



GUIDE FÖR ARRANGÖRER

PARASPORT LÄNGDSKIDOR

Inkludering av skidåkare med funktionsnedsättning i längdskidarrangemang

Hur fungerar Parasport?

KLASSIFICERING

Klassificering är en väldigt viktig del inom parasport, utan den är det omöjligt att tävla på lika villkor. Målet med klassificering är att funktionsnedsättningen ska ha minsta möjliga påverkan på resultaten vid idrottsutövande.

Klassificering sker i samband med licensansökan. Varje idrott har ett eget klassificeringssystem med kriterier för vad som är *minsta funktionsnedsättning*. I de fall där det finns internationella klassificeringssystem bygger alltid det nationella systemet på samma kriterier. Det är Parasport Sverige som utfärdar nationella licenser och tilldelar den aktive sin sportklass.

SPORTKLASSER

Inom längdskidåkning finns det nationellt sex olika så kallade "sportklasser" för personer med rörelsenedsättning, två klasser för personer med synnedsättning och en sportklass för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Vilken sportklass man som åkare tillhör beror på vilken grad av funktionsnedsättning man har och hur den påverkar åkningen. Internationellt finns många fler klasser. Följande sportklasser finns idag på nationell nivå för Parasport Sveriges tre målgrupper:

Rörelsenedsättning (R)

- R-LW1/3: Stående åkare med funktionsnedsättning i båda benen.
- R-LW2/4: Stående åkare med funktionsnedsättning i ett ben.
- R-LW5/7: Stående åkare med funktionsnedsättning i båda armar, använder ej stavar.
- R-LW6/8: Stående åkare med funktionsnedsättning i en arm, använder en stav.
- R-LW9: Stående åkare med en kombination av funktionsnedsättning i arm(ar)/ben, spasticitet etc.

-
- R-LW10-12: Sittande åkare (sitski)

Synnedsättning (S)

- S-B1: ingen ljusperception
- S-B2-B3: nedsatt synskärpa (< 0.10) och/eller kraftig synfältsinskränkning i klassen

Intellektuell funktionsnedsättning (I)

Denna klass riktar sig till personer med IQ under 75 och brister i minst två adaptiva förmågor, enligt Världshälsoorganisationens definition. Denna klass delas inte upp ytterligare.

TÄVLINGSKLASSER

Nationellt tävlar man inte i separata tävlingsklasser för varje sportklass, utan sammanslagning sker till fyra olika tävlingsklasser; en klass för stående åkare med rörelsenedsättning (R/LW 1-9), en klass för sittande åkare med rörelsenedsättning (R/LW10-12), en klass för åkare med synnedsättning (SB1-B3) och en klass för åkare med intellektuell funktionsnedsättning (I).

Det nationella systemet bygger på det internationella, vilket innebär att det fungerar på ett liknande sätt när man sedan kommer ut och tävlar internationellt. Det är sedan 1 juli 2022 FIS som ansvarar för para-längdskidåkning på internationell nivå. Internationellt fungerar klasserna för åkare med syn- och rörelsenedsättning på så sätt att en åkare beroende på sin sportklass får ett procentuellt avdrag på sin faktiska tävlingstid, i syfte att kunna tävla på lika villkor mot varandra oavsett grad av funktionsnedsättning. Exempelvis räknas slutresultatet för en åkare i sportklassen B1 på 88% av den faktiska åktiden, i jämförelse med en åkare i klassen B2, där slutresultatet beräknas på 99% av den faktiska åktiden¹. På detta sätt kan åkare i de olika sportklasserna tävla mot varandra på ett så rättvist sätt som möjligt.

Åkare med intellektuell funktionsnedsättning kan i dagsläget inte tävla internationellt i tävlingar sanktionerade av FIS, utan endast i tävlingar som arrangeras av den internationella organisationen Virtus. Här delas åkarna inte in i olika sportklasser, utan alla tävlar i samma klass oavsett grad av funktionsnedsättning.

REGELVERK

Utöver Svenska Skidförbundets tävlingsregler finns även Parasportförbundets allmänna tävlingsregler samt särskilda tävlingsbestämmelser för längdskidor/skidskytte att ta hänsyn till vid nationella arrangemang. Dessa går att finna i sin helhet på Parasportförbundets hemsida; www.parasport.se.



¹ WPNS, World Para Nordic Skiing Percentages 2021/2022

Checklista för arrangörer

Denna checklista är framtagen som ett stöd för tävlingsarrangörer för att kunna skapa bästa möjliga tävlingsmöjligheter för personer med funktionsnedsättning.

SANKTIONANSÖKAN

Precis som i vanliga fall görs sanktionsansökan för tävlingen i stort till Svenska Skidförbundet via SSF-TA. Gör gärna en sanktionsansökan även till Parasportförbundet, så att förbundet kan sprida arrangemanget i egna kanaler såsom Parasportkalendern samt till kommunikationsteam, idrottskommitté och andra som har nytta av att ha kännedom om tävlingen.

För SM eller internationella tävlingar är sanktionsansökan hos Parasportförbundet obligatoriskt, och ska då skickas in senast två månader innan tävlingsstart. Mer information om Parasport-sanktionerade tävlingar och hur man gör en ansökan finns på Parasport Sveriges hemsida:

www.parasport.se/Drivaochutveckla/Arrangemang/.

INBJUDAN

I inbjudan bör det tydligt framgå att det finns klasser för personer med funktionsnedsättning (s.k. Paraklass) och vilken eller vilka målgrupper (synnedsättning, rörelsenedsättning och/eller intellektuell funktionsnedsättning). Målgrupp, klassindelning, distans och annan information ska anges på samma sätt som för övriga klasser.

För aktiva med synnedsättning som åker med guide behöver information om hur anmälan av guiden går till finnas med i inbjudan. Görs detta via anmälningssystemet, eller manuellt via e-post eller telefon till arrangören?

ANMÄLAN

Arrangören behöver säkerställa att de aktuella klasser som ingår i tävlingen och finns med i inbjudan, även finns tillgängliga för anmälan. I SSF-TA väljs "Öppen klass" som sedan döps om utifrån tävlingsklasserna specificerade på nästa sida. Anmälan av guide för en aktiv med synnedsättning görs enligt information i inbjudan.

LICENS

Utöver Svenska Skidförbundets bestämmelser gällande licenser för en aktiv krävs även att licens från Parasportförbundet innehas av den aktive för att tävla i paraklass vid tävlingar på mästerskapsnivå. För tävlingar under mästerskapsnivå väljer arrangören själv om licens från Parasportförbundet krävs eller ej, i förekommande fall bör detta framgå av inbjudan.



TÄVLINGSKLASSER

För tävlingar med paraklass i längdskidor rekommenderar Parasport Sveriges Längd- och skidskyttekommitté att följande benämningar och uppdelning av åldersklasser görs:

Paraklass Synnedsättning (S-B1-3)

H21, D21

H17-20, D17-20

H 11-16, D 11-16

H/D >10

Paraklass Rörelsenedsättning, stående åkare (R-LW1-9)

H21, D21

H17-20, D17-20

H 11-16, D 11-16

H/D >10

Paraklass Rörelsenedsättning, sittande åkare (R-LW10-12)

H21, D21

H17-20, D17-20

H 11-16, D 11-16

H/D >10

Paraklass Intellektuell funktionsnedsättning (I)

H21, D21

H17-20, D17-20

H 11-16, D11-16

H/D >10

Öppen paraklass

Som arrangör kan man även välja att ha en öppen klass för paraåkare i tillägg till ovanstående klasser. Denna klass öppnar upp för andra typer av funktionsnedsättningar som inte faller inom ramen för de olika sportklasser en nationell klassificering leder till, exempelvis kortväxthet eller olika NPF-diagnoser.

STADION

Tänk på att stadionområdet behöver vara tillgängligt för personer med funktionsnedsättning. Kommer en sitski-åkare in och ut på stadion på ett lätt sätt? Kan man ta sig in och ut med sitski, eller behöver man byta till rullstol för att ta sig mellan parkering och skidområde? Det är bra om det finns en plats där rullstolar kan förvaras under tävling utan att dynorna blir blöta vid eventuell nederbörd. Finns det tillgång till handikaptoalett på stadionområdet? Finns handikapparkeringar utmärkta i nära anslutning till stadionområdet? Se över samtliga lokaler såsom sekretariat, vallabodar och eventuella omklädningsrum så att de är tillgängliga för en person i rullstol. Är dörrposterna in till lokalerna tillräckligt breda? Är ingångarna i markplan eller är det trappsteg för att ta sig in? I många fall kan denna form av hinder enkelt avhjälpas med portabla ramper.

Besök gärna Parasport Sveriges hemsida där man kan hitta olika manualer och checklistor runt tillgänglighet: www.parasport.se/Drivaochutveckla/tillganglighet/.

BANOR OCH DISTANSER

Stående åkare med rörelsenedsättning eller åkare med synnedsättning åker på samma banor och distanser som övriga åkare i samma åldersklass. Åkare med intellektuell funktionsnedsättning åker med fördel lite enklare banor (barn/ungdomsbanor) i samtliga åldersklasser.

Sittande åkare (sitski) åker generellt enklare banor och kortare distanser än motsvarande klasser för stående åkare. Rekommendationen är att den maximala stigningen är max 12% (dvs inte brantare än att en åkare ska kunna staka uppför hela backen), att kurvor i utförsbacke inte är skarpare än att man som stående åkare kan glida igenom hela kurvan utan att behöva trycka ifrån med benen, och att lyfta spåret vid skarpa kurvor i såväl utförslopor som i plan terräng. Prova gärna att staka igenom hela banan för att få en uppfattning om svårighetsgraden.

Tänk på att undvika att skapa farliga korsningar av spår, oavsett klass.

STARTORDNING OCH TIDTAGNING

Parasport Sverige rekommenderar att startordningen integreras med ordinarie klasser i de fall detta är möjligt. Arrangören kan själv välja att placera paraåkare antingen först, sist eller mixat i ordinarie klass. En separat resultatlista för samtliga paraklasser ska dock göras. Priser och/eller medaljer delas ut likvärdigt med övriga klasser. Tänk på att en guide till en aktiv med synnedsättning bör tilldelas samma pris/medalj som den aktive.

Om en utövare i Paraklass Synnedsättning behöver åka med guide, bör guiden åka med guideväst (gul nummerlapp märkt med "G" eller "Guide" i stället för startnummer), för att uppmärksamma medtävlande och funktionärer om att vederbörande ingår i startfältet. Guidevästar finns att låna via Parasport Sveriges längd- och skidskyttekommitté eller utvecklingsdistrikt.

FIS-TÄVLINGAR

Från och med säsongen 2021/2022 öppnades samtliga FIS-tävlingar som arrangeras i Sverige upp för stående paraskidåkare.

För deltagande på dessa tävlingar krävs att åkaren är medlem i en förening ansluten till Svenska Skidförbundet och har en aktiv FIS-kod. Anmälan och deltagande på dessa tävlingar sker enligt Svenska Skidförbundets gällande rutiner och regelverk för långdävlningar. De åkare som behöver guide för att genomföra tävlingen är tillåtna till det.

De paraskidåkare som deltar kommer att starta först vid individuell start och sist vid masstart.

CHECKLISTA

Nedan följer en sammanfattning i punktform, som ni som arrangör med fördel kan använda för att säkerställa ett så tillgängligt tävlingsarrangemang som möjligt!

- Ska sanktionsansökan göras till Svenska Parasportförbundet?
- Framgår det av inbjudan vilka parasportklasser som erbjuds?
- Framgår det av inbjudan hur man anmäler sig till parasportklass?
- Framgår det av inbjudan hur man, i förekommande fall, anmäler en guide?
- Behöver de tävlande parasportlicens för att delta? Framgår detta i så fall av inbjudan?
- Är stadionområdet tillgängligt?
- Kommer en sitski-åkare i förekommande fall in och ut på stadion på ett enkelt sätt?
- Tar sig en sitski-åkare sig ut på stadion/spåret direkt från bilen, eller behöver denne byta till rullstol för att ta sig mellan parkering och skidområde?
- Finns en skyddad förvaringsplats för rullstolar vid eventuellt dåligt väder?
- Finns tillgång till handikaptoalett på området?
- Finns handikapparkeringar utmärkta i nära anslutning till stadionområdet?
- Är ytor som exempelvis sekretariat, vallabodar och omklädningsrum tillgängliga?
- Är tävlingsbanorna anpassade efter respektive parasportklass?
- Vilken startordning kommer ni använda för parasportklasserna?
- Finns guidevästar att tillgå i klassen för åkare med synnedsättning i förekommande fall?

Kontakta gärna Parasport Sveriges längd- och skidskyttekommitté eller utvecklingsdistrikt för ytterligare råd och stöd: www.parasport.se/tranaochtavla/ldrotter/langdskidorskidskytte/Kontakt

LYCKA TILL MED ERT TÄVLINGSARRANGEMANG!



PARASPORT /SVERIGE

I samarbete med:

 **PARASPORT**
/JÄMTLAND-HÄRJEDALEN



Svenska Parasportförbundet och Sveriges Paralympiska Kommitté

Längd- och skidskyttekommittén

Box 110 16, 100 61 Stockholm. E-post: kansli@parasport.se