



REKOMMENDATIONER FÖR BARN OCH UNGDOMSTÄVLINGAR

Svenska Skidförbundet önskar en större variation i tävlingstyp och distanser på våra distriktstävlingar för barn och ungdom. I den pågående tävlingsöversynen har över 700 barn och ungdomar fått ge sina synpunkter på dagens tävlingsutbud. Ungdomarna är överlag nöjda med de tävlingsformer som erbjuds, men de önskar mer variation och framförallt fler stafetter.

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 följer rekommendationer och önskemål på hur vi önskar att utbudet samt upplägg av barn – och ungdomstävlingar ska se ut i våra distrikt. Detta är inga regelförändringar, utan en önskan om variation och upplägg för att erbjuda barn och ungdomar tävling på ungas villkor i ett tilltalande klimat.

Förslag på distanser

Ålder Önskad variation

- 8 år 300 – 1500 meter
- 9-10 år 400 – 2500 meter
- 11-12 år 500 - 3500 meter
- 13-14 år 600 – 5000 meter
- 15-16 år 800 – 10000 meter



Tävling för barn upp till 8 år

Tävling för de allra yngsta ska vara lekfull och glädjefylld. För att tillgodose det rekommenderas inslag av olika moment i banan för de yngsta, tex snurra runt ett hinder, ducka under en port eller kliva över ett hinder. All tävling upp till och med 8 år sker i mixad tävlingsklass och utan tidtagning.

Har arrangören möjlighet, så erbjud gärna anmälan på plats för denna åldersgrupp. Ett litet barn kan ofta få lust här och nu att delta, dessa tillfällen ska vi ta vara på om det går.

Tips om tävling upp till 8 år

Variation i distanser för respektive ålder

Se till att någon tävling i distriktet har den kortaste, någon den längsta distansen för respektive åldersgrupp. Genom att det finns någon tävling på 4-5 km för 13-14 åringar och 7,5-10 km för 16-åringar, slipper klivet till nästa år bli allt för stort.

Barn och ungdomsanpassade tävlingar med skicross moment

Många barn gillar när det händer lite olika saker under en tävlingsbana. Så om det finns möjlighet undvik långa platta partier. Det innebär inte att det behöver vara flera olika banor men se till att anpassa utifrån situationen på varje anläggning.

I tävlingsöversynen har barn och ungdomar framfört att de önskar olika former av teknikmoment, vid fler tävlingar. Det innebär inte en ren skicross tävling, utan att det i en ordinarie tävlingsbana finns något teknikmoment. Tex extra kurvor på plattan, inslag av slalommoment, terrängvågor. Eller varför inte ett parti med skoterspår för att främja teknikutvecklingen. I varje distrikt bör det varje år arrangeras någon ren skicross tävling, alternativt tävlingar med skicross moment.

Minst två stafetter per distrikt varje säsong, gärna fler

Barn och ungdomar önskar fler stafetter än vad det erbjuds i dag, det framgår tydligt i det delaktighetsarbete som genomförts under säsongen 2021–2023. Tittar vi på åldersspannet 9 – 16 år, är stafetter den tävlingsform som är mest omtyckt. Det är dessutom en väldigt liten andel av målgruppen (1,5 %) som inte gillar stafett. Utifrån det önskar Svenska Skidförbundet att samtliga distrikt ser över utbudet av stafetter. Kom ihåg att det finns flera varianter att variera mellan – parstafett, mixade åldrar mm.

Ge alltid möjlighet till mixlag om en klubb inte får ihop eget lag, eller ge möjligheten att åka två personer på en sträcka.



Minst två sprinter per distrikt för barn och ungdom

Näst efter stafett är sprint och individuell start de tävlingsformer som barn och ungdomar gillar bäst. Vid arrangerande av sprint, se till att det blir sprint för alla åldrar. Lämplig åktid ca 1,5 - 2 min. Dessutom kan man gärna vid några tillfällen arrangera supersprint på ca 100 m. För att anpassa sprinttävlingar för barn och ungdom rekommenderar vi att den nationella sprintstegen används, allt för att alla ska få chansen att åka tre gånger och att yngre åkare främjas av att åka i mer jämna heat.

[Läs mer om den nationella sprintstegen](#)

Minst en jaktstart per distrikt, på två dagar eller en dag

Jaktstart kan arrangeras från 11 år.

Masstart för barn upp till 13 år

I tävlingsöversynens delaktighetsarbete har det framkommit att en relativt stor andel barn inte gillar masstartstävlingar. Sett över hela åldersspannet 9 - 16 år, är det hela 25 % som inte gillar masstartstävlingar. Anledningen är att tävlingsformen upplevs stressig, de är väldigt nervösa innan start, rädda att ramla och trassla in sig i varandra och några framför att de rentav mår dåligt innan start.

Tittar vi däremot bara på åldersgruppen 13 - 16 år är masstart betydligt mer uppskattat och faktiskt en av de tre mest önskade tävlingsformerna.

Utifrån detta uppmanar Svenska Skidförbundet våra arrangörer av barn - och ungdomsskidtävlingar att se över just masstartstävlingar. Se till så denna tävlingsform inte blir den mest förekommande och titta på om ni för de yngre åldrarna kan erbjuda masstarter i form av heatstarter. På det sättet får barnen träna på att åka man mot man, men göra det i mindre grupper, vilket vi tror kan göra upplevelsen mindre stressad.

Erbjud öppenklass på alla barn - och ungdomstävlingar

Genom att göra Öppen klass till ett självklart inslag i tävlingsverksamheten ökar vi tillsammans möjligheten till inkludering av nya aktiva.

Läs mer om [Öppna klasser](#).

Resultatrapportering

För 9-10 åringar sker resultatrapportering i startordningen i övrigt rekommenderas att resultatlistor endast rapporteras digitalt. Ett både hållbart och barnanpassat upplägg.



Tilltalande tävlingsklimat

Ett av fokusområdena i den pågående tävlingsöversynen är att barn - och ungdomsskidtävlingar ska ha ett tilltalande tävlingsklimat. Ett tilltalande tävlingsklimat utifrån vad barn och ungdomar anser är ett tilltalande tävlingsklimat.

För att få den kunskapen har den frågan ingått i delaktighetsarbetet under säsongen 2021–2023.

Följande punkter har i första hand lyfts.

- **Många som hejar – de hejar på alla deltagare och hejar på ett positivt sätt**
Just det här lyfter många barn som betydelsefullt, de blir glada och peppade av att många hejar, samtidigt påpekar de tydligt att det **inte** känns roligt när vuxna hejar med arg röst.
- **Många från klubben är med på tävlingen**
Just det här har framförallt unga som är nya inom vår idrott lyft som ett viktigt inslag. Så tänk gärna till i föreningen och kommunicera några tävlingar där ni är så många som möjligt med och just då försöker locka med de som tidigare inte tävlat.
- **Glada funktionärer som säger hej, lycka till mm.**
Många barn har när det berättat om en tävling de minns som positiv, lyft att det var så glada funktionärer. Så här kan alla vi vuxna som på ett eller annat sätt är med och arrangerar en tävling göra skillnad.
- **Speaker och musik**
En speaker kan göra stor skillnad för totalupplevelsen av tävlingen och tävlingsklimatet. Uppmana speakern att se alla individer, uppmuntra kämpar insatser och prestationer istället för resultat. Fokusera på målgång framför eventuell varvning. Att dessutom blanda in musik uppskattas av barn och ungdomar. Låt gärna barn och ungdomar från er egen förening vara med och välja låtar, så blir det musik som tilltalar målgruppen.
- **Väl märkt bana**
Att vid en tävling uppleva att man åker fel bana, är inte en positiv upplevelse. Så tänkt på att verkligen märka alla banor tydligt.
- **Tid att hänga med kompisar i samband med tävlingen**
Att träffa kompisar, både från sin egen förening och från andra föreningar är det som barn och ungdomar i första hand lyfter som det bästa med en längdskidtävling. Kan vi som vuxna, både föräldrar och arrangörer göra något mer för att göra det möjligt att hinna umgås lite mer i samband med en tävling?
- **Aktivitetsområde**
Ett sätt kan vara att erbjuda någon variant av aktivitetsområde i anslutning till tävlingsområdet. Det ger möjlighet att vara aktiva även



utanför själva tävlingstiden och skapar tillfällen att umgås. Samtidigt kan barnen ska vara aktiva mer än bara de minuter de åker sin tävlingsbana. Om det är på snö eller barmark får ni anpassa utifrån förutsättningar. Några tips är ett skidaktivitetsområde, en hinderbana, fotbollsmål, innebandymål och klubbor, plats för sprintstarter mm.

Vallning

För att sänka inkörsporsten till vår idrott behöver vi alla hjälpas åt kring vallningen. Utse gärna en vallaansvarig från föreningen som mer osäkra föräldrar kan få hjälp av och hjälps åt inom såväl förening som distrikt. Alla arrangörer uppmanar vi att lägga upp valltips på föreningens webbsida inför en tävling.

Vid våra ungdomscuper har vi nu i flera år genomfört gemensam vallning - Valla lika. Vi ser även fler och fler föreningar som erbjuder olika former av Valla lika vid sina arrangemang. Det är initiativ skidförbundet verkligen vill uppmuntra och hoppas att fler inspireras av att göra samma sak. Allt för att vi tillsammans ska hjälpas åt att inkludera fler till vår idrott.

[Här kan ni läsa om ett av dessa initiativ.](#)

[Tips kring hur ni kan hjälpas åt inom vallning och utrustning.](#)

Under Tips & Råd, Regler hittar ni även en sammanställning av de viktigaste reglerna att ha koll på vid en barn och ungdomstävling.

[230920 Introduktion i tävlingsregler.pdf \(skidor.com\)](#)

Lycka till med era arrangemang!