



UTTAK TIL FORBUNDSLAG, oppdatert mars 2024

Elitelag, Landslag junior-senior:

- Etter hver sesong vurderes løpernes stevneresultater. Uttakskomiteen vurderer de løperne som har klart minimumskravene for lag, i tillegg gjøres en helhetsvurdering av potensiale og utvikling. Vurderingen på hopp må ha minimum -2 for å regnes som godkjent. Løperen tilhører den gruppen man er tatt ut til gjennom hele sesongen. Oppnår løper kriteriet for høyere lag under sesong lag tilhører løperen dette laget sesongen etter hvis løperen innehar alderen for dette laget (for eksempel minimumsalder for senior/elite). Juniorløpere som innehar kriterier for Elite kan tas inn på elite som *Elite junior*. Juniorlag: **Kriterier deles i junior yngre og junior eldre for att kunnskapsnivå skal heves.**
- En løper som er tatt opp til lag må oppnå krav for neste nivå ihht. *Kriterier for uttak* for å beholde plassen året etter. Uttakskomiteen vil hvert år også gjøre en helhetlig vurdering av løperens utvikling for å beholde plassen i laget.

For løpere som allerede er *på lag* og som ikke oppfyller kriteriene ved uttakstidspunkt KAN gis dispensasjon (*) for én sesong, grunnlaget for dispensasjon skal være tydelig og offisielt når uttak skjer. *Ved oppfylte kriterier tas * bort.*

Eksempel på dispensasjon:

- **Skade:** Ikke hatt mulighet til å oppfylle kriterier pga. skade
- **Gode prestasjoner:** Svært nær å oppfylle uttakskriterier, samt gode prestasjoner på stevner foregående sesong.



FORTS. UTTAK TIL FORBUNDSLAG

Rekruttlag:

Etter hver sesong vurderes løpernes stevneresultater. Uttakskomiteen vurderer de løperne som har klart minimumskravene for lag ihht. alderskriteriene, i tillegg gjøres en helhetsvurdering av potensiale og utvikling. Løpere som tas ut garanteres plass på laget i to sesonger, med mindre man er Rekrutt år 3, da kreves juniorkrav for yngre junior etter en sesong på Rekrutt år 3.

Rekrutt 2 og 3, som oppfyller juniorkrav, kan vurderes for juniorlandslag. OBS! Passende klassevalg/nivå planlegges i samarbeid med sportsjef. Progresjonen ska vare tilpasset løperen.



Invitert løper til forbundssamling:

1. Om en løper oppfyller kriteriene under sesongen inviteres denne til gjenværende samlinger inneværende sesong for egen regning.
2. Løpere som ligger nære kriteriene for lag og som har vist gode resultater kan inviteres til samling for egen regning.