala videokameror.

396.8.1.3 Radio- eller telefonkontakt måste finnas mellan start- och målområdet.

396.8.2 **Målområdet**

Sv. tillägg *SSFs rekommendation är att vit tejp alternativt vit färg används för att markera linjer.*

396.8.2.1 Zonen efter mållinjen (Roll Out Zone) måste vara minst 70 m lång vid sprinttävlingar (beroende på lutningen i området). För distanstävlingar fattar juryn beslut om zonens längd. En kontrollinje skall anläggas efter ”Roll Out Zone”. Tävlande är inte tillåtna att ta av sig rullskidorna innan kontrollinjen passerats.

396.8.2.2 Startområdet, målområdet och växlingszonen måste vara helt avstängt för åskådare, icke auktoriserade tränare och servicepersonal.

396.9 **Växlingszon**

396.9.1 Växlingszonen för stafett och sprintstafett bör vara minst 10 m bred och 15 m lång.

Sv. tillägg *På nationella stafetter och sprintstafetter bör växlingszonen vara 4 – 6 m bred och 20–30 m lång.*

396.9.2 Växlingszonen måste vara väl markerad med en linje där zonen börjar. När det främre hjulet på inkommande åkare når växlingslinjen får näste lagmedlem lämna växlingszonen. Inget fysiskt överlämnande krävs mellan lagmedlemmarna.

Tjuvstart vid växling i stafett eller sprintstafett måste sanktioneras med tidsstraff (faktiskt intjänad tid + minst 15 sekunders tidstillägg).

396.10 Klassiskt teknik på rullskidor

396.10 Vid rullskidtävlingar i klassisk teknik får den maximala stavlängden vara 83 % av den tävlandes kroppslängd plus 2 cm. Mätmetod och avrundning måste överensstämma med paragraf 343.8.~~2~~ .1.

SEKTION 3

RIKTLINJER - SPECIALBESTÄMMELSER - BILAGOR

Bilaga 1

OBS! Tabellerna är rekommendationer. Varje gren inom SSF beslutar självständigt om vilka klasser som SM-tävlingar genomförs i och om eventuella sammanslagningar av åldersklasser från år till år.

UTDELNINGSPRINCIPER FÖR MÄSTERSKAPSTECKEN

SVENSKA MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR

SM-tävlingar SENIORER

Alpint	Back-hoppn.	Free-skiing	Puckel-pist	Längd-åkning	Nordisk Komb.	Rull-skidor	Skicross	Snow-board	Speed-ski	Tele-mark
D 17- H 17-	Ingen ålders-gräns	D 16- H 16-	D 16- H 16-	D 21- H 21-	Ingen ålders-gräns	D 21- H 21-	D 17- H 17-	D 16- H 16-	D 17- H 17-	D 16- H 16-

Individuell segrare: RF:s mästerskapstecken i guld.

Lagsegrare (samt stafett): RF:s mästerskapstecken i guld till föreningen samt RF:s miniatyrtecken till lagmedlemmarna.

2:a pristagare individuellt: SSF:s mästerskapsplakett i silver.

2:a lagpristagare (samt stafett): SSF:s mästerskapsplakett i silver till föreningen samt SSF:s miniatyrplakett till lagmedlemmarna.

3:e pristagare individuellt: SSF:s mästerskapsplakett i brons.

3:e lagpristagare (samt stafett): SSF:s mästerskapsplakett i brons till föreningen samt SSF:s miniatyrplakett till lagmedlemmarna.

JSM-tävlingar JUNIORER

Alpint	Back-hoppn.	Free-skiing	Puckel-pist	Längd-åkning	Nordisk Komb.	Rull-skidor	Skicross	Snow-board	Speedski	Telemark
D 17-18 H 17-18 D 19-21 H 19-21	D/H -20	D 16-18 H 16-18	D 16-20 H 16-20	**Ind.** D 17-18 H 17-18 D 19-20 H 19-20 **Stafett** D 17-20 H 17-20	D/H -20	**Ind.** D 17-18 H 17-18 D 19-20 H 19-20 D 17-20* H 17-20* **Stafett** D 17-20 H 17-20	D 17-21 H 17-21	D 16-18 H 16-18	D 17-21 H 17-21	

* = Vid lågt deltagarantal kan SSF besluta om sammanslagen klass.

Individuell segrare: RF:s mästerskapstecken i guld.

Lagsegrare (samt stafett): RF:s mästerskapstecken i guld till föreningen samt RF:s miniatyrtecken till lagmedlemmarna.

2:a pristagare individuellt: SSF:s mästerskapsplakett i silver.

2:a lagpristagare (samt stafett): SSF:s mästerskapsplakett i silver till föreningen samt SSF:s miniatyrplakett till lagmedlemmarna.

3:e pristagare individuellt: SSF:s mästerskapsplakett i brons.

3:e lagpristagare (samt stafett): SSF:s mästerskapsplakett i brons till föreningen samt SSF:s miniatyrplakett till lagmedlemmarna.

USM tävlingar UNGDOM

Alpint	Back-hoppn.	Free-skiing	Puckel-pist	Längd-åkning	Nordisk Komb.	Rull-skidor	Skicross	Snow-board	Speed-ski	Tele-mark
D 15 H 15 D 16 H 16	D/H -16 Stor backe Liten backe	D 13-15 H 13-15	D 13-15 H 13-15	**Ind.** T 15 K 15 T 16 K 16 **Stafett** T 15-16 K 15-16	D/H -16 Stor backe Liten backe	**Ind.** T 15 K 15 T 16 K 16 **Stafett** T 15-16 K 15-16	D 15-16 H 15-16	D 13-15 H 13-15	D 15-16 H 15-16	

Individuell segrare: SSF:s mästerskapsplakett i guld.

Lagsegrare (samt stafett): SSF:s mästerskapsplakett i guld till föreningen samt SSF:s miniatyrplakett till lagmedlemmarna.

2:a pristagare individuellt: SSF:s mästerskapsplakett i silver.

2:a lagpristagare (samt stafett): SSF:s mästerskapsplakett i silver till föreningen samt SSF:s miniatyrplakett till lagmedlemmarna.

3:e pristagare individuellt: SSF:s mästerskapsplakett i brons.

3:e lagpristagare (samt stafett): SSF:s mästerskapsplakett i brons till föreningen samt SSF:s miniatyrplakett till lagmedlemmarna.

SM-tävlingar MASTER

Alpint*	Back-hoppn.	Free-skiing	Puckel-pist	Längd-åkning*	Nordisk Komb.	Rull-skidor*	Ski-cross*	Snow-board	Speed-ski	Tele-mark
D 30-	D/H 30-	D 30-	D 30-	D 30-	D/H 30-	D 30-	D 30-	D 30-	D 30-	D 30-
H 30-		H 30-	H 30-	H 30-		H 30-	H 30-	H 30-	H 30-	H 30-
D 35-				D 35-		D 35-				
H 35-				H 35-		H 35-				
D 40-				D 40-		D 40-				
H 40-				H 40-		H 40-				
D 45-				D 45-		D 45-				
H 45-				H 45-		H 45-				
D 50-				D 50-		D 50-				
H 50-				H 50-		H 50-				
D 55-				D 55-		D 55-				
H 55-				H 55-		H 55-				
D 60-				D 60-		D 60-				
H 60-				H 60-		H 60-				
D 65-				D 65-		D 65-				
H 65-				H 65-		H 65-				
D 70-				D 70-		D 70-				
H 70-				H 70-		H 70-				
D 75-				D 75-		D 75-				
H 75-				H 75-		H 75-				
D 80-				D 80-		D 80-				
H 80-				H 80-		H 80-				
				D 85-						
				H 85-						
				D 90-						
				H 90-						

* = Vid lågt deltagarantal kan SSF besluta om sammanslagen klass.

Individuell segrare: SSF:s mästerskapsplakett i guld.

Lagsegrare(samt stafett): SSF:s mästerskapsplakett i guld till föreningen samt SSF:s miniatyrplakett till lagmedlemmarna.

2:a pristagare individuellt: SSF:s mästerskapsplakett i silver.

2:a lagpristagare (samt stafett): SSF:s mästerskapsplakett i silver till föreningen samt SSF:s miniatyrplakett till lagmedlemmarna.

3:e pristagare individuellt: SSF:s mästerskapsplakett i brons.

3:e lagpristagare(samt stafett): SSF:s mästerskapsplakett i brons till föreningen samt SSF:s miniatyrplakett till lagmedlemmarna.

DISTRIKTSMÄSTERSKAPSTÄVLINGAR

DM-tävlingar SENIORER

Alpint	Back-hoppn.	Free-skiing	Puckel-pist	Längd-åkning	Nordisk Komb.	Rull-skidor	Ski-cross	Snow-board	Speed-ski	Tele-mark
D 17- H 17-	Ingen ålders-gräns	D 16- H 16-	D 16- H 16-	D 21- H 21-	Ingen ålders-gräns	D 21- H 21-	D 17- H 17-	D 16- H 16-	D 17- H 17-	D 16- H 16-

Individuell segrare: RF:s mästerskapstecken i guld.

Lagsegrare (samt stafett): RF:s mästerskapstecken i guld till föreningen samt RF:s miniatyrtecken till lagmedlemmarna.

2:a pristagare individuellt: SSF:s mästerskapsplakett i silver.

2:a lagpristagare (samt stafett): SSF:s mästerskapsplakett i silver till föreningen samt SSF:s miniatyrplakett till lagmedlemmarna.

3:e pristagare individuellt: SSF:s mästerskapsplakett i brons.

3:e lagpristagare (samt stafett): SSF:s mästerskapsplakett i brons till föreningen samt SSF:s miniatyrplakett till lagmedlemmarna.

JDM tävlingar JUNIORER

Alpint	Back-hoppn.	Free-skiing	Puckel-pist	Längd-åkning	Nordisk Komb.	Rull-skidor	Skicross	Snow-board	Speedski	Telemark
D 17-18 H 17-18 D 19-21 H 19-21	D/H -20	D 16-18 H 16-18	D 16-20 H 16-20	**Ind.** D 17-18 H 17-18 D 19-20 H 19-20 **Stafett** D 17-20 H 17-20	D/H -20	**Ind.** D 17-18 H 17-18 D 19-20 H 19-20 D 17-20* H 17-20* **Stafett** D 17-20 H 17-20	D 17-21 H 17-21	D 16-18 H 16-18	D 17-21 H 17-21	

* = Vid lågt deltagarantal kan SDF besluta om sammanslagen klass.

Individuell segrare: RF:s mästerskapstecken i guld.

Lagsegrare (samt stafett): RF:s mästerskapstecken i guld till föreningen samt RF:s miniatyrtecken till lagmedlemmarna.

2:a pristagare individuellt: SSF:s mästerskapsplakett i silver.

2:a lagpristagare (samt stafett): SSF:s mästerskapsplakett i silver till föreningen samt SSF:s miniatyrplakett till lagmedlemmarna.

3:e pristagare individuellt: SSF:s mästerskapsplakett i brons.

3:e lagpristagare (samt stafett): SSF:s mästerskapsplakett i brons till föreningen samt SSF:s miniatyrplakett till lagmedlemmarna.

UDM-tävlingar UNGDOM

Alpint	Back-hoppn.	Free-skiing	Puckel-pist	Längd-åkning	Nordisk Komb.	Rull-skidor	Skicross	Snow-board	Speed-ski	Tele-mark
D 11-12 H 11-12 D 13-14 H 13-14 D 15-16 H 15-16	D/H -16 Stor backe Liten backe	D 13-15 H 13-15	D 13-15 H 13-15	**Ind.** T 11 K 11 T 12 K 12 T 13 K 13 T 14 K 14 T 15 K 15 T 16 K 16 **Stafett** T 11-12 K 11-12 T 13-14 K 13-14 T 15-16 K 15-16	D/H -16 Stor backe Liten backe	**Ind.** T 11 K 11 T 12 K 12 T 13 K 13 T 14 K 14 T 15 K 15 T 16 K 16 **Stafett** T 11-12 K 11-12 T 13-14 K 13-14 T 15-16 K 15-16	D 11-12 H 11-12 D 13-14 H 13-14 D 15-16 H 15-16	D 13-15 H 13-15	D 11-12 H 11-12 D 13-14 H 13-14 D 15-16 H 15-16	

Individuell segrare: SSF:s mästerskapsplakett i guld.

Lagsegrare (samt stafett): SSF:s mästerskapsplakett i guld till föreningen samt SSF:s miniatyrplakett till lagmedlemmarna.

2:a pristagare individuellt: SSF:s mästerskapsplakett i silver.

2:a lagpristagare (samt stafett): SSF:s mästerskapsplakett i silver till föreningen samt SSF:s miniatyrplakett till lagmedlemmarna.

3:e pristagare individuellt: SSF:s mästerskapsplakett i brons.

3:e lagpristagare (samt stafett): SSF:s mästerskapsplakett i brons till föreningen samt SSF:s miniatyrplakett till lagmedlemmarna.

DM-tävlingar MASTER

Alpint*	Back-hoppn.	Free-skiing	Puckel-pist	Längd-åkning*	Nordisk Komb.	Rull-skidor*	Ski-cross*	Snow-board	Speed-ski	Tele-mark
D 30-	D/H 30-	D 30-	D 30-	D 30-	D/H 30-	D 30-	D 30-	D 30-	D 30-	D 30-
H 30-		H 30-	H 30-	H 30-		H 30-	H 30-	H 30-	H 30-	H 30-
D 35-				D 35-		D 35-				
H 35-				H 35-		H 35-				
D 40-				D 40-		D 40-				
H 40-				H 40-		H 40-				
D 45-				D 45-		D 45-				
H 45-				H 45-		H 45-				
D 50-				D 50-		D 50-				
H 50-				H 50-		H 50-				
D 55-				D 55-		D 55-				
H 55-				H 55-		H 55-				
D 60-				D 60-		D 60-				
H 60-				H 60-		H 60-				
D 65-				D 65-		D 65-				
H 65-				H 65-		H 65-				
D 70-				D 70-		D 70-				
H 70-				H 70-		H 70-				
D 75-				D 75-		D 75-				
H 75-				H 75-		H 75-				
D 80-				D 80-		D 80-				
H 80-				H 80-		H 80-				

* = Vid lågt deltagarantal kan SDF besluta om sammanslagen klass.

Individuell segrare: SSF:s mästerskapsplakett i guld.

Lagsegrare (samt stafett): SSF:s mästerskapsplakett i guld till föreningen samt SSF:s miniatyrplakett till lagmedlemmarna.

2:a pristagare individuellt: SSF:s mästerskapsplakett i silver.

2:a lagpristagare (samt stafett): SSF:s mästerskapsplakett i silver till föreningen samt SSF:s miniatyrplakett till lagmedlemmarna.

3:e pristagare individuellt: SSF:s mästerskapsplakett i brons.

3:e lagpristagare (samt stafett): SSF:s mästerskapsplakett i brons till föreningen samt SSF:s miniatyrplakett till lagmedlemmarna.

FORDRINGAR FÖR UTDELANDE AV RF:S MÄSTERSKAPSTECKEN ELLER SSF:S MÄSTERSKAPSPLAKETT

1. REGLER FÖR UTDELANDE

1.1 RF:s och SSF:s mästerskapstecken får utdelas endast i tävling, där minst två tävlande eller, när det gäller lagmästerskap, minst två lag startat.

1.2 Mästerskapstecken respektive plaketter i samma valör utdelas till samtliga med samma placeringssiffra i individuell tävling.

1.3 Mästerskapstecken i samma valör utdelas till samtliga "förstalag" i respektive tävling och klass.

1.4 Mästerskapstecken i samma valör i miniatyr, då sådant finnes, utdelas till samtliga lagmedlemmar (samtliga "tredjemän").

2. REKVISITION

2.1 Svenska Mästerskapstävlingar (SM, JSM, USM)

2.1.1 RF:s mästerskapstecken

SSF beställer hos AB Sporrong erforderliga mästerskapstecken minst 1 månad före tävling. Kopia av beställningen tillställes arrangören. Tecknen tillställs arrangören minst två veckor före tävling. Tecknen, som utsänds mot postförskott, betalas av arrangören.

2.1.2 SSF:s mästerskapstecken och -plaketter

Erforderliga mästerskapstecken och -plaketter sändes utan rekvisition från SSF till arrangören minst två veckor före tävling. Tecknen/plaketterna, som utsänds mot postförskott, betalas av arrangören.

2.2 Distriktsmästerskapstävlingar (DM, JDM, UDM)

2.2.1 RF:s mästerskapstecken

SDF beställer hos AB Sporrong erforderliga mästerskapstecken för alla inom distriktet förekommande DM- och JDM-tävlingar minst 1 månad före tävling. Tecknen sändes mot postförskott till adressat som anges av respektive SDF.

2.2.2 SSF:s mästerskapstecken och -plaketter

SDF beställer hos AB Sporrong erforderliga mästerskapstecken och plaketter för alla tävlingar på en gång och minst 1 månad före första tävlingen.

Tecknen/plaketterna sändes mot postförskott till adressat som anges av respektive SDF.

2.2.3 Kostnaderna för mästerskapstecken och -plaketter bestrides enligt respektive SDF:s bestämmande.

Bilaga 2

RIKTLINJER FÖR FLYTTNING/INSTÄLLANDE AV TÄVLING

Nedanstående riktlinjer gäller vid följande tävlingar:

De mest betydelsefulla tävlingarna för svensk längdskidåkning är:

Samtliga nationella mästerskapstävlingar i längdåkning (SM, JSM, USM) samt VM/OS-tester, JVM-tester, senior/juniorcuper av rikskaraktär (Sverigecupen, juniorcupen), riksfinaler T/K 15 – 16 år och T/K 13 – 14 år.

Det grundläggande är att utsedda arrangörer skall *säkra* tävlingarnas genomförande på fastställt tävlingsdatum, 105.1.1.7., och på fastställd ort.

Detta skall i första hand ske genom planerade insatser för att säkerställa tävlingarnas genomförande.

Det är av SSF/FIS utsedd TD och SSF tävlingskoordinator som tillsammans med arrangören planerar omfattningen av dessa förberedelser.

Särskilt förberedelser för produktion och eller transport av snö till tävlingsorten bör beaktas.

Reservort skall vara angivet i ansökan för ovan nämnda tävlingar.

Avtal för reservort skall vara upprättat och godkänt av SSF senast den 15 oktober året före aktuell tävlingssäsong (1/7 - 30/6).

Reservort skall anges i arrangörens tävlingsinbjudan.

Preliminärt besked *om flyttning skall lämnas 20 dagar* före första tävlingsdag.

Definitivt beslut om *flyttning skall lämnas 10 dagar* före första tävlingsdag.

Vid byte av tävlingsort skall flyttningen av arrangemanget *regleras av avtal*. Förbundets standardavtal skall användas.

Beträffande ny anmälan, ny lottning och seedning hänvisas till SSF allmänna regler paragraf 109.1 och 109.2.

Rätten om uttag av extra anmälningsavgift regleras i 107.6.5.

Avtal mellan utsedd arrangör och förbundet skall inkludera även flyttning till reservort (SM).

Inställande av tävling skall endast ske i undantagsfall vid t ex mycket extrema väderförhållanden.

Bilaga 3

Tävlingsregler - specialbestämmelser

EKONOMISKA BESTÄMMELSER MED MERA FÖR SM, JSM OCH USM (längd- och rullskidor)

1. Ansvar och skyldigheter

1.1. I juridiskt bindande avtal mellan arrangör och Svenska Skidförbundet (SSF) regleras såväl ekonomiska som organisatoriska åtaganden för tävlingen. Sådant avtal skall, om arrangemanget skall säkerställas, ha tecknats senast 4 månader efter det att arrangemanget fastställts av längdrådet.

1.2. Arrangör planlägger och genomför åtagna mästerskapstävlingar på egen ekonomisk risk.

3. Anläggningar och markområden

I samband med undertecknandet av avtal skall arrangören kunna redovisa hyresavtal eller annan överenskommelse som garanterar att anläggning, markområden och kommunal service är tillgängliga för tävlingens genomförande.

4. Banor och skidstadion

I samband med undertecknandet av avtal skall arrangören kunna visa att planerade bansträckningar och avsedd skidstadion uppfyller erforderliga sportsliga och arrangörsmässiga krav.

Om byggnation och/eller markpreparering återstår skall bekräftelse från kommunala myndigheter kunna uppvisas där ekonomisk garanti finns för åtgärdernas genomförande inom föreskriven tid.

5. Tävlingsorganisation/Utbildningsansvar

Arrangören förbinder sig att genomföra SM-tävlingarna enligt Svenska Skidförbundets regler och tillämpningar.

Arrangören förbinder sig att på arrangörens bekostnad genomgå förbundets årliga arrangörsutbildning/arrangörskonferens riktad mot större arrangörer.

Speaker vid tävlingarna ska vara en erkänd duktig speaker och tas ut i samråd med SSF.

6. Reservort

Arrangören skall säkerhetsställa tävlingens genomförande genom både reservort och om sådan finnes konstsnöproduktion.

Arrangören förbinder sig att meddela en eventuell flytt av tävlingarna senast 10 dagar före första tävlingsdag.

7. Utveckling/utvärdering

Arrangören tar fram en slutrapport, som baseras på egna upplevelser av tävlingarna samt TD:s rapporter som skickas till förbundet senast 30 april genomförandeåret. Slutrapporten skall ligga till grund för förbundets fortsatta hantering av SM arrangemang.

8. Kommersiella rättigheter

Förbundet äger följande kommersiella rättigheter:

- Varumärkesexponering på nummerlappar i samtliga lopp.
- Varumärkesexponering på banners vid de mest attraktiva platserna utmed banan samt skidstadion i så kallad A-position.
- Vid behov, erforderlig yta till marknadsplatser för huvudsponsorer.
- Varumärkesexponering för huvudsponsorer på allt officiellt material.
- VIP-upplägg till sponsorskap, max 20 st/ huvudsponsor.
- Varumärkesexponering för huvudsponsorer på arrangörens hemsida.

Arrangören äger följande kommersiella rättigheter:

- All försäljning mot publik.
- Arrangemang för att öka publikintresset för tävlingarna.
- Varumärkesexponering enligt särskild överenskommelse parterna emellan utmed banan samt Skidstadion för lokala och regionala sponsorer.
- Entréer.
- Anmälningsavgifter.

9. Media

Förbundet tillsammans med arrangören verkar för att få så stort medial bevakning som möjligt.

10. Rådgivande funktioner

Förbundet utser följande rådgivare:

* en (1) teknisk delegat, (TD),

* en (1) assisterande teknisk delegat (TDA),

* vid tävlingar där det anses nödvändigt en (1) nationell assisterande teknisk delegat (TDA nat),

* en (1) ansvarig kontaktperson på förbundet,

* en (1) ansvarig kontaktperson i kommersiella frågor.

Arrangören utser följande kontaktpersoner:

* en (1) ansvarig kontaktperson kommersiella frågor,

* en (1) ansvarig person tävlingstekniska frågor,

* en (1) ansvarig person övriga frågor.

Rådgivarna och kontaktpersonerna skall kontinuerligt informera sig med varandra.

Kostnaden för resor, mat och logi för TD, TDA och nat. TDA skall helt bekostas av arrangören, varvid FIS reglemente tillämpas.

Arrangören förbinder sig för att bekosta TD:s deltagande i den av Skidförbundet arrangerade arrangörskonferens riktad mot större arrangörer.

Om inte annat överenskommes skall TD besöka arrangören minst två (2) gånger före tävlingens genomförande.

11. Tolkning och tvistigheter

11.1 i frågor som icke finns medtagna i Ekonomiska bestämmelser för mästerskapstävlingar hänvisas till SSF:s tävlingsregler i övrigt.

11.2 I tveksamma fall skall arrangören vända sig till SSF och utsedda rådgivare.

Bilaga 4

Tävlingsregler - specialbestämmelser

UTDRAG UR ALLMÄNNA REGLER ANGÅENDE REPRESENTATION VID TÄVLING

§ 111 Representationsbestämmelser i tävling

111.1. Representationsbestämmelserna nedan gäller representation i de skidgrenar som administreras av SSF.

111.2. Tävlingsdeltagare skall vara medlem i en till SSF ansluten förening, och får under tävlingssäsongen representera endast en förening.

111.2.1. Undantag

111.2.1.1. Åkare äger rätt att representera olika föreningar i olika tävlingsgrenar. Se § 101. I Vasaloppet tillåts motionsåkare representera en företagsförening - medlem i SSF - och annan än den åkaren normalt representerar. Åkaren inräknas ej i lagtävling.

111.2.1.2. Åkare som inom landet flyttat från en ort till en annan kan av SSF ges rätt att på den nya orten tävla för annan förening under samma tävlingssäsong. Framställan skall göras av åkaren själv och åtföljas av intyg att han/hon fullgjort sina skyldigheter mot sin förra förening och att denna inte har något att erinra mot föreningsbytet.

111.3. Senaste tidpunkt att inför ny tävlingssäsong övergå från en förening till annan är den1 juli.

Åkaren skall, vid ev. övergång, senast den 1 juni skriftligt meddela sin moderförening att han/hon avser representera annan förening fr.o.m. nästa tävlingssäsong (1/7 – 30/6). Om såväl avlämnande som mottagande förening är överens, får övergång ske efter detta datum, dock inte senare än den 1 november såvida inte bestämmelserna i 111.2.1.2 är tillämpliga. Anmälan om övergång för barn, ungdom och veteraner görs via IdrottOnline. Anmälan om övergång för juniorer och seniorer sker enligt följande. Mottagande förening skall skriftligt och omedelbart anmäla övergången till SSF och berört SDF. Övergången anmäls på av SSF fastställd blankett och skall vara undertecknad av såväl den aktive som berörda föreningar. Se bilaga 2.

Mer information kring övergångar finns på SSFs webbplats:
https://www.skidor.com/Grenar/langdakning/tavling/forklubbaktiva/klubbovergangar/

111.3.1. Undantag

Åkare som under en hel tävlingssäsong varken deltagit i sanktionerad tävling eller påtecknat övergångsanmälan för ny förening äger rätt att omedelbart representera den nya föreningen.

111.4. I tävlingar, som sanktioneras av SSF och dess SDF, får endast till SSF anslutna föreningar och dess åkare delta.

111.4.1. Undantag

Åkare i förening ansluten till SSF och som också är medlem i korporationsidrottsförening äger rätt att representera sin korporationsförening i korporationstävlingar.

111.5. Förening ansluten till SSF får inte utan tillstånd av vederbörligt SDF vara medarrangör i tävling anordnad av icke SSF-ansluten förening.

111.5.1. Undantag

Till SSF ansluten korporationsidrottsförening äger dock rätt att utan särskilt tillstånd medverka vid andra organisationers evenemang av tävlingar.

111.6. Icke svensk medborgare, som tillhör förening ansluten till SSF, äger rätt att som representant för den svenska föreningen delta i alla slag av svenska tävlingar. För mästerskapstävlingar gäller att ovannämnd åkare skall ha varit stadigvarande bosatt i Sverige i minst ett (1) år. Med stadigvarande menas att åkaren i minst ett år faktiskt bott i Sverige och haft en bostad, som stadigvarande stått till sitt förfogande.

111.7. I DM-, JDM- och UDM-tävlingar får endast föreningar delta (medlemmar i föreningar), med hemort inom vederbörande SDF-område för sådant mästerskap. Föreningar (medlemmar i föreningar) från andra distrikt får bjudas in men deltar då utom tävlan.

111.8. Under en och samma tävlingssäsong får föreningsmedlem delta i DM-, JDM- och UDM-tävlingar i samma tävlingsgren endast inom ett distrikt (SDF-område).

111.8.1. Kommentar

Föreningsmedlem får delta i DM-, JDM- och UDM-tävling i det distrikt inom vilket hans förening har sin hemort. Hans egen hemvist saknar sålunda betydelse härvidlag. Detta innebär att en inom x-distrikt boende person, som är medlem i förening med hemort i y-distrikt, är berättigad att delta i DM-, JDM- och UDM-tävling inom y-distriktet. Samma år får han dock inte delta i samma gren i DM-, JDM- och UDM-tävling anordnad inom annat distrikt.

Bilaga 5

Tävlingsregler - specialbestämmelser

Denna bilaga är en översatt sammanfattning av "FIS Specifications competition equipment", "FIS commercial markings on clothing and equipment visual guide" samt "FIS Specifications for CC, SJ, NC competition equipment". SSF har beslutat att dessa regler gäller på alla sanktionerade längd- och rullskidtävlingar. Om tvist uppstår gäller FIS regelverk i original. Dokumenten i original kan laddas ner från:

https://assets.fis-ski.com/f/252177/x/38e033c8b9/specifications-commercial-markings-on-equipment-2024-25.pdf

~~https://assets.fis-ski.com/f/252177/x/44b131fc84/commercial-markings-on-equipment-visual-guide.pdf~~

https://assets.fis-ski.com/f/252177/x/a897d1df0b/commercial-markings-visual-guide-2024-25_update-3-1.pdf

~~https://assets.fis-ski.com/f/252177/x/c999db9348/specifications-for-cc_jp_nc_competiton-equipment_2024_25-marked-up.pdf~~

https://assets.fis-ski.com/f/252177/x/378627bb31/merged-specifications-for-cc_jp_nc_competiton-equipment_2025_26-marked-up.pdf

TÄVLINGSUTRUSTNING Längdåkning

1. Generella regler

Följande regler gäller för alla typer av tävlingsutrustning för längdskidåkning som skidor, bindningar, skor, stavar och all övrig utrustning.

1.1 Restriktioner

Ingen utrustning är tillåten som:

a) Påverkar den naturliga fråntrycksrörelsen av den tävlandes fötter och armar eller som förbättrar rörelsen (så som fjäderanordningar eller andra mekanismer i skidor, stavar, bindningar eller skor).
b) Använder energi som inte kommer från den tävlande själv, så som konstgjorda uppvärmningsanordningar, kemiska energiackumulatorer, batterier, mekaniska hjälpmedel etc.)
c) Påverkar de externa villkoren för tävlingen till nackdel för övriga tävlande, som att ändra spåren eller snöförhållandena.
d) Ökar risken för skador hos de tävlande och andra personer som är auktoriserade att vistas på tävlingsplatsen, när utrustningen används normalt.

1.2 Procedur och samarbete med IBU (Internationella Skidskytteförbundet)

All ny utveckling inom utrustning som produceras av branschen eller de nationella skidförbunden inför följande säsong måste skickas in till FIS och IBU senast 1 maj året där säsongen börjar.

Inlämningen måste åtföljas av lämpligt informationsmaterial såsom ritningar, beskrivningar eller testresultat.

Prototyper måste lämnas in utan undantag. Nya utvecklingar som uppfyller reglerna kommer omedelbart att godkännas av FIS och IBU.

IBU och FIS ska uppdatera varandra om prototyper för utrustning som används i båda federationernas idrotter för att säkerställa samma godkännandeprocess.

2. TÄVLINGSSKIDA FÖR LÄNGDÅKNING

2.1 Definition

Längdåkningsskidan är en skida vars utformning garanterar bästa möjliga glidteknik i längdskidspåret (uppförsbackar, kuperad terräng, nerförsbackar). De grundläggande egenskaperna hos denna typ av skida definieras i nedanstående regler.

2.2 Begränsningar

Tävlingsskidor för längdåkning måste ha samma grundläggande geometriska funktioner (skidbredd, totala höjden, höjden på änden och höjden på spetsen) som längdskidor som är kommersiellt tillgängliga med följande restriktioner:

2.2.1 Skidlängd

Minimum: Åkarens längd minus 100 mm

2.2.2 Samma konstruktion

Båda skidorna måste vara konstruerade på samma sätt och vara av samma längd.

2.2.3 Vikt

Skidornas vikt måste vara minst 750 gram per par (utan bindningar). Inga begränsningar vad gäller distribueringen av vikten.

2.2.4 Glidyta

Hela bredden av glidytan kan vara slät eller något räfflad i längdled. Med undantag av räfflorna så måste dock höjden på glidytan vara konstant över hela längden och bredden.

Klätterhjälp i form av fjäll eller stegmönster är tillåtna. Utrustningar som aktiveras av någon energi annat än den tävlandes egen muskelstyrka är inte tillåtna.

2.2.5 Kanter

Kanterna får inte vara riktade uppåt eller utåt, i syfte att göra glidytan smalare än toppytan (ingen kilform).

3. LÄNGDÅKNINGSBINDNINGAR

Ska vara kommersiellt tillgängliga. Inga begränsningar vad gäller material och utförande, om de ej kolliderar med bestämmelserna i paragraf 1.

4. TÄVLINGSSKOR

Ska vara kommersiellt tillgängliga. Inga begränsningar vad gäller material och utförande, om de ej kolliderar med bestämmelserna i paragraf 1.

5. LÄNGDÅKNINGSSTAVAR

5.1 Definition

Tävlingsstaven för längdåkare är en stav vars egenskaper garanterar bästa möjliga tillämpning av glidtekniken i längdåkningsspår (uppförsbackar, kuperad terräng, nerförs-backar).

5.2 Allmänna regler

5.2.1 Stavar av samma längd

Två stavar av samma längd skall användas vid tävlingar, varvid en stav skall hållas i varje hand.

5.2.2 Stavlängd

Stavens maxlängd får ej överstiga den tävlandes längd och skall nå minst till höften (mätningen utförs genom att staven placeras på skidan framför bindningen).

Vid tävlingar i klassisk teknik får stavlängden vara högst 83 % av skidåkarens kroppslängd. Vid tävlingar i fri teknik får stavlängden vara högst 100 % av skidåkarens kroppslängd. Kroppslängden mäts med skidpjäxorna påtagna när åkaren står på en plan yta, från den plana ytan till toppen av den tävlandes otäckta huvud.

Stavlängden mäts från stavspetsen upp till handremmens överkant där den fäster i handtaget.

Alla mätningar skall avrundas i hela centimeter enligt följande: Mindre än 0,5 cm avrundas nedåt, 0,5 cm och högre avrundas uppåt.

5.2.3 Konstant längd

Längden på staven skall vara konstant. Exempelvis är teleskopanordningar för att förändra längden inte tillåtna.

5.2.4 Främmande energi

Staven får ej utlösa främmande energi för att bättra på frånskjutet (till exempel fjädrar eller mekaniska anordningar).

5.2.5 Vikt

Inga begränsningar för stavens vikt.

5.2.6 Konstruktion

Stavarna kan konstrueras asymmetriska (d v s det kan vara skillnad mellan vänster- och högerstav).

5.3 **Teknisk specifikation**

5.3.1 Handtaget

Handtaget skall vara fäst vid skaftet. Det finns inga begränsningar när det gäller geometriskt utseende eller material.

5.3.2 Remmar

Remmarna skall vara fästa vid handtaget eller vid stavskaftet. Längd och bredd får vara justerbara.

5.3.3 Skaftet
Inga begränsningar när det gäller material, utseende eller fördelning av vikt.

5.3.4 Trugor

Trugor av varierande geometriskt utseende och material är tillåtna för att kunna behärska varierande snöförhållanden. Trugorna får dock inte ändra banans betingelser, så att andra tävlande blir lidande.

5.3.5 Spets

Spetsen får fästas vid skaftet i vilken vinkel som helst. En eller fler spetsar är tillåtna. Ingen begränsning när det gäller material.

KOMMERSIELLA MÄRKEN på kläder och tävlingsutrustning

Dessa anvisningar och illustrationer beskriver hur ***kommersiella*** *märken får placeras på tävlingsutrustning, tävlingsdräkt och överdragskläder enligt FIS regelverk. Dessa begränsningar gäller vid samtliga tävlingar sanktionerade av SSF eller FIS.*

Efter klargörande från FIS gäller följande för loggor som inte är kommersiella:

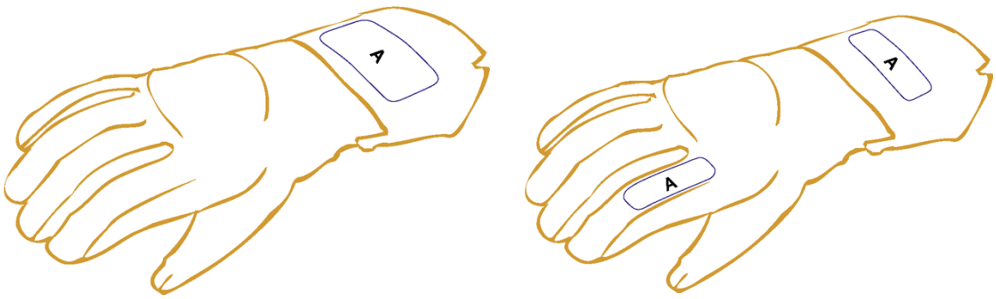
Logga (med tillhörande text) som visar skidklubb som är ansluten till SSF *räknas inte i den maximala ytan om 500 cm². Sådan logga kan vara större än 100 cm² då den inte räknas som kommersiellt budskap. SSFs rekommendation är dock att inte exponera även klubbloggor, i likhet med övriga loggor, större än 100 cm².*

På huvudbonader kan nationssymbol (svensk flagga eller nationellt skidförbunds symbol) bytas mot logga (med tillhörande text) som visar skidklubb som är ansluten till SSF vid samtliga tävlingsnivåer på nationella tävlingar och långlopp, FIS-tävlingar eller Skandinavisk Cup – se illustration vid punkt 6.

OBS! Tävlande uttagen världscup eller internationellt mästerskap ska ha flagga eller nationellt skidförbunds symbol på huvudbonaden.

1. HANDSKAR

A = ett märke med handsktillverkarens namn med den maximala ytan om 15 cm² per handske eller två märken med handsktillverkarens namn med den totala ytan om 15 cm².



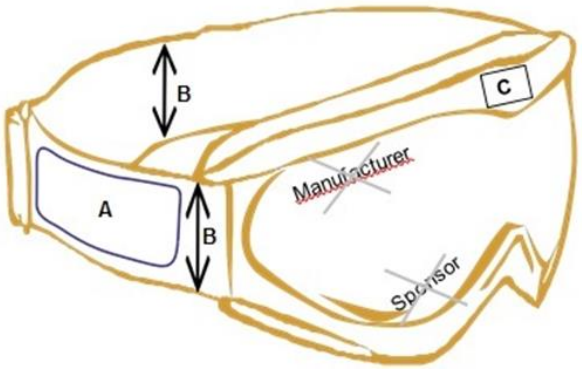
2. GLASÖGON

A = Två märken med glasögontillverkarens namn med den totala ytan om 15 cm^2 i osträckt läge.

B = Maximal bredd på glasögonens band är 5 cm.

C = En ingjuten logga är tillåten på glasögonramen centralt placerad.

I de fall då glasögon utan båge används (reducerad tjocklek på bågen), kan tillverkarens namn finnas på linsen i en liknande position och storlek som på bågen och en teknisk identifikation avseende glasögonlinser är accepterad.



Exempel på märkning

a= 1.5 cm
b= 10 cm

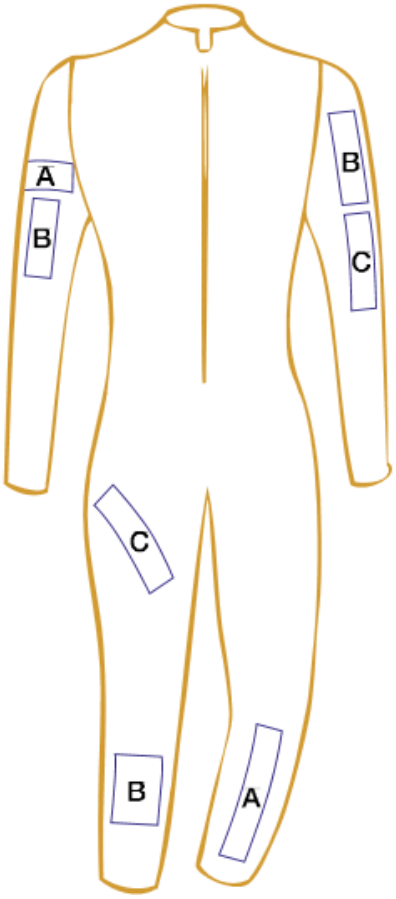
3. TÄVLINGSDRÄKT

A = sponsor 1; B = sponsor 2; C = sponsor 3

Antalet märken på dräkten är obegränsat.

Maximal storlek på ett enskilt märke är 100 cm².

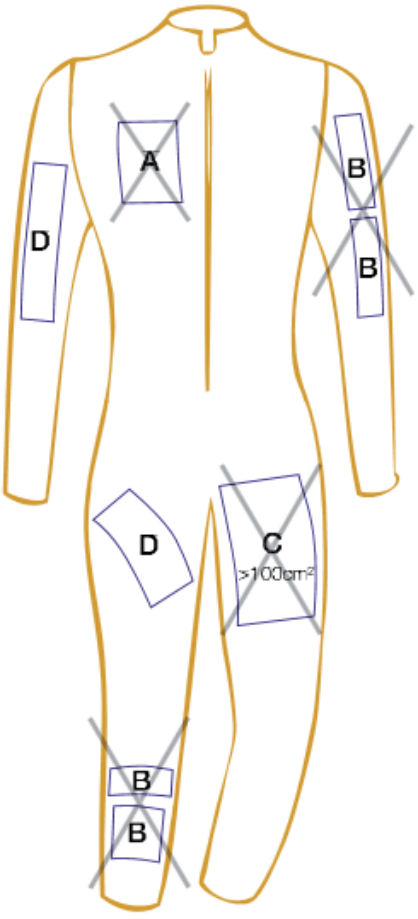
Den totala ytan för alla märken får ej överskrida 500 cm².



Inga märken på nummerlappsytan (A).

Inga märken från samma sponsor ovanför eller bredvid varandra (B).

Inget enskilt märke får överskrida 100 cm² (C).



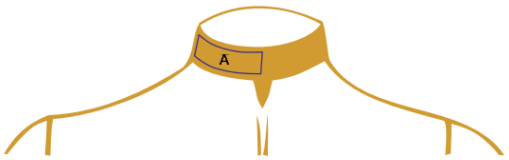
4. KRAGE ELLER BUFF

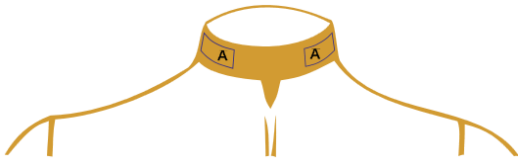
Märken på kragen **eller** buff (ej båda!) räknas som tillägg till dräktens 500 cm².

Militär symbol, som visar den nationella militära organisationen och liknande organisationer får finnas på uppvärmningskläder (inte på huvudbonader och tävlingsdräkter), med en maximal yta om 20 cm². Denna symbol räknas inte in i den totala ytan om 500 cm² för kommersiella märken. Detta gäller även för märken med budskap från välgörenhetsorganisationer.

Krage:

Kan visa tillverkarens varumärke och/eller namnet på en sponsor med ett eller två märken, med en **total** area om 20 cm²





Buff:

Kan visa tillverkarens varumärke och/eller namnet på en sponsor med ett eller två märken, **vart och ett** med en maximal yta om 20 cm². Logotyper får inte placeras ovanför nacken eller täcka idrottarens ansikte.

Sv. tillägg *En buff kan ha logga (med tillhörande text) som visar skidklubb som är ansluten till SSF vid samtliga tävlingsnivåer på nationella tävlingar och långlopp, FIS-tävlingar eller Skandinavisk Cup. Logotyper får inte placeras ovanför nacken eller täcka idrottarens ansikte.*

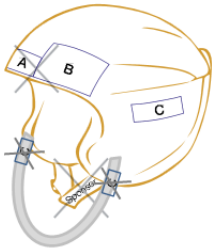
5. **Ansiktsmask**

Endast nationssymbol (svensk flagga) eller logotypen för nationellt skidförbund är tillåten utan begränsning av storlek.

Sv. tillägg *Nationssymbol kan bytas mot logga (med tillhörande text) som visar skidklubb som är ansluten till SSF vid samtliga tävlingsnivåer på nationella tävlingar och långlopp, FIS-tävlingar eller Skandinavisk Cup.*

6. **HUVUDBONADER**

Följande regler gäller för märken på mössor, pannband och hjälmar:



- Antalet sponsorer (utöver tillverkaren) är begränsat till två (2) stycken.

- Den totala ytan av alla markeringar (exklusive tillverkare) får inte överstiga 100 cm²

- Nationssymbolen måste vara minst 6 cm² (= A)

- Två kommersiella märkningar från tillverkaren om maximal yta 15 cm² vardera, placerade ovanför eller nedanför öronen (= C)

- 1 cm mellanrum mellan nationssymbolen och sponsor-/tillverkarens markeringar

- Ingen reklam på hakremmen och ansiktsskyddet

- Den tävlandes namn/smeknamn (inkl. hashtag) är begränsat till 20 cm² (på baksidan av mössan/pannbandet/hjälmen)

~~A = Nationssymbol (svensk flagga) om minimum 6 cm².~~

Sv. tillägg *Nationssymbol kan bytas mot logga (med tillhörande text) som visar skidklubb som är ansluten till SSF vid samtliga tävlingsnivåer på nationella tävlingar och långlopp, FIS-tävlingar eller Skandinavisk Cup. Klubbnamn kan även visas med enbart text, standardtypsnitt (Arial) måste användas.*

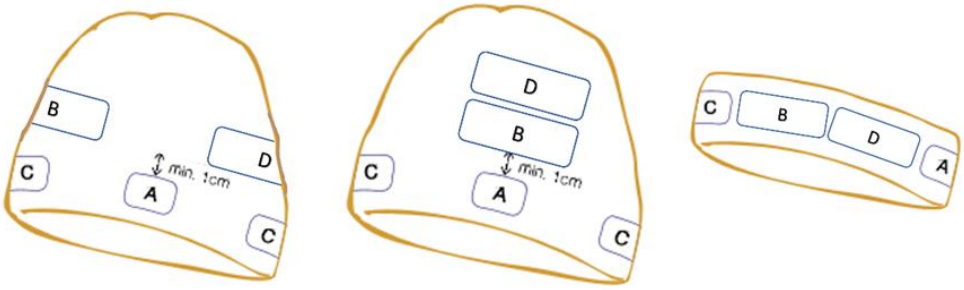
~~B = På mössa, ett sponsormärke om maximalt 50 cm² ovanför nationssymbolen eller på ena sidan av nationssymbolen. På pannband, ett sponsormärke om maximalt 50 cm² mitt fram.~~

~~C = På mössa, två märken med mösstillverkarens namn om maximalt 15 cm² vardera ovanför eller under öronen. På pannband, ett märke med pannbandstillverkarens namn om maximalt 15 cm².~~

~~D = På mössa, ett sponsormärke om maximalt 50 cm² ovanför B eller på ena sidan av nationssymbolen. På pannband, ett sponsormärke om maximalt 50 cm² mitt fram.~~

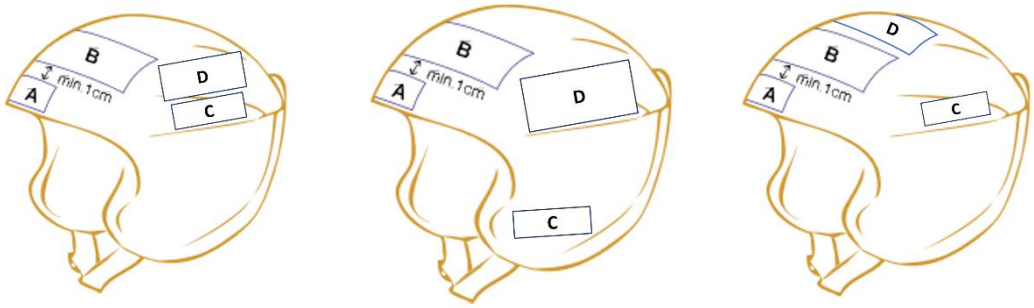
Exempel på placering av kommersiella märkningar på mössa/pannband:

Exempel 1	Exempel 2	Exempel 3
B = Sponsor 1, 50 cm², på ena sidan	B = Sponsor 1, 50 cm², fram	B = Sponsor 1, 50 cm², fram
D = Sponsor 1 eller 2, 50 cm², på ena sidan	D = Sponsor 1 eller 2, 50 cm², fram (ovanför B)	D = Sponsor 2, 50 cm², fram



Exempel på placering av kommersiella markeringar på hjälmar:

Exempel 1	Exempel 2	Exempel 3
B = Sponsor 1, 50 cm², fram	B = Sponsor 1, 50 cm², fram	B = Sponsor 1, 50 cm², fram
D = Sponsor 1 eller 2, 25 cm², på båda sidor av hjälmen	D = Sponsor 1 eller 2, 50 cm² på ena sidan	D = Sponsor 2 50 cm², fram (ovanför B)



Observera: Dessa illustrationer visar endast ett fåtal exempel av många möjliga kombinationer av märkesplaceringar.

7. EXEMPEL PÅ MÄTNING AV MÄRKEN

Storleken på ett kommersiellt märke är ytan inom den yttersta kanten på märket.

Mätning av ett märke görs i osträckt tillstånd.

Om märket består av en yta i en annan färg ska den totala ytan av den avvikande färgen mätas.

Bilaga 6

SKIDTÄVLINGAR I STRÄNG KYLA

PM för bedömning av klimatet i samband med skidtävlingar

Inledning

Avkylningens storlek påverkas av många faktorer. I praktiken är det omöjligt att mäta och att sammanväga alla dessa så att en knivskarp gräns mellan "farligt" och "ofarligt" kan dragas. Bedömningen skall grunda sig dels på den praktiska erfarenhet som samlats under åren, dels på kunskap om hur olika faktorer påverkar värmeförlusterna från kroppen. Tävlingsjuryn kan alltså inte förlita sig på att någon typ av mätsystem skall göra juryns bedömningsförmåga överflödig.

Det följande syftar därför till att belysa de faktorer som påverkar klimatet kring den tävlande, och därmed underlätta tävlingsjuryns arbete.

Faktorer som påverkar avkylningar

- lufttemperatur
- lufthastighet
- tid
- banprofil
- bansträckning
- klädsel
- kroppens värmeproduktion
- värmeflödet från kroppens inre till huden

Temperatur

Temperaturen mäts med en kalibrerad termometer som har en mätnoggrannhet på -+0,5°. Detta innebär att en ordinär digitalmätare från ett varuhus ej kan användas då den ej har den noggrannheten. Denna skall vara placerad i skuggan på en fristående stolpe eller station (ej på husvägg eller dylikt). Luften skall kunna cirkulera kring termometern. Mätningen skall göras dels på platser som så bra som möjligt återspeglar förhållandena på banan som helhet, dels på det kallaste stället (vanligen lågt belägna, skuggiga delar). Kan dessa kalla partier passeras mycket snabbt (mindre än 1/2 min) har de mindre betydelse, och då är temperaturmätning mindre befogade. Är åktiden däremot längre skall temperaturen mätas.

Lufthastighet

Beträffande var mätning skall ske gäller samma principer som för tempera-turmätningen. Om luften omkring åkaren rör sig ökas kyleffekten avsevärt, se tabell. Kom ihåg att lufthastigheten kring den tävlande beror både av vind och åkhastighet ("fartvind"). Den senare är ofta viktigast; medelhastigheterna är ju 5-6 m/s med topphastigheter som är minst de dubbla. **Vinden** har störst

inverkan i öppen terräng, mindre ju tätare skogen är. **Fartvindens** hastighet påverkas främst av föret och banprofilen.

Allt detta gör att en vindmätare alltid ger bristfälliga upplysningar om den aktuella lufthastigheten omkring åkaren.

Luftfuktigheten

Betydelsen av denna faktor är ännu så länge oklar. Det är därför inte möjligt att ge några riktlinjer för luftfuktighetens samverkan på avkylningen i dessa sammanhang.

Tiden

Om vädret är sådant att delar av kroppen avkyls blir den tid åkaren utsätts naturligtvis betydelsefull; ju längre tid desto kallare blir de avkylda delarna. Praktiskt betyder detta att långa utförslöpor ökar risken för kylskador, långa tävlingstider likaså. I det senare fallet tillkommer dessutom risken att trötthet kan minska åkarens förmåga att producera värme, vilket gör att avkylningen går snabbare samtidigt som åktiden blir längre.

Banprofil

I storkuperad terräng blir farten i uppförsbackarna relativt låg och värmeproduktionen hög, vilket ger stor svettning. Utförslöporna tar lång tid och farten är hög. Allt sammantaget leder detta till större avkylning än om terrängen är småkuperad. Effekten av luftens skiktning (kall luft lägre än varm) blir också större om terrängen är storkuperad.

Ett sätt att minska avkylningens storlek är således att förkorta utförslöporna. Ofta görs största vinsten om de lägst belägna bitarna (oftast kallast) kapas.

Bansträckning

Banor som går i öppen terräng ger dåligt skydd för vinden, men tillåter solen att värma. Vindhastigheten får alltså större betydelse för bedömningen då banan går genom öppen terräng. Temperaturen är oftast högre i högt belägen terräng än i sänkorna.

Klädsel

Klädseln påverkar värmeförlusterna avsevärt. Utrustningen är en viktig del i att förebygga kylskador. Emellertid krävs en del erfarenhet för att kunna bedöma vad som är lämpligt. Ungdomar har oftare brister i detta avseende varför större ansvar vilar på ledare och tävlingsledning då det gäller att informera om lämpliga åtgärder. Vissa kroppsdelar är emellertid mycket svåra att skydda. Det gäller främst andningsorgan och ögon. Andra känsliga och svårskyddade delar är näsa, underliv och fötter.

Kroppens värmeproduktion

I tävlingssammanhang är denna nästan alltid för att, totalt sett hålla kroppstemperaturen tillräckligt hög; problemet är snarare att bli av med den producerade värmen. Detta sammanhänger delvis med att kroppen inte i tillräcklig omfattning dirigerar överskottsvärmen dit den behövs t. ex händer, fötter, luftvägar.

Man kan alltså råka ut för lokala kylskador trots att det finns överskottsvärme i kroppens inre. Förmågan att fördela värme till t. ex händer och fötter är mycket individuell. Den tycks vara bättre hos de som regelbundet lever i kallt klimat. Troligen är det en fråga om acklimatisering.

Blir avkylning alltför kraftig uppstår kylskada. Den drabbade kroppsdelen blir då extra känslig för kyla en tid framåt. Ju svårare skada desto längre läkningstid; i många fall består den ökade känsligheten livet ut.

Tävlingshetsen gör att kroppen till att börja med stryper blodflödet till perifera kroppsdelar som händer, fötter, vilka kan bli mycket kalla under de första kilometrarna. Efterhand fördelas blodet till arbetande kroppsdelar varför värmen oftast återkommer. I sträng kyla kan detta emellertid bidraga till uppkomsten av kylskador. Ordentlig uppvärmning före loppet minskar denna risk.

Följande tabell anger ekvivalenttemperaturer för kyleffekten på exponerad hud hos korrekt klädd person (jämfört med vindstilla):

	Termometerns temperatur (°C)										
	10	**5**	**0**	**-5**	**-10**	**-15**	**-20**	**-25**	**-30**	**-35**	**-40**
2 m/s	9	3	-2	-8	-14	-20	-26	-32	-37	-43	-49
5 m/s	8	1	-5	-11	-17	-24	-30	-36	-42	-49	-55
10 m/s	6	0	-7	-14	-20	-27	-34	-40	-47	-53	-60
15 m/s	5	-2	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-56	-63
20 m/s	5	-2	-9	-16	-23	-31	-38	-45	-52	-59	-66
25 m/s	4	-3	-10	-17	-25	-32	-39	-46	-53	-60	-68
30 m/s	4	-4	-11	-18	-26	-33	-40	-47	-55	-62	-69

Källa: https://www.smhi.se/kunskapsbanken/meteorologi/vind/vindens-kyleffekt-1.259