

# ICA Sälen

## Sälen Cup

Ett samarrangemang, lokal serietävling mellan föreningarna  
Rörbäcksnäs IS, Lima IF och Sälen IF

**Klasser:** F+P = 5 - 6, 7 - 8, 9 - 10, 11 - 12, 13 - 14, 15 - 16, Jr-H+D samt H + D

**Anmälan:** Via länk:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRp\\_2h007PsYNhoBrhU0q\\_7N\\_qOt4t1Zl3zKYSrh5E44YEfA/closedform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRp_2h007PsYNhoBrhU0q_7N_qOt4t1Zl3zKYSrh5E44YEfA/closedform) innan första deltävlingen

**Efteranmälan:** Anmälan på respektive tävlingsplats/ ort.

<b>Tävlingar:</b>	<b>Torsdagar</b>	<b>14 dec</b>	<b>Sälen – fri stil, sprintbetonat</b>
<b>Första start kl. 18.30</b>	<b>11 jan</b>	<b>11 jan</b>	<b>Rörbäcksnäs - klassisk stil, ind start</b>
		<b>25 jan</b>	<b>Rörbäcksnäs – klassisk stil, ind start</b>
		<b>1 februari</b>	<b>Lima – fri stil, ind start</b>
		<b>15 februari</b>	<b>Lima – Klassisk stil, masstart</b>
		<b>22 mars</b>	<b>Sälen – Skate, masstart.</b>

- De fyra bästa tävlingarna räknas med i totalen, poängberäkning enligt SSF ICA-cup\*
- Endast ett par skidor får användas under respektive tävlingsdag.

Grupper 0 – 6, 7 - 8 år får ej någon tid. Dock ett "pris" vid varje tävling och i anslutning till målgång. Barn födda 2009 och senare åker klassisk teknik varje gång.

Köldgräns -15 grader.

Beslut om vi kan köra eller ej, vid temperatur som är på gränsen, tas senast kl. 17.00 tävlingsdagen. Information om ev. inställd tävling hittar ni på respektive förenings-grupps facebookside.

**Prisutdelning** för ICA Sälen Cup sker hos ICA Sälen under maj, inbjudan skickas ut separat.

**Upplysningar, tävlingsledare:** Lima; Lars Stengårds 070-590 82 59, Sälen; Henrik Åkerlund 073-663 94 04, Rörbäcksnäs; Eva-Lena Landmark 0703-98 35 45

### Tänk på!

#### Tävling – en härlig eller pressad upplevelse för barn?

Om tävlingen blir en härlig eller pressande upplevelse beror till stor del på hur vi vuxna beter oss i samband tävlandet. Är mamma, pappa och ledare nervösa och stressade, kommer barnet att känna av det. Genom vårt beteende, våra handlingar och de frågor vi ställer i samband med tävlingar kan vi förmedla vad som är väsentligt!

Låt dem uppleva stämningen runt omkring, se glädjen i att testa en ny bana, utmaningen att möta nya motståndare och möjligheten att lära känna nya kompisar. Uppmuntra och beröm prestationen, kämpainsatsen och modet att våga pröva nytt inte bara resultatet. Att tävla kan vara ett lärande för det verkliga livet, att lära sig ta både med och motgång är något vi har med oss hela livet.



### \*SSF ICA-cup Poängberäkning:

Placering	Poäng
1	25
2	22
3	20
4	19
5	18
6	17
7	16
8	15
9	14
10	13
11	12
...	...
...20	3
21...	2

