



”Sveriges roligaste
skidtävling”

REGELVERK

ICA cup

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

Huvudsponsor

VATTENFALL 



Syftet med ICA cup är att stimulera till bra tränings – och tävlingsverksamhet i våra skiddistrikt som bidrar till sammanhållning och kamratskap med fokus på att fler ungdomar ska fortsätta med längdskidåkning hela livet.

Samt erbjuda en rikstäckande tävling för åldersgruppen där det läggs fokus på såväl prestation som gemenskap och glädje.

1. Uttagningsregler för åkare från distrikten

ICA Cup är öppen för alla 13-14 åringar som genom tävlande visat att de vill åka. Anmälan till ICA cup görs av respektive distrikt, inte åkaren själv.

1.1 Uttagningsregler och rekommendationer från SSF

- Åkaren skall ha deltagit i minst 1/3 av tävlingarna som arrangerats i distriktet före 1,5 vecka innan sista anmälningdag.
- Det är bra om det i distriktet anordnas tävlingar som liknar riksfinalen (distans, sprint och ski-cross).
- Alla 13 – 14-åringar som uppfyller kvalificeringen att deltagit i 1/3 av distriktets ungdomstävlingar fram till 1,5 vecka innan sista anmälningdatum ska få åka ICA-cup-finalen om de vill.
Med distriktstävlingar menas de tävlingar som är sanktionerade av distriktet.
- Rekommendation från SSF är att deltagarna åkt minst 3 tävlingar, om distriktet inte genomför det kan deltagande i närliggande distrikt eller deltagande i rullskidtävling räknas.
Krävs då att dispens söks och godkänns av SSF.

Vissa undantag eller tillägg kan göras till kvalificeringsreglerna om distriktet så önskar. Dessa ska godkännas av SSF.

Exempel på eventuella undantag kan vara:

Att distriktet godkänner tävling i närliggande distrikt pga. för få distriktstävlingar i det egna distriktet.

Att distriktet även vill räkna "kretstävling" (pga. för få distriktstävlingar).

Att distriktet vill att ungdomarna deltagit minst en gång vid tävling i ett visst område i det egna distriktet.

Eventuella undantag skickas in till SSF för godkännande före den 1 november.

- Alla distrikt ska via distriktets webbsida och utskick till klubbarna förmedla vad som gäller i deras distrikt för att få delta.



2. Tävlingsupplägget

2.1 Deltävlingar i distriktskampen

Tävlingen består av åtta

deltävlingar:

- Distans, individuell start
- Skicross, individuell start
- Sprint, individuell start
- Tre stafetter
 - Långa stafetten
 - Korta stafetten
 - Skicross stafetten
- Tävling i samband med kamratmältid
- Lagledarstafetten

Jämna år går tävlingarna i fri teknik.

Ojämna år går tävlingarna i klassisk teknik.

2.2 Individuella tävlingarna

- Distans ca 3,5 km, individuell start
- Sprint, ca 500 m, individuell start
- Skicross, ca 600 m, individuell start

Startlistan lottas och gäller sedan hela helgen.

2.2.1 Skicross

Längden på skicross-banan är ca 600m och skall innehålla minst 7 hinder.

Banan kan innehålla några av följande moment:

- Backport
- Chikan
- Huka sig under hinder
- Gupp
- Slalom
- Cykeltramp/Orgeltramp
- Snurra runt pinne
- Hårnålskurva
- Hopp
- Brant backe
- Snäva kurvor
- Lyfta skidan över hinder

Arrangör kan ha ytterligare förslag på hinder. En dialog förs med SSF ansvarig och TD innan tävlingen.

2.3 Stafetter

Stafetterna körs enligt följande:

- Lång stafett, 4 x 2,0 km
- Kort stafett, 4 x 1 km
- Skicross stafett, 4 x ski-crossbanan

I stafettlaget ska det ingå:

- två 13 åringar
- två 14 åringar
- två tjejer
- två killar

Detta innebär att det kan ingå två H 14 och två D 13 i ett stafettlag. Det behöver alltså inte vara en kille och en tjej ur varje åldersgrupp. Vid brist av killar är det okej för tjejer att åka killsträcka och fortfarande räknas som distriktslag.

Lång och kort stafett körs som vanliga stafetter.

Skicross stafetten körs i heat där ettan och tvåan går till semifinal, resten till en C-final. Ifrån semifinalerna går ettan och tvåan till A-final och resten till B-final.

Startordning jämna år: 1:a D - 2:a H - 3:e D - 4:e H.

Startordning ojämna år: 1:a H - 2:a D - 3:e H - 4:e D.

2.3.1 Seedning av stafettlagen

Stafetterna genomförs med masstart. Startlinjen är vinklad och formad som en plog, enligt SSF:s tävlingsregler. Antal spår beslutas av juryn, dock minst 7 spår. Startordningen avgörs genom lottning. Mixlagen deltar på samma villkor som distriktslagen.

2.3.2 Lagen

Distrikten får fördela sina stafettlag enligt:

Ett distriktslag i skicross stafetten och resten av distriktens lag fördelas jämnt över de två andra stafetterna.

Varje åkare får endast åka en sträcka i en stafett. Det innebär att samma åkare inte kan åka första och sista sträckan i stafetten. Den kan heller inte åka två olika stafetter.



2.3.3 Mixlagen

För att alla ungdomar ska få möjlighet att tävla alla dagar och slippa stå vid sidan, kan distrikt som har ett ojämnt antal åkare där alla inte kan åka för distriktet anmälas till en mixpool.

- Ur mixpoolen kommer arrangören sätta samman lag med åkare från de olika distrikten, utifrån så jämna lag som möjligt.
- Önskemål om vilken stafett åkaren helst vill delta i skall anges på anmälan. Arrangören kommer försöka tillgodose åkarens önskan så långt det går.
- De mixlag som fullföljer tävlingen är med på den officiella resultatlistan på den plats laget kom i mål.

2.3.4 Anmälan

Distriktet kan göra uttagningarna till stafetterna efter de individuella tävlingarna. Stafettlagen lämnas in på lördag eftermiddag, senast den tid som arrangören anger under fredagens lagledarmöte. Detta gäller även för de åkare som ska åka i mixlagen.

2.3.5 Ändring i anmälan

Om någon i ett stafettlag skulle bli sjuk kan ändringar göras fram till två timmar innan start.

2.4 Lagledarstafetten

- Lagledarstafetten åks på skicross-banan.
- Två lagledare åker en gång var.
- Inga kvalheat – ett enda race.
- Deltagare i lagledarstafetten ska vara anmälda som distriktsledare/vallare.

3. Distriktskampen och poängberäkning

3.1 Individuella tävlingarna

Alla deltagare som tar sig i mål får poäng och sedan delas distriktets poäng på antalet deltagare från distriktet.

Poäng delas ut enligt bifogad mall. Poäng ges i varje individuellt lopp. Vid delad placering erhålls det högre poängtalet.

3.2 Stafetter

Poäng delas ut enligt bifogad mall. Vid delad placering erhålls det högre poängtalet.

Till mixlagen delas en grundpoäng ut som motsvarar 6 poäng per deltagare.

Även här delas poängen på antalet deltagare från distriktet.

3.3 Övriga poänggivande tävlingar

- Lagledarstafetten - ger 5 poäng till alla distrikt vars ledare ställer upp i stafetten.
- Kamratmåltidstävlingen – ger 5 poäng till alla distrikt som ställer upp.

3.3 Poängavdrag

Åkning i felåkriktning av åkare, vallare eller ledare ger 5 poängs avdrag till det berörda distriktet.



4. Åldersbestämmelser

Det är inte tillåtet att gå upp en klass, det vill säga, en H/D 13-åring får inte tävla i H/D14 klassen. Detta gäller både vid de individuella tävlingarna och stafetterna.

5. Skidutrustning

Under ICA cup riksfinal är det endast tillåtet att tävla på ett par skidor under hela helgen. Det skidpar man tävlar på ska märkas, vilket sker före första tävlingsmomentet och kommer sedan att kontrolleras innan start vid alla tävlingarna.

6. Prisutdelning

Priser delas ut till bäst presterande distrikt. Det vill säga, pris ska delas ut till;

Distrikten med placering 1-3 på fredagen.

Distrikten med placering 1-3 på lördagen (sprint och skicross sammanräknat).

Distrikten med placering 1-3 på söndagen.

Samt distrikten som placering 1-3 totalt under hela tävlingshelgen.

Minnespris till samtliga deltagare ska delas ut under kamratmåltiden.

Kontaktuppgifter SSF-ansvarig ICA-cup

Johan Blick

Tel. 0735-607218

Mail. Johan_b_92@hotmail.com

ICA cup