



# Frågeslinga tävlingsregler för barn & ungdom

1. Vad innebär klassisk teknik enligt regelboken?

- 1 Klassisk teknik inbegriper diagonalåkning, stakning, saxning utan glidsteg, utförsåkning och riktningsändringar.
- X Klassisk teknik inbegriper diagonalåkningstekniker, stakningstekniker, saxningstekniker utan glidsteg, utförsåkningstekniker och riktningsändringstekniker.
- 2 Då man följer ett draget spår för klassisk skidåkning.

Huvudsponsor





## Frågeslinga tävlingsregler för barn & ungdom

2. Vad innebär fri teknik enligt regelboken?

1. Fri teknik inbegriper enkel- eller dubbelskejt där glidsteg används.
- X. Fri teknik omfattar alla tekniker som används i längdåkning.
2. Fri teknik omfattar alla tekniker utom stakning när du står i ett draget spår.

Huvudsponsor





## Frågeslinga tävlingsregler för barn & ungdom

3. Du åker tävling med intervallstart då en konkurrent ropar "ur spår!" - vad gör du?

1. Jag fortsätter att åka i samma spår och låter kompisen passera mig vid sidan av.
- X. Jag åker åt sidan och lämnar plats åt kompisen som då kan passera mig, sedan försöker jag ta rygg på kompisen.
2. Jag väntar tills konkurrenten ropar en andra gång "Ur spår"- först då kliver jag åt sidan och släpper förbi.

Huvudsponsor





## Frågeslinga tävlingsregler för barn & ungdom

4. Du åker en tävling med masstart och det drar ihop sig till spurt mot två andra åkare. På målrakan finns tre "korridorer" markerade med granruskor. Vilka regler finns kring att välja korridor under tävling?

1. På de delar av banan där det finns korridorer bör den tävlande välja en korridor. En tävlande tillåtes byta korridor så länge man inte hindrar annan tävlande.
- X. När man befinner sig 200 meter från mål så får man inte byta korridor.
2. Den åkare som kommer först in på upploppet väljer korridor.

Huvudsponsor





## Frågeslinga tävlingsregler för barn & ungdom

5. Någon av dina föräldrar är alltid ute och hejar på dig utefter tävlingsspåret. Ibland åker föräldern efter dig en längre sträcka för att heja. Vilka regler finns kring "påhejning" under tävling?

1. Ledare eller funktionärer får heja fritt och åka med de tävlande så länge de ej hindrar de tävlande.
- X. Ledare och funktionärer får heja och springa bredvid de tävlande max 10 meter.
2. Ledare, funktionärer eller andra får inte springa bredvid de tävlande längre än 30 meter.

Huvudsponsor





## Frågeslinga tävlingsregler för barn & ungdom

6. Innan tävlingen vill du testa dina skidor i tävlingsspåret och för att komma till en bra testbacke så genar du längs spåret och åker mot åkriktningen, är det tillåtet?

1. Ja, om du tar hänsyn till tävlande längs spåret.
- X. Nej, det är aldrig tillåtet, varken under träning eller tävling.
2. Du får åka mot åkriktningen fram tills tävlingen startat.

Huvudsponsor





## Frågeslinga tävlingsregler för barn & ungdom

7. Det är sprinttävling och du tävlar mot 5 andra i ett heat. På toppen av en backe blir du passerad av en konkurrent som "kliver in" framför dig och på dina skidor. Det blir stopp och du ramlar och bryter en stav. Vilka regler finns när man ska passera andra vid tävlingar med masstart?

1. Ur spår-regeln gäller vilket innebär att den omåkta åkaren måste flytta på sig då åkare bakom vill åka om.
- X. Vid passering får ingen tävlande hindras. Ansvaret för en korrekt passering ligger på omkörande åkaren.
2. Åkaren med högst fart vid omkörningstillfället har rätt till eget spår.

Huvudsponsor





## Frågeslinga tävlingsregler för barn & ungdom

8. Du åker stafett tillsammans med dina klubbkamrater. Vilka regler finns kring växling?

1. Växlingen sker i form av kontakt mellan den inkommande åkarens kropp eller utrustning och nästa åkares kropp eller utrustning.
- X. Växlingen genomförs i form av ett handslag från den inkommande åkaren någonstans på nästa åkares kropp medan båda åkarna befinner sig i växlingszonen.
2. Den inkommande åkaren åker fram med sina skidor på båda sidorna om nästa åkares skidor och skjuter iväg sin lagkamrat med båda händerna så den får fart iväg.

Huvudsponsor





# Frågeslinga tävlingsregler för barn & ungdom

## Facit

1. Rätt svar: X

Definition av teknikerna

### **310.2.2 Klassisk teknik (K)**

**310.2.2.1** *Klassisk teknik inbegriper diagonallåkningstekniker, stakningstekniker, saxningstekniker utan glidsteg, utförsåkningstekniker och riktningsändringstekniker.*

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

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

**310.2.2.4** *Enkel- eller dubbelskejt är inte tillåtet.*

2. Rätt svar: X

### **310.2.2 Fri teknik (F)**

*Fri teknik omfattar alla tekniker som används i längdåkning.*

3. Rätt svar: X

### **343.10 Passering**

**343.10.1** *Under en intervallstartstävling ska en åkare som blir omåkt lämna fri väg vid första begäran.*

*Detta gäller vid tävlingar i klassisk teknik även där det finns två spår och vid tävlingar i fri teknik där den som blir passerad kan behöva begränsa sin skejtrörelse.*

4. Rätt svar: 1

**343.11** *På de delar av banan där det finns korridorer bör den tävlande välja en korridor. En tävlande tillåts byta korridor så länge paragraf 343.9 följs:*

**343.9** *Vid alla tävlingsformer är obstruktion förbjudet. Obstruktion definieras som att avsiktligt hindra, blockera, attackera eller knuffa annan tävlande med någon del av kroppen eller skidutrustningen.*

Huvudsponsor



## Frågeslinga tävlingsregler för barn & ungdom

5. Rätt svar: 2

**343.7** *Tävlande ska genomföra hela distansen av egen kraft på sina egna skidor. Hjälp från farthållare eller påfösare är inte tillåten. 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.*

**344.2** *För ordning och kontroll av banorna gäller följande principer:  
- medan man ger mellantider och information till de tävlande, får funktionärer, lagledare eller andra inte springa bredvid de tävlande längre än 30 m.*

6. Rätt svar: X

**343.2** *I alla tränings- och tävlingssituationer måste den aktive alltid åka banan i rätt åkriktning.*

**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.*

7. Rätt svar: X

**343.10.1** *Under en intervallstartstävling ska en åkare som blir omåkt lämna fri väg vid första begäran. Detta gäller vid tävlingar i klassisk teknik även där det finns två spår och vid tävlingar i fri teknik där den som blir passerad kan behöva begränsa sin skejtrörelse.”*

**343.10.2** *I alla andra tävlingar gäller att vid passering får ingen tävlande hindras. Ansvaret för en korrekt passering ligger på omkörande åkaren. Den omkörande åkaren måste ha sina skidor framför den omåktes skidor innan bästa linjen kan återtas.”*

8. Rätt svar: X

**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.*

Huvudsponsor

