

Manual

SKICROSS NEXT GENERATION CUP

Skicross-tävling

SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

GOODYEAR

SKI TEAM SWEDEN SKI CROSS

Riktlinjer för att arrangera barn och ungdomstävlingar.

Skicross är en sport på frammarsch och fler och fler tävlingar för barn och ungdomar börjar arrangeras runt om i Sverige. Vi vill med detta dokument ge riktlinjer och råd om hur en klubb kan arrangera en skicrosstävling. Att arrangera en barn- och ungdomstävling ska vara enkelt och hela tiden knyta an till **skidglädje!** Alla vill vi att de deltagande ska få åka så mycket skidor som möjligt. De yngsta skicrossåkarna deltar i klassen 0-10 år!

Så här kan ett program se ut!

INBJUDAN TILL SKICROSSTÄVLING

DATUM:	*Lördag1 Feb 2017*
PLATS:	*Skicrossbanan i skicrossbyn*
BANAN:	*Är gjord så att alla ska kunna vara med.*
	Banan går i blå/grön lutning. Ca 400 meter lång
NR LAPPAR:	*Kl. 08.45- 09.15*
LAGLEDARMÖTE:	*Kl. 09.20 i Målfållan*
BESIKTNING:	*Kl. 09.30 – 09.45*
TRÄNING:	*Kl. 10.00 – 11.00 (Banan öppen för träning)*
FINALER:	*Kl. 12.00- (Heat med 4 åkare i varje) (inget tidskval, alla heat lottas i resp. klass!)*
KLASSER:	*Damer/Herrar U10, U12, U14, U16, Ledar-/tränarklass, samt öppen snowboardklass.*
PRISUTDELNING	*Så fort som möjligt efter sista finalen.*
REGLER:	*Hjälmtvång för samtliga klasser (även ryggskydd rekommenderas starkt).*
	Inga fartdräkter
	Resten tar vi på lagledarmötet.





Banan

Det är viktigt att vi bygger en bana som inte är farlig eller som skrämmer åkarna, skidglädje är nyckeln. Skriv gärna i inbjudan att banan *” Är gjord så att alla ska kunna vara med”* alternativt *”inga hopp”.* Det finns idag inga måsten i en bana. En arrangör skulle med andra ord kunna arrangera en skicross genom att ha en startgrind och sätta en storslalombana – tänk skidglädje! En teknisk och varierad bana blir ofta mer uppskattad och blir mer utvecklande att åka. Ungarna älskar att åka på skogsstigar, vi gör det under säkrare former. Överbygg inte, utnyttja det som finns i terrängen eller i parken. Tänk att du sätter en storslalombana igenom parken. Om ni ska ha tävling både för yngre och äldre kan en lösning vara att använda två olika starter, den övre för de äldre och den nedre för de yngre. Ett annat sätt kan vara att bygga alternativa vägar för de yngre runt de svårare hoppen.

Start

Startgrind med fallucka är att föredra men man kan tex använda ett staket med käppar och använda handklapp eller rop som startsignal. Gärna en lite mer teknisk inledning då farten är låg och man vill undvika att åkarna skejtar. Skejta ökar ofta risken för kontakt mellan åkare och fall. En teknisk start drar också isär startfältet inför första sväng.

Velodrom

Kan även kallas bank, vilket är en *doserad sväng* där det går att välja olika linjer för att bygga fart. Dessa behöver inte ha branta väggar. Flackare velodromer är lättare att underhålla med pistmaskin.

Rollers

Terrängvågor, Whoopies eller *Rullar* som de också kallas, byggs med fördel i varierande storlekar och avstånd. Åkarna utjämnar vågorna för att öka eller behålla farten. Kanske de snabbaste åkarna kan ”dubbla” dessa, uttrycket innebär att inte man inte åker ner mellan rullarna, utan hoppar ifrån den första för att sedan landa på baksidan av den andra.

Negativa svängar

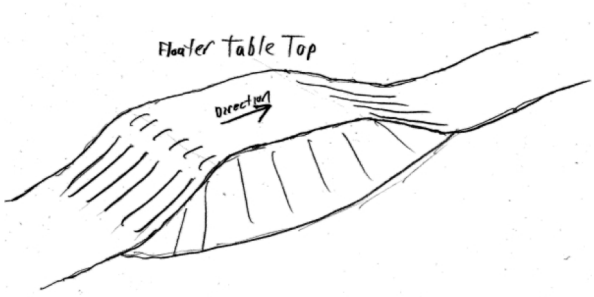
Feldoserade svängar, svängar som lutar åt fel håll. Dessa har blivit allt mer populära, är tekniskt utmanande och ger ofta bra omkörningsmöjligheter.



Negativ sväng

Tabletops

Används med fördel på barn och ungdomstävlingar, en form av snöhinder som alla kan åka över och det är valfritt att hoppa vid. Det gör heller inget om man ”landar kort” (innan den tilltänkta landningen) eftersom det inte finns något motlut.



Tabletop

Svängar

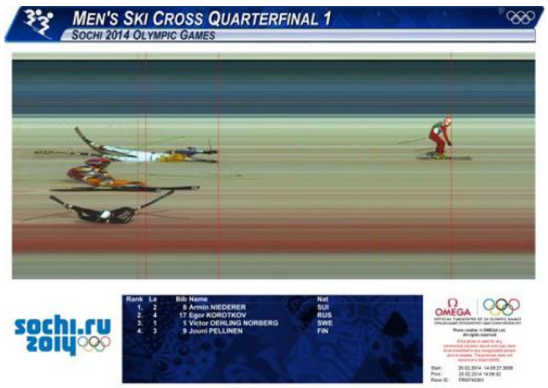
Lägg gärna in några ”vanliga” svängar i banan. Dessa är perfekta att nyttja för att få till fartkontrollen i banan. Du kan t.ex. styra åkarnas fart genom att sätta ”rundare” eller ”rakare”. Bra inför ett klurigare parti av banan eller om väderförhållandena ändras.



Sväng

Mål

Tänk på att det är viktigt att ha en stor målfålla då det är fyra åkare som ska stanna samtidigt nere i mål. Målgången är ofta jämn så det kan vara bra att ha en måldomare. På FIS-nivå så används ofta mobiler för att filma målgången på ännu högre nivå används målfotokameror. På barn och ungdoms nivå gäller domarens beslut. Det är första kroppsdel övermållinjen som räknas!



Målgång ifrån OS

Lagledarmöte

Informera övriga ledare och tränare om tiderna och om hur en skicrosstävling går till. Förutom at gå igenom programmet för dagen så tänk på att många är där för första gången, nämn några regler, berätta om banan och hur finalstegarna fungerar. Ge dem möjlighet att ställa frågor.



Besiktning av banan

Besiktning

För många är det första gången de står i en skicrossbana när besiktningen börjar. Många är nervösa. Kör gärna gemensam besiktning eller i stora grupper så att man ta hjälp av varandra och de mer erfarna åkarna. Besiktningen pågår ca 15 minuter. Under besiktningstiden får man inte åka med fart i banan utan det är plog och sladd som gäller. Hjälp varandra!



Startträning



Träningsåken är viktiga för säkerheten

Träning

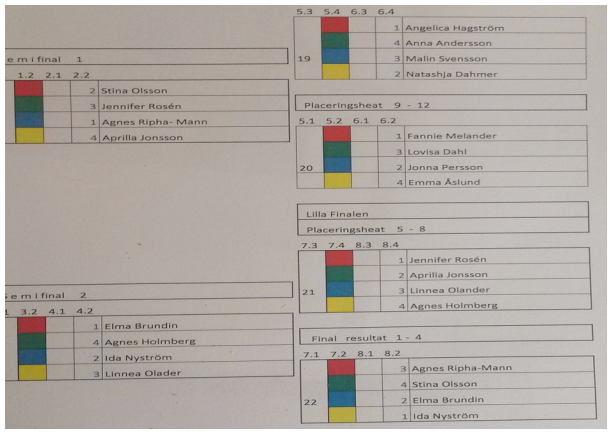
Träningen bör minst pågå i 60 min. Att alla ska få chansen att lära sig banan och dess svårigheter är viktigt. Dels för tryggheten och dels för säkerheten. Vanligtvis hinner åkarna åka ca 4-6 åk på träningen. Ta ett lugnt första åk och öka sedan takten i resten av åken. Åk en och en till en början, när de börjat få upp farten så kan man börja släppa dem två och två eller fler. Det kan vara skönt att testa på hur det är att åka tillsammans med andra i banan innan det är dags för tävlingen. Viktigt att ha flaggvakter längs banan under träningen, då åkarna släpps tätt efter varandra.



Tidskval eller inte

Tidskval är inget måste för genomförandet av barn- och ungdomstävlingar och vi rekommenderar att man lottar in ungdomarna till finalstegarna istället. Att skippa tidskvalet gör att man inte behöver någon tidtagningsutrustning samt får en mycket mer tidseffektiv tävling med mindre väntan för åkarna. Dessutom blir det även fler heat för varje åkare. Är de mellan nio och 16 åkare i klassen så innebär det minst tre finalheat för varje åkare. En variant som också fungerar bra och som ger fler åk är att köra bäst av tre heat - då riskerar man inte att åka ut får att man missar i ett heat.









Lottning av stegarna

Lottningen ska simulera tidskvalet och som i all lottning så finns tur och otur. Med lottens hjälp får man alltså sin ”tidsskvalsplacering”, i vilket heat man hamnar i samt vilka man får möta. Man lottar alltså in åkarna i en 8-, 16- eller 32-stege. (Se exempel på finalstege nedan). För att göra det än mer rättvist så ska även varje enskilt heat lottas framme vid starten. Detta för att inte den personen som lottas etta i tidskvalet får fördel med att välja startgrind först igenom hela tävlingen. Framme vid start får åkarna dra ett kort med siffrorna 1 - 4. Den som drar ”1:an” får välja startgrind först, därefter 2:an osv. Denna procedur går mycket fort och genomförs i alla heat igenom hela tävlingen. Färgen på västen har alltså inget med hur du är seedad i heatet utan finns bara till för känna igen åkarna på håll för publik och speaker.

8 eller färre

Om ni har mellan fem till åtta åkare i en klass så finns det två bra alternativ:

Alt 1, de åker semi, lilla och stora finalen. Dvs endast två heat per åkare.
Alt 2, de åker semi samt s.k. poängheat i lilla och stora finalen, då får åkarna åka totalt fyra heat i den klassen. Se nedan angående poängheat.

4 eller färre

Är det endast 1-4 åkare i en klass så förespråkar vi 3 stycken poängheat. Det går ut på att segraren i heatet får 4 p, 2an får 3 p, 3an får 2 p och 4an får 1p. Flest poäng vinner tävlingen. Även dessa heat lottas med hjälp av kort märkta med 1- 4, för att se vilken åkare som får välja startgrind först. Även om åkarna är få så får de åka tre tävlingsheat vilket är bra för erfarenheten och utvecklingen.

Prisutdelning

Tänk på att ta fram alla i de två yngsta klasserna. Låt alla stå överst på prispallen. Ropa upp dessa en och en i slumpad ordning. Alla är vinnare! I de lite äldre klasserna kan man ropa upp resultat. Tänk på att det alltid är roligt att få med sig något hem som minne, kanske ett diplom eller plakett?

Klassindelning

Skicross körs i samma åldersindelning som i alpint.

H/D 0-6	U 6
H/D 7-8	U8
H/D 9-10	U10
H/D 11-12	U12
H/D 13-14	U14
H/D 15-16	U16
H/D 17-	Senior

Vi rekommenderar arrangörer att ha en öppen **snowboardklass** vid barn och ungdomstävlingar (oavsett ålder).





Regler

Håll det enkelt när det gäller barn och ungdomstävlingar. Ta ett litet åkarmöte uppe vid start kanske. Där ni kan gå igenom några av de viktigaste reglerna så som:

Använd hjälm (även ryggskydd rekommenderas starkt)
Inte knuffas eller dra i varandra
Första kroppsdel över mållinjen räknas
Valfria skidor
Inget tidskval och ”lotten” avgör startgrindsordningen
Inga fartdräkter

Detta för att nämna några. Det viktiga är att belysa ”fair play” och att man ska ha och åka med respekt för sina kamrater.





FINALSTEGE EXEMPEL BARN & UNGDOMAR

omgång 1 | omgång 2 | omgång 3

Kvarts - F i n a l e r

Simulerad tidskvalsplacering igenom lottning

Plac i detta heat

1.		1	3	Fannie Melander
		8	2	Jennifer Rosén
		9	1	Stina Olsson
		16	4	Anna Andersson
2.		4	3	Lovisa Dahl
		5	2	Aprilia Jonsson
		12	1	Agnes Ripha- Mann
		13	4	Angelica Hagström
3.		3	3	Jonna Persson
		6	2	Agnes Holmberg
		11	1	Elma Brundin
		14	4	Emma Åslund
4.		2	1	Ida Nyström
		7	2	Linnea Olander
		10	3	Malin Svensson
		15	4	Natashja Dahmer

Mellanrunda plac 9-16

	1.3	1.4	2.3	2.4		
5					1	Fannie Melander
					4	Anna Andersson
					2	Lovisa Dahl
					3	Angelica Hagström
6	3.3	3.4	4.3	4.4		
					1	Jonna Persson
					2	Emma Åslund
					3	Malin Svensson
					4	Natashja Dahmer

S e m i final 1

	1.1	1.2	2.1	2.2		
7					2	Stina Olsson
					3	Jennifer Rosén
					1	Agnes Ripha- Mann
					4	Aprilla Jonsson

S e m i final 2

	3.1	3.2	4.1	4.2		
8					1	Elma Brundin
					4	Agnes Holmberg
					2	Ida Nyström
					3	Linnea Olader

Placeringsheat 13 - 16

	5.3	5.4	6.3	6.4		
19					1	Angelica Hagström
					4	Anna Andersson
					3	Malin Svensson
					2	Natashja Dahmer

Placeringsheat 9 - 12

	5.1	5.2	6.1	6.2		
20					1	Fannie Melander
					3	Lovisa Dahl
					2	Jonna Persson
					4	Emma Åslund

Lilla Finalen

Placeringsheat 5 - 8

	7.3	7.4	8.3	8.4		
21					1	Jennifer Rosén
					2	Aprilia Jonsson
					3	Linnea Olander
					4	Agnes Holmberg

Final resultat 1 - 4

	7.1	7.2	8.1	8.2		
22					3	Agnes Ripha-Mann
					4	Stina Olsson
					2	Elma Brundin
					1	Ida Nyström

Resultat.

plac	s.nr	namn	Klubb
16		Anna Andersson	Klubb SK
15		Malin Svensson	Klubb SK
14		Natashja Dahmer	Klubb SK
13		Angelica Hagström	Klubb SK
12.		Emma Åslund	Klubb SK
11.		Lovisa Dahl	Klubb SK
10.		Jonna Persson	Klubb SK
9.		Fannie Melander	Klubb SK
8.		Agnes Holmberg	Klubb SK
7.		Linnea Olander	Klubb SK
6.		Aprilia Jonsson	Klubb SK
5.		Jennifer Rosén	Klubb SK
4.		Stina Olsson	Klubb SK
3.		Agnes Ripha-Mann	Klubb SK
2.		Elma Brundin	Klubb SK
1.		Ida Nyström	Klubb SK



Mer info om Skicross Next Generation hittar ni på skidor.com under Barn & Ungdom.

Lycka till!