



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	600 – 1000 meter
9-10 år	800 – 2000 meter
11-12 år	1000 - 3000 meter
13-14 år	1500 – 4000 meter
15-16 år	2500 – 7500 meter

Att tänka på i distrikten

- **Vi önskar en variation i distanser för respektive ålder** - någon tävling i distriktet har den kortaste, någon den längsta osv. Välj gärna ett antal tävlingar på 3-4 km för 13-14 åringar och ett antal tävlingar på 7,5 km för 16-åringar, så slipper klivet till nästa år bli allt för stort.
- Tänk till på hur banorna ser ut. Många barn gillar mycket variation, så om det finns möjlighet undvik långa platta partier. Behöver inte vara flera olika banor, anpassa hur det passar bäst utefter situationen på varje anläggning.
- 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.

Huvudsponsor





- 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 så 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, där barn som blir på tävlingsplatsen under långtid kan aktivera sig. Skidlekområde, sprintstarter, hinderbana mm. Går även att ha på barmark.

Dessa rekommendationer är framtagna av Svenska Skidförbundets barn- och ungdomsgrupp.

Huvudsponsor

