

REGELVERK

Folksam Cup

Svenska Skidförbundet

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

Huvudsponsor
SVENSKA SPEL

Syftet med Folksam 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

Folksam cup är öppen för alla 15 – 16 åringar som genom tävlande visat att de vill åka riksfinalen. Anmälan till Folksam cup görs av respektive distrikt, inte åkaren själv.

1.1 Uttagningsregler och rekommendationer från SSF

- Åkaren skall ha deltagit i minst 50% av tävlingarna som arrangerats i distriktet före ca 1,5 vecka innan sista anmälningsdag.
- Det är bra om det i distriktet anordnas tävlingar som liknar riksfinalen (tekniksprint, distans, jaktstart).
- Alla 15–16 åringar som uppfyller kvalificeringen att deltagit i 50% av distriktets ungdomstävlingar fram till 1,5 vecka innan sista anmälningsdatum ska få åka Folksam 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, alternativt deltagit i gemensam träning eller läger.
- 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.
  Att distriktet godkänner deltagande i skidskyttetävling eller skidorientering som ett tävlingstillfälle.
  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

- Dag 1 – Tekniksprint ca 1 km. På förmiddagen körs en prolog med individuell start och på eftermiddagen heat utifrån resultaten i prologen.
- Dag 2 - Jaktstart. På förmiddagen genomförs en prolog med individuell start, ca 2 km och på eftermiddagen en jaktstart på 5 km baserat på förmiddagens resultat.
- Dag 3 - Traditionell stafett och parstafett.

Ojämna år går Folksam Cup i klassisk teknik.
Jämna år går Folksam cup i fri teknik.

2.1 Individuella tävlingarna

- Tekniksprint, ca 1km, individuell start
- Prolog, ca 2 km, individuell start
- Jaktstart, 5 km

Startlistan lottas och gäller sedan hela helgen.

2.2.1 Tekniksprint

Tekniksprinten är ca 1km och ska innehålla flertalet tekniska moment. På förmiddagen genomförs en prolog med individuell start och på eftermiddagen sprintheat med 6 deltagare i varje heat, där placering 1–6, 7–12 osv möts.

2.2.2 Prolog/jaktstart

Alla deltagare som är 1 min 30 sek eller mer efter vid prologen, startar i gemensam start-vågstart, tiden och slutlig placering regleras därefter vid målgång.
Tiden då vågstarten sker kan ändras utifrån rådande omständigheter.

2.3 Stafetter

Stafetter körs enligt följande:

- Parstafett och traditionell stafett

2.3.1 Parstafett

Två deltagare/lag åker 4 sträckor à ca 900 m.
10–15 lag/ kvalheat i 5 kvalheat, jämnt fördelade i de olika heaten (beroende på antalet deltagande lag) och sedan A, B finaler med 15 st lag i varje final, resterande lag åker C final.

Alla segrare och tvåor, samt de fem bästa tiderna i samtliga kvalheat, utöver segrare och tvåor går vidare till A-final. Till B-final går alla treor, fyror och femmor som inte går till A-final på tid, samt de fem bästa tiderna i samtliga heat utöver dessa. Resterande lag går till C-final.
I finalerna startar lagen utifrån åktiderna i kvalen.

Sträckindelning ojämna år: 1:a kille, 2:a tjej, 3:e kille,4:e tjej.

Sträckindelningen jämna år:1:a tjej, 2:a kille, 3:e tjej, 4:e kille.

För att ett lag ska räknas som ett distriktslag ska laget innehålla en kille och en tjej.

2.3.2 Traditionell stafett

I stafettlaget ska det ingå:

- Två 15 åringar
- Två 16 åringar
- Två tjejer
- Två killar

Sträckor: 1:a 5km, 2:a 2,5km, 3:e 2,5km , 4:e 5km.
Sträckindelning ojämna år: 1:a kille, 2:a tjej, 3:e kille, 4:e tjej.
Sträckindelning jämna år: 1:a tjej, 2:a kille, 3:e tjej, 4:e kille.

Vid brist av killar är det okej för tjejer att åka killsträcka och fortfarande räknas som distriktslag

2.3.3 Startordning

Stafetterna ska genomföras med masstart, enligt SSF:s tävlingsregler. Antal spår beslutas av juryn. Startordningen avgörs genom lottning Startordningen avgörs genom lottning, där samtliga distrikt har ett lag i första grupp. Mixlagen deltar på samma villkor som distriktslagen.

2.3.4 Stafettlagen

- Max åtta åkare per distrikt gäller i parstafetten
- Fyll era distriktslag först
- En aktiv kan endast delta i en stafett under stafettdagen.

2.3.5 Mix lag från olika distrikt

Samtliga mixlag deltar i stafetten på samma villkor som distriktslagen, med ett undantag, ett mixlag kan inte gå till A-final i parstafetten.

Mixlagen sätts ihop av arrangören. Åkare från samma distrikts sätts samman om möjligt, med tjej och kille så långt det räcker. Tiderna från det individuella loppet under lördagen gäller som grund vid sammansättning av lagen. De snabbaste åkarna sätts ihop med de långsammaste.
Vid anmälan anges önskan om val av stafett, arrangören försöker tillgodose åkarens önskan så långt det går.

2.4 Anmälningar

Stafettlagen ska lämnas in på lördag eftermiddag, senast den tid som arrangören anger under fredagens lagledarmöte. Gäller både distriktslag och mixlag. Ändringar kan sen endast göras på grund av sjukdom. Dock senast 2 timmar innan första start.

3. Poängberäkning och distriktskmapen

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 Folksam Cup poängtabell. Poäng ges individuellt för slutresultatet i tekniksprinten (efter heaten) och slutresultatet i jaktstarten. Vid delad placering erhålls det högre poängtalet.

3.2 Stafetter

Poäng delas ut enligt Folksam Cup poängtabell. Alla distriktets deltagare får poäng, oavsett om man åker i distriktslag eller mix lag.
Vid stafetterna sker ingen delning av poängen, utan samtliga poäng räknas enligt poängtabellen. Vid delad placering erhålls det högre poängtalet.

Mixlagen får en grundpoäng vilket medför att de inte kan ta poäng från ett distriktslag även om de kommer före i resultatlistan. Mixlagen som fullföljer är med i den officiella resultatlistan på den plats laget kom i mål.

Poängtabellen för Folksam Cup finns hos arrangör och samtliga distriktsledare. Utifrån att stötta ungdomarna att fokusera på kampen för stunden har beslut tagits att den inte sprids offentligt

4. Prisutdelning

Prisutdelning lördag:
Pris till de tre distrikt som totalt placerat sig bäst på tekniksprinten respektive jaktstarten.

Prisutdelning söndag:
Pris till de tre bästa distrikten i stafetterna och pris till de tre bästa distrikt i den totala distriktskampen.

Dessa priser är ett gemensamt pris till varje distriktslag.

Samtliga deltagare i Folksam Cup ska tilldelas något pris. Dessutom får det gärna delas ut utlottningspriser.

Gemensam vallning gäller vid Folksam Cup, vilket innebär att alla deltagare ska märkt sina skidor med den av arrangören utdelade skidmärkningen, samtliga deltagare åker på samma vallaprodukter som utses av vallaleverantören och all vallning sker i det gemensamma vallautrymmet.

Kontaktperson SSF-ansvarig Folksam cup

Carina Aronsson Modén
Tel: 070-346 30 37
Mail: moden.aronsson@gmail.com