



# MAASTOHIIHDON KANSAINVÄLISET (FIS) KILPAILUSÄÄNNÖT

APPROVED BY THE 51<sup>ST</sup> INTERNATIONAL SKI CONGRESS,  
COSTA NAVARINO (GRE)

INCL. CHANGES AND PRECISIONS 2016, [2017](#) and 2018

*Toukokuu 2018*

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI  
INTERNATIONAL SKI FEDERATION  
INTERNATIONALER SKI VERBAND

### 302.1.1

FIS appointed officials are

- At Olympic Winter Games (OWG) and World Ski Championships (WSC): the Technical Delegate (TD), Assistant TD, Jury Members ~~and~~, FIS Race Director (RD) and FIS Race Director Assistant (RDA)
- At World Cup (WC): the TD, Assistant TD, ~~and~~ FIS Race Director (RD) and FIS Race Director Assistant (RDA)
- At Junior World Ski Championships (JWSC): the TD, Assistant TD and one Jury member
- At Continental Cups (COC) and FIS competitions: the TD

RDA is not a voting member of the jury but shall act as RD in case of RD absence

*FIS:n nimittää seuraavat toimitsijat:*

- Talviolympialaisissa (OWG) ja MM-kilpailuissa (WSC): Tekninen asiantuntija (TD), TD-assistentti, tuomarineuvoston jäsenet, FIS:n kilpailupäällikkö (RD) sekä FIS:n kilpailupäällikön assistentti (RDA).
- Maailmancupissa (WC); Tekninen asiantuntija (TD), TD-assistentti ja FIS:n kilpailupäällikkö (RD) sekä FIS:n kilpailupäällikön assistentti (RDA).
- Nuorten MM-kilpailuissa (JWSC): Tekninen asiantuntija (TD), TD-assistentti ja yksi tuomarineuvoston jäsen.
- Continental cupeissa (COC) ja FIS-kilpailuissa: Tekninen asiantuntija (TD).

FIS:n kilpailupäällikön assistentilla (RDA) ei ole tuomarineuvostossa normaalisti äänioikeutta, mutta hän voi toimia RD:n täysvaltaisena sijaisena tämän ollessa estyneenä.

### 302.3.4

The chief of timekeeping and data processing is responsible for the direction and coordination of the officials working in the timing area (starter, finish referee, finish controller, manual timers, electronic timers, intermediate timekeepers and calculations officials' work). The chief of timekeeping and data processing oversees the preparation of the Timing and Data Technical Report (TDTR) and xml file for the electronic transmittal to FIS following the competition. A copy of the report may also be printed (only if the TD has no access to his report) for review prior to the transmission of the xml file. The TDTR Software can be found on the FIS website.

*Ajanoton ja tuloslaskennan päällikkö*

- toimii kilpailun johtajan alaisena.
- vastaa ajanottoa hoitavien toimitsijoiden johtamisesta ja yhteistyöstä.
- valvoo käsiajanottajia, sähköisen ajanoton hoitajia, väliaikojen ottajia ja tuloslaskijoita.
- järjestää yhdessä TV-yhtiön kanssa väliaikapisteet.
- ohjaa yhteistyössä stadionin päällikön kanssa lähettäjän, maalituomarin ja maalissa toimivien tarkastajien työtä.
- ohjaa tulosdatan tuotantoa ja media tukea.
- valvoo ajanoton ja tulospalvelun raportin (TDTR) valmistelua sekä varmistaa, että kilpailun tulokset välitetään FIS:iin sähköisesti xml-tiedostona välittömästi kilpailun päätyttyä. Raportti voidaan tarvittaessa tulostaa paperille (vain siinä tapauksessa, että TD:llä ei ole mahdollista kirjautua omalle sähköiselle raporttilomakkeelleen) xml- tiedonsiirron todentamiseksi. TDTR ohjelmisto löytyy FIS:n nettisivustolta.

### 302.3.6

The chief of control and competition security is responsible to organise together with the Jury the suitable placing of controllers, to collect all pertinent information and ~~control cards after the competition~~ and to report any incidents to the Jury as soon as possible.

Two controllers are necessary for each post. The number and placing of the controllers is determined without notifying the competitors, coaches or other officials. The controllers at each post record violations and the passing of the competitors. They may use video equipment. After the competition they must inform the chief of control and competition security of any violations to the rules and be ready to testify before the Jury.

*Hiihtotapavalvojen ja latuvartioiden päällikkö*

- toimii kilpailun johtajan alaisena.
- toimii yhteistyössä stadionin päällikön ja ratamestarin kanssa.
- päättää yhdessä kilpailun johtajan ja TD:n kanssa valvojen sijainnista.
- selvittää valvojen heidän tehtävänsä.
- jakaa valvojen valvontakortit ja muun tarvittavan aineiston sekä ohjaa heidät valituille paikoille.
- kerää raportit ja valvontakortit kilpailun jälkeen sekä ilmoittaa tuomarineuvostolle kaikista havainnoista niin pian kuin mahdollista.
- talviolympia-, MM-, maailmancup- ja nuorten MM-kilpailuissa vastaa turvallisuudesta ja kulunvalvonnasta radalla, joukkuealueilla ja stadionilla.
- Jokaiseen valvontapisteeseen asetetaan kaksi valvojaa. Päätetystä valvojen määrästä ja sijoittelusta ei anneta tietoja kilpailijoille, huoltajille eikä muille toimitsijoille. Kunkin kohdan valvojat kirjaavat rikkeet sekä kilpailijoiden käynnit valvontapisteessä ja he saavat käyttää videolaitteita. Kilpailun jälkeen heidän tulee ilmoittaa hiihtotapavalvojen päällikölle kaikista havaitsemistaan sääntörikkomuksista ja pysyvä tavoitettavissa kuulemista varten ennen tuomarineuvoston käsittelyä.

### 303.3.1

The Jury must ensure that the competition is organised and carried out according to the FIS Rules. The responsibilities begin when the Jury is appointed and ~~are ended~~ when protests from the final competition have been decided and the official results are ~~produced~~ published. The first Jury meeting should be held before the first official training.

Tuomarineuvosto valvoo, että kilpailu järjestetään ja toteutetaan FIS:n sääntöjen mukaisesti. Tehtävät alkavat, kun tuomarineuvosto on nimetty ja päättyvät, kun viimeisen kilpailun vastalauseista on päätetty ja viralliset tulokset on julkaistu. Ensimmäinen tuomarineuvoston kokous tulee pitää ennen ensimmäistä virallista harjoitusta.

### 303.4.2

Jury duties before arrival to competition site ~~are related but not limited to~~

- Invitation
- Competition programme
- Entries and eligibility questions
- Course and stadium plans
- Snow conditions, contingency plans (in case of bad snow conditions)
- Site visits (if decided by FIS Cross-Country Committee)

Tuomarineuvoston velvollisuuksiin kuuluvat ennen kilpailupaikalle saapumista mm. seuraavat tehtävät:

- tarkastaa kilpailukutsu
- tarkastaa kilpailun ohjelma
- tarkastaa ilmoittautumiset ja kilpailukelpoisuuteen liittyvät seikat
- tarkastaa kilpailurata- ja stadion suunnitelmat
- tarkastaa ja seurata lumitilannetta, mieltää varasuunnitelmaa (siinä tapauksessa, että lumitilanne on huono)
- käynti kisapaikalla (FIS:n maastohihtokomitean päätöksellä)

### 303.4.3

Jury duties on competition site before competition **are related but not limited to**

- Liability insurance (ICR 212.2)
- Course:
  - Homologation, preparation (snow conditions, grooming, grooming equipment, forerunners, snow patrols, plans in case of extreme weather conditions, **including salting plan**), course marking, safety measures, coach/no coach areas, feeding stations, ski doo access paths (if applicable)
- Team area:
  - Waxing facilities, test area, warm-up courses
- Stadium:
  - Detailed plans, markings, fencing, general logistics, information points, loudspeakers
- Medical service
  - First aid stations, rescue plans, doping control (facilities, chaperons)
- Team accommodation:
  - Level, distance, pricing, meal arrangements and quality
- Race office:
  - Location, organisation, equipment, opening hours, information for the teams, forms, lists (FIS Points, cup standings, written reprimand), entries (eligibility, quotas, FIS Codes, grouping – if applicable)
- Team Captains' meeting:
  - Place, schedule, room equipment, refreshments, agenda, presentation, information for teams, test draw (if applicable), monitor the meeting and make decisions during the meeting if necessary
- Timing:
  - Start and finish procedures, intermediate timing, photo finish, primary timing, backup timing, data processing, start list content and layout, result list content and layout, XML data transmission to FIS, **XML -timing report data transmission to FIS**
- Competition control:
  - Posts, technique control, equipment, procedures, ski marking (if applicable)
- Jury:
  - Working conditions, identification, communication
- Ceremonies:
  - Schedule, award of prizes, protocol
- Media (if applicable):
  - Press center, media information, press conferences
- Security:
  - Accreditation system, identification, access points and access control
- Transportation and parking

**Tuomarineuvoston velvollisuuksiin kuuluvat kilpailupaikalla ennen kilpailun alkamista mm. seuraat tehtävät:**

- Vastuuvakuutus (ICR 212.2)
- Kilpailurata:
  - homologointi, radan valmistelut, (lumiolosuhteet, latujen kunnostus, la-  
tukoneet ja muu kalusto, latupartio, lumetus, suunnitelmat äärimäisten  
sääolosuhteiden varalle, sisältäen suunnitelman radan suolauksesta),  
radan merkkkaus, turvallisuusasiat, huolto/kielleyt alueet, virvokease-  
mat, moottorikelkkojen kulkureitit (jos tarpeen)
- Joukkueiden alue:
  - voitelutilat, testilatu, verryttelylatu
- Stadion:
  - yksityiskohtainen suunnitelma, merkkkaus, aitaukset, yleinen logistiikka,  
informaatiopisteet, kuulutus
- Lääkintähuolto
  - ensiapupisteet, pelastussuunnitelma, doping- testaus (tilat, saattajat)
- Joukkueiden majoitus:
  - taso, etäisyydet, hinnoittelu, ruokailut ja aterioiden laatu
- Kilpailutoimisto:
  - sijainti, organisointi, välineet, aukioloajat, info joukkueille, lomakkeet,  
voimassaolevat listat (FIS-pisteet, cup-sijoitukset, varoituslista), ilmoit-  
tautumiset (kelpoisuus, kiintiöt, FIS-koodit, ryhmittelyt – mikäli tarpeel-  
lista)
- Joukkueenjohtajien kokous
  - paikka, aikataulu, tilan välineistö, tarjoilu, ohjelma, esitys, info joukku-  
eille, testiärvontaa (jos tarpeellista), seuraa ja valvoo kokousta ja tekee  
päätöksiä kokouksen aikana, jos tarpeellista
- Ajanotto:
  - lähtö- ja maalitoiminnot, maalikamerat, ensisijainen ajanotto, ajanoton  
varmistus, tietojen käsittely, lähtölistojen sisältö ja ulkoasu, tuloslistojen  
sisältö ja ulkoasu, tulosten tiedonsiirto XML- muodossa FIS:iin, ajan-  
oton ja tulospalvelun (TDTR) raportin sähköinen tiedonsiirto FIS:iin
- Kilpailun tarkkailu
  - sijoittelu, tekniikkakontrolli, varustekontrolli, toimintatavat, suksien  
merkkkaus (jos katsotaan tarpeelliseksi)
- Tuomarineuvoston toiminta
  - työolosuhteet, tunnistaminen, kommunikointi
- Seremoniat:
  - aikataulu, palkintojenjako, protokolla
- Media (jos tarpeellista)
  - lehdistökeskus, info medialle, lehdistötilaisuus
- Turvallisuus:
  - akkreditointi, tunnistettavuus, sisääntuloaikat ja -kontrollit
- Kuljetukset

#### 303.4.4

Jury duties during competition are related but not limited to

- All Jury members should be present on competition site in good time  
(normally 2 hours before first start)
- Can competitions start as scheduled (stadium and course preparation,  
weather conditions, teams on site?)
- Substitutions and late entries
- Changes to warm-up and ski test procedures on course
- Decide on re-grooming, rescheduling of forerunners and use of snow  
patrols if necessary

- Decide on salting of the course if necessary
- Inform teams on Jury decisions
- Monitor the execution of competitions
- Decide on all reported infractions including ICR 207 and late starts (if force majeure was the reason for late start)
- Decide on valid protests
- Document Jury decisions along with used evidence to be used in case of appeal
- Check timing and results, calculate race penalty, declare official results
- Check that official results are published on FIS website
- TD must prepare his/her TD report within 3 days after the competition.

**Tuomarineuvoston velvollisuuksiin kilpailun aikana kuuluvat mm. seuraavat tehtävät:**

- Kaikkien tuomarineuvoston jäsenten tulee olla kilpailupaikalla hyvissä ajoin ennen kilpailun alkua (normaalisti 2 tuntia ennen kilpailun alkua).
- Päättää voidaanko kilpailu viedä läpi alkuperäisen aikataulun mukaan (stadionin ja radan kunnostus, sääolosuhteet, joukkueiden saapuminen).
- Päättää kilpailijan korvaamisesta varahenkilöllä esim. sairastapauksessa sekä jälki-ilmoittautumisten käsittelystä.
- Päättää muutoksista lämmittelyn ja suksentestauksen osalta radalla.
- Päättää radan uudelleen kunnostuksesta latukoneella tai muilla välineillä, latupartion käytöstä kilpailun aikana tai lumetuksesta, mikäli se on tarpeen.
- Päättää kilpailuradan suolauksesta, mikäli se on tarpeellista
- Tiedottaa joukkueita tuomarineuvoston päätöksistä.
- Seurata kilpailun toteutumista.
- Päättää toimenpiteet kaikista raportoiduista sääntörikkeistä mukaan lukien ICR 207 sekä urheilijan myöhästymisestä lähdöstä, mikäli kyseessä on ylivoimainen este.
- Päättää toimenpiteet hyväksytyjen vastalauseiden käsittelystä.
- Kirjata tuomarineuvoston päätöksentekoprosessi ja todistusaineisto rankingaistuksia annettaessa tarkasti ja asianmukaisesti, jotta se on tarvittaessa pitävä myös mahdollisessa valituskäsittelyssä.
- Tarkastaa ajanotto ja tulokset, laskea race penalty, vahvistaa viralliset tulokset.
- Tarkastaa, että viralliset tulokset on julkaistu FIS:n web-sivuilla.
- TD:n tulee tehdä TD-raportti kolmen päivän sisällä kilpailusta.

304.1.1

The competition officials have a right to reimbursement for ~~their~~ **all appointment related** travel expenses (including but not limited to **airfare, baggage fees, car rental or mileage, airport transfer, visa, health insurance, airport parking and highway taxes included**), as well as the trip to the competition (train, first class; for longer distances air fare, tourist class; or payment of a per kilometer fee of CHF 0.70 or equivalent). In addition a fixed daily rate of CHF 100 is added for the travel days to and from, as well as each day of the assignment, which includes postage charges for mailing reports, etc. Double charges (e.g. travelling home on the same day as the last race) are not permitted. If overnight accommodation during the journey to and from the assignment is necessary, this must be justified and reimbursed separately.

The maximum payment for personal vehicle transportation cannot exceed the equivalent cost of an airfare in economy class.

Kilpailun virkailijoilla on oikeus nimitykseensä liittyviin kulukorvauksiin matkakustannusten osalta (mukaan lukien mm. lentoliput, matkatavaramaksut, auton vuokrauskulut / kilometrikorvaukset, siirtymät lentokentälle/lentokentällä, viisumikulut, sairausvakuutuskulut, lentokenttä- pysäköinnin kulut, moottoritiemaksut) sekä ilmaiseen majoitukseen ja ruokaan tehtävien aikana. Tämä sääntö koskee myös sovittuja tarkastuksia ja matkoja kilpailuihin (rautateitse 1. luokassa, pidemmät matkat lentoteitse turistiluokassa, oman auton käytöstä 0,70 CHF/km). Lisäksi päiväraha 100 CHF/matkapäivä, joihin kuuluvat meno- ja paluumatkapäivät sekä jokainen tehtäväpäivä. Tämä kattaa postituskulut raporttien lähettämisestä yms. Kaksoisveloitukset (esimerkiksi matkustus kotiin samana päivänä kuin viimeinen kilpailupäivä) on kielletty. Jos yöpyminen mennessä ja tullessa on tarpeellista, tulee se todistaa ja laskuttaa erikseen.

Maksimilasku oman auton käytöstä ei voi ylittää saman matkan lentokuluja turistiluokassa.

310.1

Table for Distances and Course Lengths  
Kilpailumatkojen ja hiihtoratojen taulukko

Race Format Kilpailumuoto	Competition Distance Kilpailumatka (km)	Course Length Radan pituus (km)
Interval start competition Väliaikalähtö	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10, 15, 30, 50	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 8.3, 10, 12.5, 15, 16.7
Mass Start competition Yhteislähtö	10, 15, 30, 50	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 8.3, 10, 12.5, 15, 16.7
Popular competitions Massahiihdot	No limitations Ei rajoituksia	No limitations Ei rajoituksia
Skiathlon Yhdistelmähiihto	5+5, 7.5+7.5, 10+10, 15+15	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10
Pursuit competition (2 <sup>nd</sup> part) Takaa-ajon toinen osa	5, 7.5, 10, 15	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10
Relay competition (teams with 3 or 4 competitors, can include mixed gender) Viestikilpailu (joukkueessa 3 tai 4 kilpailijaa, voi olla sekajoukkue)	2.5, 3.3, 5, 7.5, 10	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10
Individual Sprint Spintti	1 – 1.8	0.5 – 1.8
Team Sprint Parisprintti	2x(3-6) x 1 – 1.8	0.5 – 1.8

This table is valid for organising multi-lap races but when choosing a short course with many laps the overall distance, start format and course width must be considered.

Individual Sprint and Team Sprint competitions can be carried out on one or more laps.

*Taulukkoa sovelletaan, kun järjestetään monikierroksisia kilpailuja. Jos kilpailu järjestetään lyhyellä radalla ja useammalla kierroksella, täytyy kiinnittää huomiota kokonaispituuteen, lähtötapaan ja radan leveyteen.*

*Henkilökohtaiset sprinttikilpailut tai parisprintit voidaan toteuttaa yhdellä tai useammalla kierroksella.*

310.2.2.1 Classical technique includes the **diagonal Diagonal Stride** techniques, the double poling **techniques with or without diagonal kick**, herringbone **techniques** without a gliding phase, **downhill techniques** and turning techniques. **Perinteinen hiihtotapa käsittää vuorohiihdon, tasatyönnon, yksipotkuisen tasatyönnon, haarakäynnin ilman liukuvaihetta sekä käännöstekniikan.**

**310.2.2.2** **Diagonal Stride** technique is comprised of alternating diagonal movements of both arms and legs and includes diagonal stride and herringbone techniques without a gliding phase. In diagonal technique only one or no pole is in the ground at any time. **Vuorohiihdolla** tarkoitetaan hiihtotekniikkaa, missä kädet ja jalat tekevät vastavuoroista liikettä. Tämä kattaa sekä vuorohiihdon että haarakäynnin ilman liukuvaihetta. Vuorohiihdossa voi olla vain yksi sauva maassa kerrallaan.

310.2.2.3 Turning techniques comprise of steps **with the inner** and pushes **with the outer ski** in order to change **skiing** direction. **The sections of the course where turning techniques are allowed must be clearly marked.** **Käännökset koostuvat sisäsuksen askelista ja ulkosuksen työnnoistä suunnan muuttamiseksi. Radan osat, missä käännöstekniikka on sallittu, tulee selvästi merkitä.**

**Muotoiltu:** Fontti: (Oletus) Arial, Fontin väri: Teksti 1

310.2.2.4 Where there **are** one or more set tracks, repeatedly changing or stepping in and out of tracks is not allowed. **Toistuvat vaihdokset ladulta pois ja takaisin eivät ole sallittuja.**

310.2.2.5 Single or double-skating is not allowed. **Yksi- tai kaksipuolinen luistelu on kielletty.**

310.3 **The Programmes for OWG, WSC, JWSC, WC and FIS Competitions**  
**Olympialaisten, MM- ja nuorten MM-kilpailujen sekä maailmancup- ja FIS:n kilpailujen ohjelmat**

310.3.1.1 For the OWG and the WSC competitions, the programme is:  
*Olympia- ja MM-kilpailuissa ohjelma on seuraava:*

Interval start competitions:

*Väliaikalähtökilpailut:* Men/miehet: 15 km C/F P/V  
Ladies/naiset: 10 km C/F P/V

Mass start competitions:

*Yhteislähtökilpailut:* Men/ miehet: 50 km C/F P/V  
Ladies/ naiset: 30 km C/F P/V



Skiathlon:		
<i>Yhdistelmäkilpailu:</i>	Men/ <i>miehet:</i>	15 km C/P – 15 km F/V
	Ladies/ <i>naiset:</i>	7.5 km C/P – 7.5 km F/V
Relay competitions:		
<i>Viestihiihtokilpailut:</i>	Men/ <i>miehet:</i>	4 x 10 km C/F P/V
	Ladies/ <i>naiset:</i>	4 x 5 km C/F P/V
Individual Sprint competitions:		
<i>Henkilökohtaiset sprinttikilpailut:</i>	Men/ <i>miehet:</i>	1.0 – 1.8 km C/F P/V
	Ladies/ <i>naiset:</i>	1.0 – 1.8 km C/F P/V
Team Sprint competitions		
<i>Parisprinttikilpailut:</i>	Men/ <i>miehet:</i>	1.0 – 1.8 km C/F P/V
	Ladies/ <i>naiset:</i>	1.0 – 1.8 km C/F P/V

### 310.3.3

#### JWSC

For JWSC competitions the formats, distances and techniques will be

*Nuorten MM-kilpailut*

*Nuorten MM-kilpailuissa ohjelmat, matkat ja hiihtotavat ovat:*

	Ladies / <i>naiset</i>	Men / <i>miehet</i>
Interval start <i>Väliaikalähtö</i>	5 km F/C* / V/P*	10 km F/C* / V/P*
Mass start <i>Yhteislähtö</i>	15 km C/F* / P/V*	30 km C/F* / P/V*
Sprint <i>Sprintti</i>	1 – 1.8 km C/F* / P/V*	1 – 1.8 km C/F* / P/V*
Relay <i>Viesti</i>	4 x 3.3 km C+F / P+V	4 x 5 km C+F / P+V

\* Interval start and Sprint competitions will alternate techniques each year.  
Sprint and Mass Start competitions will be held in the same technique.

\* *Hiihtotapa vaihtuu väliaika- ja sprinttikilpailuissa joka vuosi.*  
Sprintti ja yhteislähtö hiihdetään samalla hiihtotavalla.

### 310.3.4

#### U23 WSC

*Nuorten 23-vuotiaiden MM-kilpailut*

	Ladies / <i>naiset</i>	Men / <i>miehet</i>
Interval start <i>Väliaikalähtö</i>	10 km F/C* / V/P*	15 km F/C* / V/P*
Mass start <i>Yhteislähtö</i>	15 km C/F* / P/V*	30 km C/F* / P/V*
Sprint <i>Sprintti</i>	1 – 1.8 km C/F* / P/V*	1 – 1.8 km C/F* / P/V*

\* Interval start and Sprint competitions will alternate techniques each year.  
Sprint and Mass Start competitions will be held in the same technique.

\* *Hiihtotapa vaihtuu väliaika- ja sprinttikilpailuissa joka vuosi.*  
Sprintti ja yhteislähtö hiihdetään samalla hiihtotavalla.

- 311.2.4.2 MC (Maximum climb) is the climb with the highest partial ~~total-climb~~ height difference (PHD), in other terms, the biggest uphill. The uphill can be interrupted by a section of undulating terrain that does not exceed 200 m in length or a downhill that does not exceed 10 m PHD.  
*MC (suurin nousu) on nousu missä on radan yksittäinen suurin korkeusero (PHD) eli suurin nousu. Nousu voidaan katkaista kumpuilevalla jaksolla, jonka pituus ei ylitä 200 metriä tai laskulla, joka ei ylitä 10 metriä (PHD).*
- 311.2.9 At OWG, WSC, JWSC/U23 and WC, the minimum lap length for interval start competitions of distances 10 km or longer should be 5 km.  
*Talviolympialaisissa, MM-kilpailuissa, junioreiden sekä 23-vuotiaiden MM-kilpailuissa sekä maailmanluokissa väliaikalähdöllä hiihdettävät yli 10km matkat tulee hiihtää vähintään 5km mittaisella ladulla.*
- 311.3.3.3 In curves there should only be set track where the skis can glide unrestrained in the set track. Where the curves are too sharp and the speed is considered to be too high for the skier to stay in the track, the track should be removed. In curves the track is to be set close to the fence to avoid the possibility to ski between the track and the ~~fence~~ edge of the course..  
*Latu tulee asettaa vain sellaisiin mutkiin, joissa suksien on mahdollista liukua esteettömästi latua pitkin. Jos mutka on liian jyrkkä tai vauhdin arvellaan olevan liian suuri ladulla pysymiseen, latu on jätettävä täältä osin pois. Mutkakohdissa latu tulee asettaa optimilinjalle siten, että ladun ja radan reunan välisellä alueella ei ole mahdollista hiihtää.*
- 311.4 *Marking the Course*  
*Radan merkitseminen*
- 311.4.1 The marking of the course must be so clear that the competitor is never in doubt where the course goes. ~~At OWG and WSC the colors of the markings have to be determined and described in the course descriptions~~ Hard material course markings and commercial markings should only be placed at the sides of the course..  
*Rata on merkittävä niin selvästi, ettei kilpailijalle tule missään kohdassa epäilystä sen suunnasta. Kovasta materiaalista valmistetut ratamerkit ja mainokset tulisi asettaa vain radan reunoille.*
- 311.6 *Course Protection*  
*Radan suojaaminen*
- ~~311.6.1 At OWG, WSC, JWSC and WC competitions the courses should be fenced along both sides at all places where spectators can potentially interfere with the competitors.~~  
~~*Talviolympialaisissa, MM-kilpailuissa, nuorten MM-kilpailuissa ja maailmanluokissa kilpailuissa radan tulee olla molemmin puolin aidattu kaikissa niissä paikoissa, joissa katselijat voivat häiritä kilpailijoita.*~~

311.6 *Training and Inspection of the Course*  
*Rataan tutustuminen ja lämmittely*

311.6.1 Competitors and team officials should be given the opportunity to train and inspect the course in competition conditions. When possible, the course should be open two days before the competition. The Jury may close the course or limit the use of the course to certain sections or hours.  
*Kilpailijoille ja joukkueille pitää antaa mahdollisuus tutustua kilpailurataan, joka on kunnostettu kilpailua vastaavalla tavalla. Mikäli mahdollista, radan tulisi olla tutustumiskunnossa kaksi päivää ennen kilpailua. Tuomarineuvosto voi sulkea radan tai sen osia ja/tai rajoittaa radan tutustumisaikaa.*

Muotoilu: Fontin väri: Teksti 1

315.2.3 The competitor must have his feet behind the start line ~~and remain stationary before the starter gives starting commands~~. The poles ~~remain stationary and~~ must be placed in front of the starting line and/or starting gate.  
*Kilpailijan on pidettävä molemmat jalkansa lähtöviivan takana. Sauvojen tulee olla lähtöviivan ja/tai lähtöportin edessä.*

315.5.3 Competitors are organised on the pre-start line where instructions are given and start lanes designated. The starter will give the command “**take your start positions**” and the competitors advance to the start line ~~where they must place their poles behind the start line and/or start gates~~. When all competitors are at the start line, the starter will give the command “**Set**” and all the competitors must remain motionless until the starter gives the **start signal**.  
*Kilpailijat järjestetään valmiusviivalle, jossa heille annetaan ohjeet ja opastus valituille lähtöpaikoille. Lähettäjä antaa komennon “paikoille”, jolloin kilpailijat siirtyvät lähtöviivalle, missä heidän tulee laittaa sauvat lähtöviivan/lähtöportin taakse. Kun kaikki kilpailijat ovat lähtöviivalla, antaa lähettäjä komennon “valmiit”, jolloin kilpailijat jäävät liikkumattomiksi, kunnes lähettäjä antaa lähtömerkin.*

316.9 ~~An electronic timing report for every race must be transmitted to FIS.~~  
*Jokaisesta kilpailusta tulee toimittaa FIS:iin sähköinen ajanottoraportti.*

317.2.5 ~~All official results must also be electronically transmitted to FIS in XML format.~~  
*Myös kilpailun viralliset tulokset tulee toimittaa sähköisesti FIS:iin xml-muodossa.*

321.2.1 Recommended Norms  
*Suosituks*

Items <i>Kohdat</i>	Preparation for <i>Valmistelut</i>	
	Classical technique <i>Perinteinen hiihtotapa</i>	Free technique <i>Vapaa hiihtotapa</i>
<b>COURSE, RATA</b>		
Category <i>Leveyskategoria</i>	A	B

Classical tracks <i>Perinteisen latujen määrä</i>	1 or 2 tracks in ideal line <i>1 tai 2 latua ideaalilinjaa</i>	/
Distance between tracks <i>Latujen välinen etäisyys</i>	Minimum 1.2 m <i>Vähintään 1,2 m</i>	/
<b>START, LÄHTÖ</b>		
Organisation/preparation <i>Valmistelut</i>	1 corridor <i>1 kaista</i>	1 corridor <i>1 kaista</i>
Classical tracks <i>Perinteisen latujen määrä</i>	1	No <i>Ei</i>
Length of tracks (after start line) <i>Lähtölatujen pituus</i>	end of start zone <i>Lähtöalueen loppuun</i>	/
Distance between tracks <i>Latujen välinen etäisyys</i>	/	
<b>FINISH, MAALI</b>		
Width (minimum) <i>Minimi leveys</i>	4 m	9 m
Number of corridors <i>Kaistojen lukumäärä</i>	3-4 tracks <i>3-4 latua</i>	3 or 4 corridors (3 m each) <i>3 tai 4 kaistaa</i> ( <i>kukin 3 m</i> )
Distance between tracks <i>Latujen välinen etäisyys</i>	Minimum 1.2 m <i>Vähintään 1.2 m</i>	/

### 322.2.1

#### Recommended norms *Suosituksset*

Items <i>Kohdat</i>	Preparation for <i>Valmistelut</i>	
	Classical technique <i>Perinteinen hiihtotapa</i>	Free technique <i>Vapaa hiihtotapa</i>
<b>COURSE, RATA</b>		
Category <i>Leveyskategoria</i>	C	D
Classical tracks <i>Perinteisen latujen määrä</i>	4 tracks <i>4 latua</i>	/
Distance between tracks <i>Latujen välinen etäisyys</i>	Minimum 1.2 m <i>Vähintään 1.2 m</i>	/
<b>START, LÄHTÖ</b>		
Organisation/preparation <i>Valmistelut</i>	Arrow start grid <i>Auralähtö</i>	Arrow start grid <i>Auralähtö</i>
Classical tracks <i>Perinteisen latujen määrä</i>	Odd number 5 or 7 <i>Pariton, 5 tai 7</i>	Odd number 5 or 7 <i>Pariton, 5 tai 7</i>
Length of tracks (after start line) <i>Lähtölatujen pituus</i>	50 to 100 m <i>50-100 m</i>	30 to 50 m <i>30-50 m</i>
Distance between tracks <i>Latujen välinen etäisyys</i>	Minimum 1.2 m <i>Vähintään 1.2 m</i>	Minimum 1.2 m <i>Vähintään 1.2 m</i>
<b>FINISH, MAALI</b>		
Width (minimum) <i>Minimi leveys</i>	4 m	9 m
Number of corridors <i>Kaistojen lukumäärä</i>	3-4 tracks <i>3-4 latua</i>	3-4 corridors (3 m each) <i>3-4 kaistaa (kukin 3 m)</i>
Distance between tracks <i>Latujen välinen etäisyys</i>	Minimum 1.2 m <i>Vähintään 1.2 m</i>	/

## 323.2.1

Recommended norms  
Suositukset

Items Kohdat	Preparation for Valmistelut	
	Classical technique Perinteinen hiihtotapa	Free technique Vapaa hiihtotapa
<b>COURSE, RATA</b>		
Category Leveyskategoria	C or E	D or E
Classical tracks Perinteisen latujen määrä	4 tracks 4 latua	/
Distance between tracks Latujen välinen etäisyys	Minimum 1.2 m Vähintään 1.2 m	/
<b>START, LÄHTÖ</b>		
Organisation/preparation Valmistelut	Arrow start grid Auralähtö	/
Classical tracks Perinteisen latujen määrä	Odd number 5 or 7 Pariton, 5 tai 7	/
Length of tracks (after start line) Lähtölatujen pituus	50 to 100 m 50-100 m	/
Distance between tracks Latujen välinen etäisyys	1.2 m	/
<b>FINISH, MAALI</b>		
Width (minimum) Minimi leveys	/	12 m minimum Vähintään 12 m
Number of corridors Kaistojen lukumäärä	/	3-4 corridors (3 m each) 3-4 kaistaa (kukin 3 m)
Distance between tracks Latujen välinen etäisyys	/	/
<b>PIT BOXES, VAIHTOLAATIKOT</b>		
Recommended size Suositeltu koko	length 2 m – 2.5 m pituus 2 m – 2.5 m	width 1.2 m – 1.5 m leveys 1,2 m – 1,5 m

## 324.2.1

Recommended norms  
Suositukset

Items Kohdat	Preparation for Valmistelut	
	Classical technique Perinteinen hiihtotapa	Free technique Vapaa hiihtotapa
<b>COURSE, RATA</b>		
Category Leveyskategoria	C	D
Classical tracks Perinteisen latujen määrä	4 tracks 4 latua	/
Distance between tracks Latujen välinen etäisyys	Minimum 1.2 m Vähintään 1,2 m	/
<b>START, LÄHTÖ</b>		
Organisation/preparation Valmistelut	2 – 5 corridors 2 – 5 kaistaa	2 – 5 corridors 2 – 5 kaistaa
Classical tracks Perinteisen latujen määrä	1 per corridor 1 / kaista	

Length of tracks (after start line) <i>Lähtölatujen pituus</i>	End of start zone <i>Lähtöalueen loppuun</i>	10 m
Distance between tracks <i>Latujen välinen etäisyys</i>	3 m	3 m
<b>FINISH, MAALI</b>		
Width (minimum) <i>Minimi leveys</i>	6 m minimum <i>Vähintään 6 m</i>	12 m minimum <i>Vähintään 12 m</i>
Number of corridors <i>Kaistojen lukumäärä</i>	3-4 tracks <i>3-4 latua</i>	3-4 corridors (3m each) <i>3-4 kaistaa (3m kukin)</i>
Distance between tracks <i>Latujen välinen etäisyys</i>	Minimum 1.2 m <i>Vähintään 1,2 m</i>	/

### 325.2.1

#### Recommended Norms *Suosituksset*

Items <i>Kohdat</i>	Preparation for <i>Valmistelut</i>	
	Classical technique <i>Perinteinen hiihtotapa</i>	Free technique <i>Vapaa hiihtotapa</i>
<b>COURSE, RATA</b>		
Category <i>Leveyskategoria</i>	C	D
Classical tracks <i>Perinteisen latujen määrä</i>	4 tracks <i>4 latua</i>	/
Distance between tracks <i>Latujen välinen etäisyys</i>	Minimum 1.2 m <i>Vähintään 1.2 m</i>	/
<b>START, LÄHTÖ</b>		
Organisation/preparation <i>Valmistelut</i>	Extra corridor for qualification round, 6 corridors / gates for sprint heats <i>Oma kaista karsinnassa Erävaiheessa 6 kaistaa</i>	Extra corridor for qualification round, 6 corridors / gates for sprint heats <i>Oma kaista karsinnassa Erävaiheessa 6 kaistaa</i>
Classical tracks <i>Perinteisen latujen määrä</i>	1 per corridor <i>1 / kaista</i>	1 per corridor <i>1 / kaista</i>
Length of tracks (after start line) <i>Lähtölatujen pituus</i>	End of start zone <i>Lähtöalueen loppuun</i>	15 m
Distance between tracks <i>Latujen välinen etäisyys</i>	1.8 m	1.8 m minimum <i>1.8 m vähintään</i>
<b>FINISH, MAALI</b>		
Width (minimum) <i>Minimi leveys</i>	6 m minimum <i>6 m vähintään</i>	12 m minimum <i>12 m vähintään</i>
Number of corridors <i>Kaistojen lukumäärä</i>	3-4 tracks <i>3-4 latua</i>	3-4 corridors (3 m each) <i>3-4 kaistaa (kukin 3 m)</i>
Distance between tracks <i>Latujen välinen etäisyys</i>	Minimum 1.2 m <i>Vähintään 1.2 m</i>	/

### 325.5.2.1

In case of equal qualification times, the competitors who will be advancing to the quarterfinals will be ranked according to their FIS sprint points on the qualification results. **If a tie remains, the positions are determined by a draw. The tie in qualification results will not change maximum number of qualified competitors (30 / 24 / 16).** Competitors with the same qualification time who

did not advance to the quarterfinals will have the same ranking on this result list.

*Siinä tapauksessa, että karsintakilpailun ajat ovat samat, jatkopaikka alkueriin määräytyy FIS-sprinttipisteiden mukaan. Mikäli tämänkin jälkeen ollaan tasatuloksessa, jatkopaikan ratkaisee arvonta. Tasatuloksesta johtuva jatkopaikan arvonta ei lisää jatkoon päässeiden kilpailijoiden määrää (30/24/16). Kilpailijat, joilla on sama karsintakilpailun aika, mutta jotka eivät pääse loppukilpailuun, merkitään tuloksiin samalle sijaluvulle keskenään.*

### 325.5.3.2

In sprint competitions with 30 competitors to the quarterfinal the result list will be made as follows:

31<sup>st</sup> to last rank, the results from the qualification round will be used  
26<sup>th</sup> – 30<sup>th</sup> rank, the 6<sup>th</sup> place finisher from each heat in the quarterfinal will be assigned based on their respective ranking in the qualifying round  
21<sup>st</sup> – 25<sup>th</sup> rank, the 5<sup>th</sup> place finisher from each heat in the quarterfinal will be assigned based on their respective ranking in the qualifying round  
16<sup>th</sup>/17<sup>th</sup> - 20<sup>th</sup> rank, the 4<sup>th</sup> place finisher from each heat in the quarterfinal will be assigned based on their respective ranking in the qualifying round (Exception, if one of those 4<sup>th</sup> place finishers will advance to the semi final)  
13<sup>th</sup> – 15<sup>th</sup>/16<sup>th</sup> rank, the 3<sup>rd</sup> place finisher from each heat in the quarterfinal, who did not advance to the semi-finals will be assigned based on their respective ranking in the qualifying round  
7<sup>th</sup> – 12<sup>th</sup> rank, based on the order of finish in the B final in case of no B Final, the athletes are ranked according their ranking in semi-final and their qualification round  
1<sup>st</sup> – 6<sup>th</sup> rank, based on the order of finish in the A final

*Sprinttikilpailuissa, joissa on alkuerissä 30 kilpailijaa, tuloslista muodostuu seuraavasti:*

*- 31:stä viimeiseen sijoitukseen:*

*käytetään karsintakilpailun tuloksia.*

- sijoitus 26 - 30: jokaisen alkuerän kuudenneksi sijoittuneet, keskinäinen järjestys määräytyy karsintakilpailun tulosten perusteella.*
- sijoitus 21 - 25: jokaisen alkuerän viidenneksi sijoittuneet, keskinäinen järjestys määräytyy karsintakilpailun tulosten perusteella.*
- sijoitus 16 - 20: jokaisen alkuerän neljänneksi sijoittuneet, keskinäinen järjestys määräytyy karsintakilpailun tulosten perusteella.*
- sijoitus 13 - 15: sellainen alkuerän kolmanneksi sijoittunut, joka ei päässyt välieriin, keskinäinen järjestys määräytyy karsintakilpailun tulosten perusteella.*
- sijoitus 7 - 12: järjestys määräytyy B-finaalin tulosten perusteella. Jos kilpailussa ei ole B-finaalia määräytyy sijoitus välierien tulosten ja karsinta-aikojen perusteella.*
- sijoitus 1 - 6: määräytyy A-finaalin tulosten perusteella.*

### 325.5.3.3

In sprint competitions with 16 competitors to the quarterfinal the result list will be made as follows:

- 17<sup>th</sup> to last rank the results from the qualification round will be used
- 13<sup>th</sup> – 16<sup>th</sup> rank the 4<sup>th</sup> place finisher from each heat in the quarterfinal will be assigned based on their respective ranking in the qualifying round
- 9<sup>th</sup> – 12<sup>th</sup> rank the 3<sup>rd</sup> place finisher from each heat in the quarterfinal will be assigned based on their respective ranking in the qualifying round
- 5<sup>th</sup> – 8<sup>th</sup> rank based on the order of finish in the B final  
**in case of no B Final, the athletes are ranked according to their ranking in semi-final and their qualification round**
- 1<sup>st</sup> – 4<sup>th</sup> rank based on the order of finish in the A final

With a different number of competitors in the sprint finals the same principles apply.

*Sprinttikilpailuissa, joissa on alkuerissä 16 kilpailijaa, tuloslista muodostuu seuraavasti:*

- 17:stä viimeiseen sijoitukseen:

*käytetään karsintakilpailun tuloksia*

- 13-16 sijoitus: *jokaisen alkuerän neljänneksi sijoittuneet, keskinäinen järjestys määräytyy karsintakilpailun tulosten perusteella*

- 9-12 sijoitus: *jokaisen alkuerän kolmanneksi sijoittuneet, keskinäinen järjestys määräytyy karsintakilpailun tulosten perusteella*

- 5-8 sijoitus: *käytetään B-finaalin tuloksia*

*Jos kilpailussa ei ole B-finaalia määräytyy sijoitus välierien tulosten ja karsinta-aikojen perusteella.*

- 1-4 sijoitus: *käytetään A-finaalin tuloksia*

### 326.2.1

Recommended Norms

*Suosituksset*

Items <i>Kohdat</i>	Preparation for <i>Valmistelut</i>	
	Classical technique <i>Perinteinen hiihtotapa</i>	Free technique <i>Vapaa hiihtotapa</i>
<b>COURSE, RATA</b>		
Category <i>Leveyskategoria</i>	C	D
Classical tracks <i>Perinteisen latujen määrä</i>	4 tracks <i>4 latua</i>	/
Distance between tracks <i>Latujen välinen etäisyys</i>	Minimum 1.2 m <i>Vähintään 1.2 m</i>	/
<b>START, LÄHTÖ</b>		
Organisation/preparation <i>Valmistelut</i>	Arrow start grid <i>Auralähtö</i>	Arrow start grid <i>Auralähtö</i>
Classical tracks <i>Perinteisen latujen määrä</i>	Odd number 3 or 5 <i>Pariton, 3 tai 5</i>	Odd number 3 or 5 <i>Pariton, 3 tai 5</i>



Length of tracks (after start line) <i>Lähtölatujen pituus</i>	End of start zone <i>Lähtöalueen loppuun</i>	15 m
Distance between tracks <i>Latujen välinen etäisyys</i>	1.8 m	1.8 m
<b>FINISH, MAALI</b>		
Width (minimum) <i>Minimi leveys</i>	6 m	12 m
Number of corridors <i>Kaistojen lukumäärä</i>	4-3 tracks minimum <i>Vähintään 4-3 latua</i>	3-4 corridors (3m each) <i>3-4 kaistaa (kukin 3 m)</i>
Distance between tracks <i>Latujen välinen etäisyys</i>	Minimum 1.2 m <i>Vähintään 1.2 m</i>	/
<b>EXCHANGE ZONE, VAIHTOALUE</b>		
Length, <i>Pituus</i>	45 m	45 m
Width, <i>Leveys</i>	9 m	15 m

326.4.2.1 The better points of distance and sprint FIS points of a competitor will be used. In case the entered competitor does not have FIS Points or his FIS Points are higher than 160, 160-999 points will be used for calculation.

*Laskentaan käytetään kilpailijan parhaita FIS-pisteitä (joko distance tai sprint-pisteet). Siinä tapauksessa, että ilmoittautuneella kilpailijalla ei ole FIS-pisteitä laskentaan käytetään pistemäärää 999.*

326.4.2.2 If there are more than 40 teams entered, the jury may decide to use 3 semi-finals and distribute the teams according the following principle:

*Mikäli kilpailuun ilmoittautuu yli 40 joukkuetta, tuomarineuvosto voi päättää käyttää kolmea välierää, jolloin joukkueet tulee jakaa eriin seuraavan periaatteen mukaan:*

A	1	6	7	12	13	18	19	24	25	30	31	36	37	42	43	etc
B	2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35	38	41	44	
C	3	4	9	10	15	16	21	22	27	28	33	34	39	40	45	

326.4.3 The number of teams in one semi-final heat should not exceed 20 and the number of teams in the final should not exceed 15.

*Joukkueiden määrä alkuerissä ei tulisi ylittää 20 ja finaaleissa 15.*

326.4.6 The advancement of teams from the semi-final heats to the finals is done according to the following principles:

- in case of 2 semi final heats:
  - If the semi-final heats are not timed, the top 5 teams from each of the 2 semi-final heats will advance.
- ~~With three semi-final heats, the same principle applies.~~
- When the heats are timed, then the top 2 teams from each heat will advance and the next 6 fastest teams from the 3<sup>rd</sup> - 8<sup>th</sup> ranked teams will advance. In case of a tie, the teams will be ranked according to their team total points. If a tie still remains, then the positions are determined by a draw.
- In case of three or more semi-final heats, up to 15 teams can advance to the finals using the same principles as above (2 teams from each

heat plus next 9 fastest times when heats are timed or same number of teams by ranking from each heat when heats are not timed).

Joukkueiden eteneminen alkueristä finaaliin tapahtuu seuraavalla periaatteella:

**- Mikäli hiihdetään kaksi alkuerää:**

- Jos alkuerissä ei oteta aikoja, molempien alkuerien 5 ensimmäistä joukkuetta pääsee jatkkoon.
- Jos alkuerissä otetaan ajat, jokaisen alkuerän kaksi parasta joukkuetta etenee suoraan finaaliin. Seuraavat 6 nopeinta joukkuetta sijoilta 3-8 etenevät loppukilpailuun aikojen perusteella. Mikäli joukkueilla on sama aika, järjestys määräytyy joukkueen kokonaispisteiden perusteella. Mikäli tämäkään ei ratkaise asiaa, jatkkoon pääsy arvotaan.
- Mikäli hiihdetään kolme tai useampia alkueriä, 15 joukkuetta etenee finaaliin samalla periaatteella kuin edellä on kuvattu (jokaisen erän kaksi nopeinta joukkuetta sekä seuraavat 9 nopeinta joukkuetta aikojen perusteella, kun alkuerissä otetaan ajat tai sama määrä joukkueita sijoituksen perusteella, mikäli alkuerissä ei oteta aikoja).

327.2.1

Recommended norms

Suosituksset

Items Kohdat	Preparation for Valmistelut	
	Classical technique Perinteinen hiihtotapa	Free technique Vapaa hiihtotapa
<b>COURSE, RATA</b>		
Category Leveyskategoria	B	C
Classical tracks Perinteisen latujen määrä	2 tracks 2 latua	/
Distance between tracks Latujen välinen etäisyys	Minimum 1.2 m Vähintään 1.2 m	/
<b>START, LÄHTÖ</b>		
Organisation/preparation Valmistelut	Arrow start grid Auralähtö	Arrow start grid Auralähtö
Classical tracks Perinteisen latujen määrä	Odd number 5 or 7 Pariton, 5 tai 7	Odd number 5 or 7 Pariton, 5 tai 7
Length of tracks (after start line) Lähtölatujen pituus	End of start zone Lähtöalueen loppuun	15 m
Distance between tracks Latujen välinen etäisyys	1.2 m	1.2 m
<b>FINISH, MAALI</b>		
Width (minimum) Minimi leveys	6 m	12 m
Number of corridors Kaistojen lukumäärä	4-3 tracks minimum Vähintään 4-3 latua	3-4 corridors (3m each) 3-4 kaistaa (kukin 3 m)
Distance between tracks Latujen välinen etäisyys	Minimum 1.2 m Vähintään 1.2 m	/
<b>EXCHANGE ZONE, VAIHTOALUE</b>		
Length, Pituus	30 m	30 m
Width, Leveys	9 m	9 m

## 341.1.3

Junior ladies and junior men must be no older than 20 during the calendar year (01.01.-31.12.) in which the season ends.

*Nordic Junior World Ski Championships*

A competitor must have reached his 16<sup>th</sup> birthday before the end of the calendar year (1<sup>st</sup> January – 31<sup>st</sup> December) in which the season ends.

*Nuorten sarjoissa tytöt ja pojat eivät saa olla 20 vuotta vanhempia kilpailtavan kalenterivuoden aikana (1.1.–31.12.).*

*Maastohiihdon nuorten maailmanmestaruuskilpailut.*

*Kilpailijan tulee olla täyttänyt 16 vuotta ennen kalenterivuoden (1.1-31.12) loppua.*

Season, kausi	Age, ikä	Years of birth, syntymävuosi
2018/19	16-20	1999, 2000, 2001, 2002, 2003
2019/20	16-20	2000, 2001, 2002, 2003, 2004
2012/21	16-20	2001, 2002, 2003, 2004, 2005

*U23 World Ski Championships Cross-Country*

U23 ladies and U23 men must be no older than 23 during the calendar year (01.01.-31.12.) in which the season ends. Years of birth for U23 from 2015/16-2017/18 on:

*Maastohiihdon 23 -vuotiaiden maailmanmestaruuskilpailut*

*U23 naiset ja U23 miehet eivät saa olla vanhempia kuin 23 vuotta kilpailtavan kalenterivuoden aikana (1.1.–31.12.). Tämän ikäryhmän syntymävuodet kilpailukaudesta 2018/19 ovat*

Season, kausi	Age, ikä	Years of birth, syntymävuosi
2018/19	21-23	1996, 1997, 1998
2019/20	21-23	1997, 1998, 1999
2020/21	21-23	1998, 1999, 2000

## 341.1.4

Junior ladies and junior men should normally start in their own classes. They may start in the respective ladies or men's classes.

*Nuorten sarjojen kilpailijoiden tulisi normaalisti kilpailla omissa sarjoissa.*

*He saavat kuitenkin kilpailla myös yleisessä sarjassa.*

## 341.1.5

At ~~WC and WSC~~ all FIS competitions a competitor must have reached his 16<sup>th</sup> birthday before the end of the calendar year (1<sup>st</sup> January – 31<sup>st</sup> December) in which the season ends:

- In season 2018/19, competitors born 2003 and earlier

- In season 2019/20, competitors born 2004 and earlier.

- In season 2020/21, competitors born 2005 and earlier.

*Kaikkissa FIS kilpailuissa kilpailijan tulee olla täyttänyt 16 vuotta ennen kalenterivuoden (1.1-31.12) loppua. Kilpailukaudella 2018/19, kilpailijan tulee olla syntynyt vuonna 2003 tai aikaisemmin.*

## 343.5

Competitors must wear/use all the means of identification (bibs, leg bibs, transponders, GPS...) provided by the organiser. ~~If transponders or GPS are used it is mandatory for the competitors to wear this equipment.~~

*Kilpailijan tulee käyttää kaikkia kilpailunjärjestäjän määräämiä kilpailuun liittyviä tunnisteita (kilpailunumero, jalkanumero, transponderi= elektroninen tunnistite, GPS-seurantalaite...).*

343.7 Competitors have to cover the whole distance on their skis using only their own means of propulsion. Help from **outside** pacemakers ~~or pushing~~ is not allowed.

*Kilpailijan on hiihdettävä koko kilpailurata käyttämällä pelkästään omaa lihasvoimaa. Kaikenlainen ulkopuolinen vauhdinpito tai avustaminen on kielletty.*

352.1.1 When an infraction to the rules occurs, the Jury must meet and decide the appropriate sanction by taking into consideration:

- the specific circumstances
- ~~the gain or advantage for the offender (see ICR art. 223.3.3)~~
- the negative impact on other competitors
- the impact on the final result or intermediate results (sprint heats or bonus sprints)
- the arguments from the athlete (see ICR art 224.7)
- the level of the competition
- the age and experience of the competitors
- the guidelines for Jury work published on the FIS Website

*Kun käsillä on sääntörikkomus, tuomarineuvoston tulee kokoontua ja päättää oikeasta seuraamuksesta ottaen huomioon seuraavat seikat:*

- erityiset olosuhteet
- muille kilpailijoille aiheutunut negatiivinen vaikutus
- vaikutus lopputuloksiin tai väliaikoihin (sprinttikilpailun erät, kirimaalit)
- ~~urheilijan perustelut (ICR 224.7).~~
- kilpailun taso
- kilpailijan ikä ja kokemus
- tuomarineuvostolle laaditut ohjeet (julkaistu FIS:n nettisivuilla)

352.1.2 A hearing of the offender (ICR 224.7) may be organised:

- on demand of the jury if necessary
- on demand of the offender in case of submission of a protest according to ICR 361.

*Urheilijaa tulee kuulla (ICR 224.7)*

- *Tuomarineuvoston vaatimuksesta, mikäli tarpeellista*
- *Asianosaisen vaatimuksesta mikäli kyseessä on protesti (ICR 361)*

352.1.3 Sanctions for the violation of the classical technique rules can be given by a unanimous decision of two jury members (including TD) without video evidence and a hearing from the athlete. For classical technique violations ICR 224.7 does not apply.

*Kaksi tuomarineuvoston jäsentä (mukaan lukien TD) voivat antaa yksimielisellä päätöksellä rangaistuksen perinteisen hiihtotavan rikkomisesta ilman videotodisteita tai ilman urheilijan kuulemistä. Perinteisen hiihtotavan rikkomuksessa ei sovellata sääntöä ICR 224.7*

352.1.4 For OWG, WSC and WC competitions sanctions can be given by a unanimous decision of the Race Director and the TD.

In the event that the TD or Race Director comes from the same nation, the TD nominates a substitute from the Jury members.

*Olympialaisissa, MM-kilpailuissa ja maailman cupin kilpailussa rangaistus voidaan antaa RD:n ja TD:n yksimielisellä päätöksellä. Jos RD ja TD tulevat*

samasta maasta, TD nimeää tilalleen jonkun muun tuomarineuvoston jäsenen.

- 352.3.1** Competition suspension can only be used for ICR infractions during sprint heats, ~~and~~ bonus sprints (both intermediate and finish) **and popular competitions**.  
*Kilpailun keskeyttämistä (sijoituksen heikentäminen) voidaan käyttää ICR :n sääntörikkomusten rangaistuksena vain sprinttikilpailun erissä, kirimaaleissa (sekä väliaikapisteissä että maalissa) sekä massahiihtokilpailuissa.*
- 352.3.4** In popular competitions, suspension means that the competitor is ranked on last rank and his/her time is not published.  
*Massahiihtokilpailussa kilpailun keskeyttämisrangaistus (sijoituksen heikentäminen) tarkoittaa, että kilpailija sijoitetaan viimeiseksi eikä hänen aikaansa julkaista tuloluettelossa.*
- 352.3.5** Competition suspension will always be accompanied by a written reprimand.  
*Kilpailijan sijoituksen heikentämiseen liittyvään rangaistukseen liitetään aina kirjallinen varoitus.*
- 352.3.6** In Team sprint competitions, a competition suspension means that the team will be ranked last in the heat and last in the round.  
*Parisprintin erähiihdoissa kilpailun keskeyttäminen (sijoituksen heikentäminen) tarkoittaa että kyseinen joukkue sijoitetaan eränsä ja erävaiheensa viimeiseksi.*
- 352.7.2** Monetary fine should be used for infractions of advertising and commercial markings rules, for minor course discipline infractions, **for infractions to ICR 343.5** and for violation of restrictions on ski testing and warming up.  
*Rahasakkoa tulisi käyttää mainos- tai kaupallisia merkkejä koskevien sääntöjen rikkomisesta, pienemmistä ratakäytöksen rikkeistä, **ICR 343.5 pykälän rikkeestä** tai suksien testausta tai lämmittelyä koskevien sääntöjen rikkomisesta.*
- 384.5.1** The competition course must be measured for length from start to finish by **GPS device**, chain, tape or measuring wheel. Each kilometer should be marked. The last 500 meters and the last 200 m should also be marked. Places such as steep downhills, curves, crossings should be given special marking.  
*Kilpailurata on mitattava kauttaaltaan lähdöstä maaliin käyttäen **GPS-mittalaitetta**, köyttä, mittanauhaa tai mittapyörää. Jokainen kilometri olisi merkittävä. Lisäksi on merkittävä viimeisen 500 ja 200 metrin alkaminen. Vaaralliset kohdat kuten jyrkät laskut, mutkat, risteykset ja muut vaaraa aiheuttavat paikat on myös merkittävä.*
- 384.7.1** Popular Cross-Country competitions should be conducted to accommodate all levels of competitors from recreational racers to elite athletes. Course layout should be adapted to the skill levels of the **participants competitors**.  
*Massahiihtokilpailu tulee järjestää huomioiden kaiken tasoiset kilpailijat, vapaa-ajan hiihtäjistä huippu-urheilijoihin. Ratasuunnitelma tulee suhteuttaa*

**kilpailijoiden** tasoon.

- 386.2.1** The medical officer shall prepare an emergency first aid, evacuation, and notification plan for injuries, accidents, or deaths. Information regarding this plan and procedures to be followed in the event of injury, accident, or death should be provided to **participants competitors** and competition officials.  
*Lääkintätoimen johtajan tulee laatia loukkaantumisten, tapaturmien ja kuolemantapausten varalle ensiapua, kuljetusta ja viestintää koskeva suunnitelma. Suunnitelmasta ja toimintatavasta onnettomuuksien sattuessa tulee tiedottaa ja ohjeistaa etukäteen tuomarineuvostoa, **kilpailijoita** sekä toimitsijoita.*
- 387.1** In principle [art. 352](#) applies. Any evidence on rules infraction, submitted within 48 hours after the last participant has finished the main race, must be **considered and decided by competition jury within 72 hours after the first participants competitors has finished the race.**  
*Pykälä 352 on voimassa pääpiirteissään. Kaikki sääntörikkomuksiin liittyvä todistusaineisto, mikä on toimitettu tuomarineuvostolle 48 tunnin sisällä pääkilpailun viimeisen kilpailijan maaliintulosta tulee huomioida ja käsitellä tuomarineuvostossa 72 tunnin sisällä siitä, kun ensimmäinen kilpailija on tullut maaliin.*
- 387.2** Protests concerning **skiers competitors** with active FIS codes can be filed within 1 hour after the first participant has finished the main race. Such a protest must be filed according to ICR 361.4 and 361.5.  
*Vastalauseet niitä kilpailijoita kohtaan, joilla on aktiivinen FIS-koodi, tulee jättää tunnin sisällä pääkilpailun ensimmäisen kilpailijan maaliin tulosta. Vastalause tulee täyttää sääntöpykälien 361.4 ja 361.5 mukaisesti.*
- 387.3** Protests concerning other **participants competitors** can be filed a protest within 48 hours after the first **participants competitors** has finished the main race. Such a protest must be filed according to ICR 361.4.  
*Vastalauseet muita kilpailijoita kohtaan tulee jättää 48 tunnin sisällä pääkilpailun ensimmäisen kilpailijan maaliintulosta. Vastalause tulee täyttää sääntöpykälän 361.4 mukaisesti.*
- 387.4** The deadline for an appeal against the jury decisions for competitors with active FIS codes expires at midnight 2 days after the competition. **Participants competitors** with no active FIS codes have no right to appeal.  
*Kilpailijoilla, joilla on aktiivinen FIS-koodi, on oikeus valittaa tuomarineuvoston päätöksistä kaksi päivää kilpailun päättymisestä keskiyöhön saakka. Kilpailijoilla, joilla ei ole aktiivista FIS-koodia, ei ole oikeutta valittaa.*
- 387388.2.1** If the temperature level is forecast to be between minus 15 °C and minus 25 °C at any point on the course, recommendations regarding cold weather protection should be made available to the **participants competitors**. Under such conditions it is the responsibility of the **participants competitors** to seek the information and to follow the recommendations given by the organiser.  
*Mikäli lämpötilan on ennustettu olevan – 15 ja -25 asteen (Celsius) välillä jollakin radan osalla, kilpailijoille on annettava suositus suojautumisesta kyl-*

mää vastaan. Tällaisissa olosuhteissa kilpailijoiden velvollisuutena on seurata tiedotusta ja noudattaa järjestäjän suosituksia.

### 396.3.1

The following competition formats and recommended distances may be used and the competitions may be carried out in either classic or free technique:

Seuraavia kilpailumuotoja ja -matkoja suositellaan käytettäväksi rullahihtokilpailuissa. Kilpailut voidaan toteuttaa joko perinteisellä tai vapaalla hiihtotavalla:

Competition format Kilpailumuoto	Competition format distance (km) Kilpailumatka (km)	Distance Course length (km) Kilpailuradan pituus (km)
Individual competitions Henkilökohtaiset kilpailut	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10, 15, 30, 50	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 8.3, 10, 12.5, 15, 16.7
Mass start competitions Yhteislähtökilpailut	10, 15, 30, 50	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 8.3, 10, 12.5, 16.7
Popular Rollerski competitions Massahihtokilpailut	No limit, Ei rajoitusta	No limit, Ei rajoitusta
Skiathlon Yhdistelmäkilpailu	5+5, 7.5+7.5, 10+10, 15+15	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10
Pursuit (2 <sup>nd</sup> part) Taka-ajon toinen osa	5, 7.5, 10, 15	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10
Relay competitions Teams with 3 or 4 athletes, can have mixed genders Viestikilpailut 3 tai 4 henkiset joukkueet voivat olla sekajoukkueita	2.5, 3.3, 5, 7.5, 10	2.5, 3.3, 3.75, 5
Individual Sprint competitions Henkilökohtainen sprinttikilpailu	0.2 – 1.8	0.2 – 1.8
Team Sprint competitions Parisprintti	2x(3-6) x 0.8 – 1.8	0.4 – 1.8