



REKOMMENDATIONER FÖR BARN OCH UNGDOMSTÄVLINGAR

Svenska Skidförbundet önskar en större variation i tävlingstyp och distanser på våra distriktstävlingar för barn och ungdom. Genom ett varierat utbud av såväl distanser som tävlingsformer tror vi att fler barn och ungdomar kan hitta något som tilltalar dem och vi kan få fler som fortsätter längre, samt fler som testar en tävling för första gången. Dessutom kan klivet upp i en högre åldersklass kännas mer hanterbart om distanserna varierar över en säsong. Här följer rekommendationer och önskemål på hur vi önskar att utbudet samt upplägg av barn – och ungdomstävlingar ska se ut i våra distrikt. Detta är inga regelförändringar, utan en önskan om variation och upplägg för att erbjuda barn och ungdomar tävling på ungas villkor i ett tilltalande klimat.

Förslag på distanser

Ålder	Önskad variation
-8 år	300 – 1500 meter
9-10 år	400 – 2000 meter
11-12 år	500 - 3000 meter
13-14 år	600 – 4000 meter
15-16 år	800 – 7500 meter

Tävling för barn upp till 8 år

Tävling för de allra yngsta ska vara lekfull och glädjefylld. För att tillgodose det rekommenderas inslag av olika moment i banan för de yngsta, tex snurra runt ett hinder, ducka under en port eller kliva över ett hinder. All tävling upp till och med 8 år sker utan tidtagning.

[Här kan ni läsa mer tips om tävling upp till 8 år](#)



Variation i distanser för respektive ålder

Se till att någon tävling i distriktet har den kortaste, någon den längsta distansen för respektive åldersgrupp. Genom att det finns någon tävling på 3-4 km för 13-14 åringar och 7,5 km för 16-åringar, slipper klivet till nästa år bli allt för stort.

Tänk till på hur banorna ser ut

Många barn gillar när det händer lite olika saker under en tävlingsbana. Så om det finns möjlighet undvik långa platta partier. Behöver inte vara flera olika banor och anpassa utifrån situationen på varje anläggning.

Barn och ungdomsanpassade tävlingar med skicross moment

Våga lägga in skicross liknande moment i "vanliga" tävlingsbanor eller varför inte ett parti med skoterspår, för att främja teknikutvecklingen. I varje distrikt bör det varje år arrangeras någon ren skicross tävling, alternativt tävlingar med skicross moment.

Erbjud öppen klass på alla barn – och ungdomstävlingar

Minst två stafetter per distrikt varje säsong, gärna fler

Finns flera varianter att variera mellan – parstafett, mixade åldrar mm. Ge möjlighet till mixlag om klubben ej får ihop eget lag, eller ge möjligheten att åka två personer på en sträcka.

Minst två sprinter per distrikt för barn och ungdom

Åktid på ca 1,5 - 2 min, viktigt att tänka på att det verkligen blir sprint för alla åldrar. Även sprint kan variera i längd, allt från 100 m.

Minst en jaktstart per distrikt, på två dagar eller en dag



Försök att erbjuda någon variant av aktivitetsområde i anslutning till tävlingsområdet

Ge möjlighet till barnen att vara aktiva även utanför själva tävlingstiden. Det är positivt för klubbansammanhållning och gemenskap om aktiva är kvar hela dagen på tävlingsarenan - för att heja och umgås med såväl klubbkompisar som andra aktiva. Samtidigt vill vi att barnen ska vara aktiva mer än bara de minuter de åker sin tävlingsbana. Så erbjud någonstans där det finns möjlighet till det – ett skidaktivitetsområde, hinderbana, fotbollsmål, plats för sprintstarter mm. Kom ihåg att det går lika bra att göra på barmark.

Speaker och musik

En speaker kan göra stor skillnad för totalupplevelsen av tävlingen och tävlingsklimatet. Uppmana speakern att se alla individer, uppmuntra kämpar insatser och prestationer istället för resultat. Att dessutom blanda in musik uppskattas av barn och ungdomar. Låt gärna barn och ungdomar från er egen förening vara med och välja låtar, så blir det musik som tilltalar målgruppen.

Resultatrapportering

Skidförbundet rekommenderar att resultatlistor endast rapporteras digitalt. Ett både hållbart och barnanpassat upplägg.

Vallning

För att sänka inkörsporten till vår idrott behöver vi alla hjälpas åt kring vallningen. Utse gärna en vallaansvarig från föreningen som mer osäkra föräldrar kan få hjälp av och hjälps åt inom såväl förening som distrikt. Alla arrangörer uppmanar vi att lägga upp valltips på föreningens webbsida inför en tävling.

[Här kan ni läsa mer om hur ni kan hjälpas åt inom vallning och utrustning.](#)

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

Lycka till med arrangemanget!