

Tähän on koottu maastohiihdon säännöistä sellaisia, jotka kaikkien vähintään tulisi tietää ja pyrkiä noudattamaan niitä. Alle kouluikäisten hiihtäessä vanhemman apu olkoon sallittu, mutta jo kouluikäisten hiihto pitäisi sujua ilman vanhempien apua. Säännöt löytyvät kokonaisuudessaan Hiihtoliiton sivuilta:

http://www.hiihtoliitto.fi/maastohiihto/saannot_ja_ohjeet/

314 Hiihtotapamääräykset

314.1 Perinteinen hiihtotapa

Perinteinen hiihtotapa käsittää vuorohiihdon, tasahiihdon, haarakäynnin ilman luistovaihetta, mäkien laskut ja käännökset. Yksi- tai kaksipuolinen luistelu on kielletty. Käännökset koostuvat askelista ja työnnöistä suunnan muuttamiseksi. Radan osalla, missä on latu, kääntymistekniikan käyttö työnnöin ei ole sallittu. Tämä koskee myös kilpailijaa, joka hiihtää tehdyn ladun ulkopuolella.

314.2 Vapaa hiihtotapa

Vapaa hiihtotapa käsittää kaikki maastohiihdon etenemistavat.

340 Kilpailijat kilpailun aikana

340.1 Velvollisuudet

340.1.1 Kilpailija on vastuussa saapumisestaan lähtöön ja lähdöstään oikeaan aikaan.

Kilpailijoiden on seurattava merkittyä rataa lähdöstä maaliin ja ohitettava kaikki tarkastusasemat sekä käyttäytyvä rehdisti toisia kilpailijoita kohtaan. Rata on hiihdettävä omin voimin ja merkityillä suksilla. Kirittäjän tai työntäjän apua ei saa käyttää.

340.1.3 Ohitettavan kilpailijan on ensimmäisestä pyynnöstä väistettävä paitsi sprinttikilpailuissa ja merkityillä alueilla (ks. § 340.1.4).

Tämä koskee perinteisellä hiihtotavalla suoritettua kilpailua, vaikka radalla olisi kaksi latua ja vapaalla hiihtotavalla suoritettua kilpailua, vaikka ohitettava joutuisikin rajoittamaan omia liikkeitään. Ohitettaessa kilpailijat eivät saa olla toistensa tiellä (tukkia tai peittää reittiä).

340.1.6 Kilpailijoiden on noudatettava kilpailun toimitsijoiden antamia ohjeita.

340.1.7 Kilpailijan on noudatettava kaikilta osin lääketieteellisiä sääntöjä (ks. § 221).

341 Toimitsijat ja muut kilpailun aikana

341.1 Velvollisuudet

341.1.1 Tarpeen vaatiessa TD antaa toimitsijoille, tiedotus- ja huoltohenkilöille sekä muille ei kilpailijoille säännöt, joiden noudattaminen takaa järjestyksen radalla, hiihtostadionilla ja joukkueiden huoltoalueella kilpailun aikana ja sen jälkeen.

341.1.2 Järjestyksen ja valvonnan säilyttämiseksi on noudatettava seuraavia säännöksiä:

- aikana, joka alkaa 5 minuuttia ennen ensimmäistä lähtöä ja päättyy tarkastuspartion ohitukseen, eivät toimitsijat, valmentajat eivätkä muut radalle valtuutetut henkilöt saa hiihtää radalla. Tänä aikana heidän on oltava määrätyillä paikoillaan radan vierellä ja pois suksilta.
- antaessaan väliaikoja ja muita tietoja kilpailijoille, eivät toimitsijat, valmentajat eivätkä muut saa juosta kilpailijan vierellä 30 metriä pidempää matkaa
- huoltajien ja muiden on näissä toimissaan huolehdittava siitä, etteivät he häiritse kilpailijan suoritusta
- langattomasti ylläpidetty yhteys kilpailijan ja valmentajan välillä ei ole sallittu