



REKOMMENDATIONER FÖR BARN OCH UNGDOMSTÄVLINGAR

Svenska Skidförbundet önskar en större variation i 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 kommer rekommendationer och önskemål på hur vi önskar att utbudet av barn – och ungdomstävlingar ska se ut i våra distrikt. Detta är inga regelförändringar, utan en önskan om variation.

Förslag på distanser

Ålder	Önskad variation
-8 år	300 – 15000 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

Att tänka på i distrikten

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.

Erbjud även 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

Uppmana till ett aktivitetsområde i anslutning till tävlingsområdet

Ge möjlighet till barnen att vara aktiva även utanför själva tävlingstiden. Det är positivt för klubbssammanhållning 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.