



För att inspirera klubbar och distrikt till att utveckla arrangemang för barn och ungdom har SSF Barn- och ungdomsgrupp sammanställt detta dokument.

Tidigare genomfördes i fem olika distrikt från norr till söder, så kallade ungdomsting. Ungdomar 13-20 år (ca 160 st) har bl a framfört sina synpunkter och önskemål om attraktiva arrangemang, för att locka fler till sporten och för att få fler att vilja fortsätta.

Sammanfattningsvis har följande starka önskemål framförts.

- Mer variation av banlängder och tävlingsformer.
- Mer skicross.
- Mer sprint.
- Mer lagtävlingar och stafetter i olika former.
- Musik som ungdomar gillar.
- Bra speaker är A och O.
- Priser till alla i ungdomsklasserna.

Inför er planering av tävlingar vill vi därför uppmana till reflektion över "förnyelser" kring arrangemanget och planera för att "nä högsta möjliga attraktionskraft".

Vi tror / vet att många arrangörer har insett betydelsen av det här och vi kan se exempel på både uppfinningsrikedom och nytänkande.

Distrikten uppmanas till att

- fördela åkstilarna 50/50
- att minst två sprinttävling arrangeras i distriktet
- att minst en skicross tävling arrangeras i distriktet
- se över antalet stafetter och försök utöka till fler
- första starttid vid ungdomstävlingar ej före 11.00

Öppen klass

SSF rekommenderar alla barn- och ungdomstävlingar att även erbjuda Öppen klass.

Vi tror att det kan göra att fler fortsätter med längdskidåkning längre eller vill testa på en tävling i äldre ålder. Öppen klass finns i tre olika längder: Öppen 1 (upp till 2 km), Öppen 2 (2–5 km) och

Huvudsponsor



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.

Några riktlinjer och tips inför planeringen

- Kringarrangemang - musik och speaker är saker som bör tas på större allvar i planeringen.
- Skicross. - korta banor med olika moment eller längre "vanliga" banor med inslag av teknik/skicross-moment
- Stadionområdet - mer anpassat för barn och ungdomars utveckling och intresse. Varför inte utveckla ett "Barnens skidstadion?"
- Sprint - åktid ca 1,5 - 2 minuter. Hitta former där "så många som möjligt får åka så mycket som möjligt".
- Individuell kortsprint -50 m för de yngsta och 100 m för 11-12 år och uppåt. Plant eller utför, med eller utan skicross. Stakning eller benskatte för de äldre ungdomarna.
- Banor - variera gärna valet av banor. Våra barn och ungdomar utvecklas tekniskt genom variation i underlag och terräng, dessutom tilltalar det barnens skidglädje. Tips - bara kurvor om tävlingen körs på en stor plan för de yngre. Finns en lekplats eller område som inte är pistmaskinsuppkörd – trampa spår och kör! Finns det smala spår likt i skido – använd dem!
- I slalombacke - stafett med fyra sträckor, två likadana banor - två skicross nedför och två i skicross uppför. Bästa tid eller jämnast tid efter två åk. Åkarna åker den ena gången uppför och byter nästa gång till nedför.
- Låt 9-16 åringar gärna starta i heat 4-6 st, vis några tillfällen. De får testa på att köra man mot man och känna på en masstart, men ändå inte vara för många.

Huvudsponsor





Fler lagtävlingar och stafetter, här några förslag.

- Tre sträckor, en sträcka på ca 1 km, en sträcka på ca 2 km och en sträcka på ca 3 km.
I laget ska en 9 – 10 åring, en 11 – 12 åring och en 13 – 16 åring ingå, men det är inte styrt vem som åker vilken sträcka. Minst en tjej/kille per lag.
Tillåt gärna en extra åkare på mitten sträckan, för att så många som möjligt ska kunna åka. Kan även göra att en åkare som tidigare aldrig åkt stafett, törsa testa för första gången.
- Stafett, kortsprint 50-100 m x 4 eller 400 m x 4. Anmäl in alla deltagare till en pool. Därefter lottas alla till lag – oavsett klubbtilhörighet. Vid ojämnt antal får en eller två åkare åka två sträckor. Alternativt får klubbarna anmäla in lag med enda kravet att det är 4/lag. Bästa tid eller jämnast tid efter två race.
- Parstafetter, antingen klubbvis eller via pooler där deltagarna lottas ihop.

Mer om sprinttävlingar

Sprinttävlingar skall genomföras på ett sådant sätt att de i alla delar framstår som fartfyllda tävlingar där taktik, snabbhet, glädje, spänst och styrka framhävs.

Detta gäller alla olika delar i arrangemanget såsom speaker, tidplanering, banlayout, funktionärers uppträdande m m.

Sprinttävlingen kan genomföras på en enkel arena utan större krav på bana och start/målområde. Den är därför lämplig att genomföra på ungdomsnivå och kan med fördel arrangeras på nya platser, vid skolor, daghem, köpcentra mm.

Tävlingen kan planeras så klassindelningen medför att man inte behöver genomföra en kvalomgång (mindre än 16 deltagare/ klass) då kan en sprinttävling genomföras helt utan tidtagning.

Grundregler för sprinttävlingar återfinns i regelboken (§ 360) med de regeltillägg som är beslutade. Dessa regler är framtagna för internationella och nationella tävlingar för seniorer och juniorer.

Klassindelning vid sprint

Då antalet anmälda vid ungdomstävlingar i vissa klasser ibland är

Huvudsponsor





mycket litet föreslås en sammanslagning av klasser enl. §130.2.1 (ex H/D 15-16) och § 130.2.5 (flickors rätt att tävla i pojkklass). Sammanslagning av klasser görs då anmälningstiden har gått ut och enligt ovanstående principer. Målsättning bör vara att den enskilda klassen innehåller minst 8 och upp till 16 (20, 30) tävlande, därmed går alla tävlande vidare till finaltävlingen.

Tävlingsbanan/ Målgång

Det är viktigt att banlängd och banprofil anpassas till de åldersklasser som skall tävla.

§ 325.2.1 beskriver rekommendationer kring banor och stadio för sprinttävlingar.

Dessa normer är i grund och botten skrivna för internationella seniortävlingar, detta innebär att vi vid varje ungdomstävling skall bedöma banans utformning utifrån de aktuella tävlingsklasserna. Generellt kan sägas att en sprintbana skall vara på ett sådant sätt att den främjar taktik, fart och man mot man kamper. En sprintbana skall göra att åktiden i varje heat är 1,5-2 min (mycket överslagsmässigt 500-800 m) vilket medför att de olika ungdomsklasserna bör köras på olika banor så att den ideala åktiden uppnås. Finns möjlighet kan det vara en bra lösning att starten är högre belägen än målet.

Målgången skall planeras så att rättvisa spurtuppgörelser främjas. För yngre ungdomsklasser bör lutningen mot mål vara så liten som möjligt. I vissa fall kan det vara en fördel att ha nedförsbacke mot mål, för att skapa fartfyllda uppgörelser.

Jaktstart enligt § 324

Jaktstart är ett uppskattat inslag bland barn och ungdoma. Klassindelning enligt §130 (egen åldersklass, sammanslagna åldersklasser, flickors rätt att delta i pojkklass). När det gäller distanser (jaktstart räknas som en tävling men omfattar två distanser) måste hänsyn tas till den maximalt tillåtna banlängden för respektive klass.

I övrigt genomförs tävlingen enligt § 324.2.1 Vid bedömningen av banorna för den klassiska respektive fria tekniken skall hela tävlingens totalstigning bedömas. Viktigt är att den klassiska delen

Huvudsponsor





och den fria delen inbördes är likvärdiga avseende totalstigning så att inte någon av teknikerna favoriseras.

Ytterligare förslag på lite ”annorlunda” barn- och ungdomsarrangemang.

Kom ihåg att inte dra igång för stora arrangemang som klubben inte klarar av, då är det bättre med små förändringar än inga alls. Eller varför inte samarbeta med andra klubbar i distriktet om ni vill göra något större arrangemang.

Förföljelselopp

Detta är en tävlingsform som förekommer mycket inom cykelsporten på bana.

Använd en ovalformad bana inne på själva stadionområdet där publiken och åkarna kan se varandra hela banan. Lägga gärna in någon "stigning" och "hopp" på banan.

Två åkare starar samtidigt, men vid olika startlinjer. Linjerna ska vara mitt för varandra och innerplan ska vara mellan åkarna. Starten går och man ska åka ett visst antal varv. Först tillbaka vid "sin" startlinje vinner heatet.

Denna tävling körs förslagsvis i flera olika heat och slutligen en final.

Lagtempo

Detta är en gammal tävlingsform som vi tycker körs på tok för lite. Ett lag består av 2 eller fler åkare. Tiden tas på någon i laget.

Är man tre deltagare så kan man ta tiden på andre man i mål. Detta gör det möjligt för en åkare i laget att släppa. Då gäller det att få ut max av laget genom att var och en gör det den är bra på. Om någon inte är en "långdistansare" så kan den personen köra hårt i början och sedan om man önskar "kliva av" och låta de andra i laget åka resten av sträckan.

Rally med olika specialsträckor

Här gäller det att kora den bästa "rallyföraren"!

En bana delas in i olika avsnitt som givetvis kallas specialsträckor. Dessa markeras med skyltar och linjer. På skyltarna står vad som

Huvudsponsor





ska göras på respektive sträcka. Det kan vara stakning, åka på en skida, åka baklänges, åka utan stavar, åka i ett "trixigt" avsnitt etc. etc. Det är bara din fantasi som arrangör som sätter gränserna.

Ex: (SS = Specialsträcka)

SS 1: 100 m stakning

SS 2: 100 meter utför följt av 50 rakt upp

SS 3: 200 m Skate utan stavar

SS 4: 50 meter baklänges följt av 100 meter fri stil

osv ...

Medley med olika åkstilar på olika sträckor

Detta liknar rallyt ganska mycket och man köra samma upplägg eller köra en kort bana många varv där varje "sträcka" ska ha olika innehåll. Skate, klassiskt, åka utan stavar, staka osv...

Längre distanser med relativt lätt kupering

Många barn och ungdomar vill testa att åka längre distanser. Vi tycker självklart att de ska få göra det! Det viktiga är att banan är relativt flack och lättåkt. Varför inte starta högre än där man går i mål och dessutom lite långloppsupplägg med start och mål på olika ställen? Tänk bara på att kolla upp i reglerna (§130.1) hur långt barn och ungdomar får åka. Det finns tabeller för detta och är man osäker kan man höra av sig till Svenska Skidförbundet.

Samarrangemang mellan olika skidgrenar Längd, Backe, SkidO, Skidskytte

Att prova på olika vinteridrotter, tycker många barn är spännande. Man kan antingen köra ett arrangemang på en helg där barnen får gå mellan de olika idrotterna. Eller så kör man en cup utlagd på flera helger. Båda arrangemangen har ett poängsystem där den bästa "allroundåkaren" koras.

Detta kan dessutom vara ett mycket bra sätt att förbättra utbytet mellan de olika grenarna.

Bedömningsåkning a lá freestyle

Ha ett skidlekområde som innehåller de sedvanliga attraktionerna, såsom hopp, orgeltramp, slalombana, bågar osv.

Alla deltagare får chansen att innan tävlingen inspektera tävlingsområdet och lägga upp sitt eget "program". Det kan finnas ett antal obligatoriska moment som alla måste göra för att få

Huvudsponsor





poäng.

När sedan tävlingen startar så har alla en viss tid på sig att genomföra sitt program. Det är viktigt att påpekar att det är helheten som är det viktiga det gäller t ex. inte att hoppa snyggats.

Skidåkning i nya miljöer

Arrangera skidtävlingar i nya och spännande miljöer, i bostadsområdet, på torget, i slalombacken eller i samband med juls skyltningen. Allt för att få en så spännande och publikvänlig bana som möjligt. Allt under parollen "ta skidåkningen nära folket". Givetvis ska det vara en häftig tävling med musik och mycket show., så det tilltalar både publik och tävlande.

Erbjud gärna en klass där det är fritt fram att testa för alla som är nyfikna att prova på skidåkning.

Cosmic-skicross

Detta är ett arrangemang där det verkligen gäller att ta skidåkningen till nya dimensioner!

Grundtanken är att man arrangerar en skicross tävling på kvällen. Men eftersom detta är cosmic-skicross har man tagit ett steg till. Man hyr in ljud och ljus från en discoarrangör. Sedan dekorerar hela stadion med discoljus och rökmaskiner. Sedan är ett stort ljudsystem uppriggat. Under hela kvällen dunkar musiken och en rejäl ljusshow förstärker allt. Stroboskop och strålkastare som följer de tävlande ska förstås finnas på stadion.

Tour de Ski

Tävlingen går i klassisk/fri stil.

1.a dagen, sprint

2.a dagen, en kortare distans som avslutas med en backe t ex del av slalombacke.

Förslag.

De yngsta klasserna upp till 10 år, mycket kort sprintbana 1.a dagen och 2.a dagen mycket kort distans som avslutas svagt uppför.

OBS ingen tidtagning eller placering för barn under 8 år.

11 – 14 år, 1.a dagen sprint, 2.a dagen distans ca 2 km och avslutas med en kortare sträcka i backe t ex slalombacke.

15 år och uppåt, 1.a dagen sprint, 2.a dagen distans ca 3,5 km och avslutas med en längre del av backe t ex slalombacke.

Huvudsponsor





Startordningen utgår ifrån den prolog som sker vid sprinttävlingen 1.a dagen.

Ungdomstour

För ungdomar t ex mellan 11-14 år och pågår i 3 dagar:
Alternativt fler dagar och med en vilodag då det kanske erbjuds andra aktiviteter utan skidor.

Dag 1 Prolog och jaktstart

Dag 2 Sprint á la skicross

Dag 3 Bergslopp eller massstart

Självklart hejar vi på alla barn och ungdomar på en tävling!

Lycka till med era arrangemang!

Huvudsponsor

