

TÄVLINGSREGLER FÖR FINSK PILIDROTT

Dessa regler gäller för pilidrottens (pilkastning, pilkastlöpning och pilkastskidåkning) officiella tävlingsverksamhet. (27/12 2025 KW)

PILKASTNING

- 1 § Tävlingsredskapen är (en) piltavla och pilar. Alla hjälpmedel är förbjudna. Som hjälpmedel räknas ej glasögon, hörapparater eller något annat motsvarande som den tävlande normalt använder.
- 2 § Piltavlan är rund och försedd med tio ringar. Modellen skall godkännas av Finlands Pilidrotts styrelse. I tavlans mitt finns en cirkel, som har ett värde på 10 poäng. Runt denna cirkel finns det numrerade ringar, från 9 - 1, och även en onumrerad kant. Piltavlans diameter är 341 mm, mätt från ettans (1) ytterkant. Tians diameter är 35 mm och cirklarnas bredd 17 mm. 1 mm:s avvikelse på tians och cirklarnas mått är tillåtet. Tavlans totala diameter får avvika högst en (1) procent. Piltavlans ringar, med udda nummer, är ljusa. Tian och resten av ringarna skall vara tillräckligt tydligt mörka. Tävlände i samma klass, bör ha samma färg på tavlan. Piltavlan fästs i väggen, eller tillräckligt stadigt t.ex. med spik, på en bakgrund med ett skilt stöd. Tavlornas fästytor skall vara ljusa och se likadana ut i samma tävling. På bakgrunden, skall det finnas tillräckligt med utrymme för ett resultatkort (A4).
- 3 § Piltavlan fästs på en höjd av 150 cm, mätt från kastplatsen till tavlans mittpunkt. 10 mm:s avvikelse är tillåtet åt båda håll. Under tävlingssituationer, skall tavlor som står bredvid varandra, ha ett avstånd på minst 220 cm, räknat från tavlornas mittpunkt. Om föregående mått i 2 § och 3 § är mot reglerna, är tävlingsarrangören skyldig att betala straff, enligt förbundets bestämmelser, till Finlands Pilidrottsförbund eller till distriktet.
- 4 § Pilens modell och material skall godkännas av Finlands Pilidrottsförbunds styrelse. Pilens längd är högst 140 mm och vikten högst 25 g. Längden på pilens spetsdel är minst 23 mm. Tävlaren kastar med egna pilar. Om pilar, som ej är godkända, används i tävlingar, diskvalificeras tävlingsresultatet.
- 5 § Tävlingsbanan är området mellan piltavlan och kastplatsen, som är 120 cm bred. Kasten utförs från kastplatsen, bakom kastrobban. Kastrobbans höjd skall vara minst 40 mm och avståndet till publiken från kastrobban är minst tre (3) meter. Kastbanans bredd skall framgå genom kastrobban. Vid behov kan man använda ett kastunderlag bakom kastrobban, som är 120 x 120 cm. Kastunderlaget kan även vara 90 - 120 cm, i kastriktningen, för kastare från fyra (4) meters sträckan. Tävlings- och träningsbanornas kastunderlag skall vara likadana. Kastunderlagets mittpunkt skall vara lodrät med tavlans mittpunkt; 5 cm:s avvikelse är tillåtet åt båda håll. Underlagets material får ej vara för mjuk och hal. Tävlarens främre fot, skall under tävlingsprestationen, vara totalt inom tävlingsbanan. Kaststräckan för män och pojkar är 5 m, och för damer och flickor 4 m. Högst 15 år fyllda pojkar får ändå kasta från 4 m under hela kalenderåret. 3 cm:s avvikelse är tillåtet åt båda håll på kaststräckan. Det bör finnas minst en tävling bana endast för kastare från fyra meters sträckan. Om föregående mått är i mot reglerna, är tävlingsarrangören skyldig att betala straff,

enligt förbundets bestämmelser, till Finlands Pilidrottsförbund eller till distriktet.

- 6 § Pilarna kastas en åt gången. Om en kastad pil träffar gränsen mellan två ringar, räknas poängen enligt den inre ringen. Pilens spets måste vara i tavlan, för att poäng kan avläsas. Samma poäng får också en pil, som är fast med spetsen i en annan pil. Om pilens spets har fastnat i två eller flera pilar som är fast i tavlan, räknas poängen efter den första pilen som spetsen har genomgått. Pilarna får icke utbytas under tävlingsprestationen. En söndrig pil får man ändå byta ut mot en ny pil.
Pilen kastas om, om
- pilen faller ned från tavlan, eller faller ned när den träffar en annan pil, som sitter i tavlan med spetsen, före markering av resultatet.
 - pilen hänger lös mellan pilarna, som sitter i tavlan.
- En fallen pil från handen får kastas om.
Om man märker vid resultatmarkeringen att det finns fler än fem (5) pilar i tavlan, tas de extra pilarna bort med början av de högsta poängen.
- 7 § En tävlare som är försenad från sin kasttur, kastar sist i tävlingen. Tävlare som oväntat måste börja tävlingomgången tidigare än väntat på grund av tävlingsarrangörens eller tidigare oväntat frånvaro får kasta högst 3 träningskast på träningsbanan före tävlingskastet. Pilen diskvalificeras om tävlaren gör ett övertramp, innan pilen har nått tavlan. Tävlaren får ej lämna tävlingsbanan mitt under tävlingen utan lov av bandomaren. Annars följer diskvalificering av tävlingsresultatet. All rörelse på tävlingsbanan, skall ske utan att de tävlande på banorna bredvid störs.
- 8 § Bandomaren vakar bakom tävlingsbanan över de tävlandes kastprestationer enligt reglerna, och med syn på tavlan utan hinder. Före början på kastprestationen, skall bandomaren försäkra vid behov namnet och jämföra det med resultatkortet, så att rätt tävlare är i tur.
Banans sista tävlare är den först tävlandes bandomare. Tävlaren i tur är alltid den påföljande tävlandes domare. Tävlingsarrangören kan också utnämna en utomstående domare, speciellt för de tävlande i ungdomsklasserna, och även i andra tillfällen vid behov. Det viktigaste är domarens lämplighet för uppgiften.
- 9 § I 25 och 50 pilars tävlingar skriver bandomaren upp de kastade poängen med tydliga siffror på resultatkortet i storhetsordning, från den högsta siffran till den lägsta. Summan av de fem kastade pilarna markeras direkt på resultatkortet i 125 och 250 pilars tävlingar. Pilarna får inte vidröras under granskningen av resultatet. Tävlaren drar bort pilarna från tavlan efter resultatmarkeringen. Additionen utförs i en särskild plats för resultaträkning.
Onödigt och högljutt samtal mellan bandomaren och tävlaren är förbjudet.
Bandomaren lämnar över resultatkortet till stället där resultaträkningen utförs, eller ger den åt ombudsmannen.
Behov av överdomaren vid tvist, lyfter bandomaren upp handen vid tävlingsbanan bakom kastribban. Den tävlande och bandomaren lämnar tävlingsområdet och pilarna lämnas kvar i tavlan. När överdomaren kommit till plats, informerar bandomaren kort händelsen och överlämnar markeringspennan till överdomaren. Den tävlande och överdomaren går till tavlan. Överdomaren gör sitt beslut och markerar möjligtvis det förändrade resultatet på resultatkortet. Därefter lösgör den tävlande pilarna bort från tavlan och tävlingen fortsätter. Om beslutet diskuteras ej på tävlingsbanan.

- 10 § Om slutresultatet är jämnt mellan de tävlande, avgör tiornas antal den som är bäst. Om det finns lika många tior, avgör niorna etc. I 125 och 250 pilars tävlingar avgörs resultatet av summan av en kastomgång med fem pilar. Om tävlarna ändå har alla siffror eller alla fem omgångar lika(dana), kastar de (prisplacerade), om igen med fem pilar tillräckligt många gånger, och resten delar placeringen.
- 11 § Före tävlingens början, skall tävlingsarrangören nämna en överdomare och en suppleant, som har ett domarkort beviljat av Finlands Pildrottsförbund. Deras namn skall meddelas till de tävlande. Rekommendation: överdomaren får ej vara från föreningen som arrangerar tävlingen. Överdomaren skall ha ett emblem som tyder på ställningen som överdomare. Vid behov avgör överdomaren konflikter mellan bandomaren och tävlaren, och även vid andra framkommande problem. Överdomaren skall vara lättillgänglig och helst följa hela tiden tävlingens gång. Som överdomare får ej anlitas en person som inte har tillräcklig kunnighet och förmåga. Överdomaren kan också delta i tävlingen.
- 12 § Tävlingens jury består av överdomaren som ordförande och medlemmarna i Finska Pildrottsförbundets styrelse (internationella, FM- eller nationella tävlingar), eller distriktets styrelsemedlemmar (i distriktstävlingar) som är på plats. Juryn är kompetent med tre medlemmar. Om resultatet är jämnt vid juryns röstning, avgör överdomarens ståndpunkt. Om det inte finns tillräckligt med styrelsemedlemmar på plats, inkallar överdomaren juryn före tävlingens början minst tre personer. Överdomaren och juryns medlemmar kan delta i tävlingen, men ej i behandlingen av egna protester. Tävlaren har rätt att omedelbart göra en skriftlig protest på grund av sin egen eller någon annans tävlingsprestation, eller om tävlingsarrangemanget. Protesten lämnas hos överdomaren och behandlas så snabbt som möjligt av tävlingens jury. Juryn kan förhöra de vederbörande och möjliga vittnen. Juryns skriftliga beslut eller en kopia av den, skall ges till protestens inlämnare. Juryns beslut kan ej överklagas.

Överdomaren har rätt att avlägsna personer från tävlingsplatsen, som uppträder osportligt eller som avsiktligt stör under tävlingens gång.

- 13 § Under tävlingsverksamheten följer man principer om ett rejält spel. Förutsättningen för deltagning i tävlingar är att de idrottande följer den Finska Antidoping-kommitténs dopingregler. Alla idrottare, tränare och funktionärer är skyldiga att bekanta sig med dopingreglerna som berör dem. Upplysningar om förbjudna dopingmedel och förfaringssätt finner man i "Idrottens förbjudna och tillåtna medel" som utges varje år av den Finska Antidoping-kommittén. Betablockarna är även förbjudna i pildrotten.

Minimistrafen för brott mot dopingreglerna är:

1. Tävlingsförbud för bestämd tid (två år för första fallet)
2. Livstids tävlingsförbud för upprepade dopingfall
3. Varning enligt den Finska Antidoping-kommitténs utlåtande.

Det är också förbjudet att tävla under påverkan av alkohol. Om alkoholtestet visar att tävlaren har brukat alkohol, kan tävlaren kräva att omedelbart få genomgå ett blodtest. Om testet visar att alkohol finns i blodet, betalar tävlaren kostnaden för testet. I andra fall svarar förbundet eller distrikten för kostnaderna.

Tävlingsförbud vid bruk av alkohol:

- för första gången sex (6) månader
- för andra gången ett (1) år
- för vardera påföljande gång tre (3) år.

Räkningen börjar på nytt, när det har gått tio (10) år från det sista tävlingsförbudet. Tävlingsresultatet som har förorsakat tävlingsförbudet diskvalificeras.

- 14 § I pilkastning finns det klasser för herrar, damer och ungdomar. Tävlingar i H-60 klassen finns det dessutom i FM- och distriktsmästerskaps lagtävlingar. I ungdomsklassen tävlar flickor och pojkar som fyller högst 18 år under pågående år. I H-60 klassen tävlar män som fyller 60 år under pågående år eller är äldre.
- 15 § Tävlingsformerna i pilkastning är:
- 25 pilar
 - 50 pilar
 - FM 50 pilar
 - 125 pilar
 - 250 pilar
 - lagtävling
 - FM lagtävling
- 16 § De tävlande klassificeras i olika klasser efter resultat under föregående kalenderår enligt följande medeltal: herrar M 2x200, A 2x190, B 2x180 och C de övriga, damer A 2x190 och B de övriga, samt ungdomar. Klassificeringen sker på grund av resultaten från officiella tävlingar. I FM-tävlingar med 125 och 250 pilars resultat är klassificeringsvärdet enkelt och sker efter slutresultatet. I FM 50 pilar, DM 50 pilar och FM och DM lagtävlingar sker klassificeringen skilt från dem båda kastomgångarna med möjligheten att bara få en kvalifikation.
- Klassificerade tävlingar är, enligt reglerna 22 §, officiella tävlingar. Tävlingsansökningar som lämnats in i förhand till förbundets styrelse, bekräftar i förhand tävlingskalendern för hela kalenderåret. En klassificerad tävling kan sökas, om föreningen eller distriktet gör en anmälning 14 dygn före tävlingen. Om tävlaren under årets gång har deltagit i färre än fyra (4) klassificerade tävlingar, stannar han eller hon kvar i samma klass nästa år. En tävlar som avbryter tävlingen räknas som deltagande i tävlingen. Tävlingsförbud förändrar inte klassificeringen.
- 17 § I tävling med **25 pilar**, kastar varje tävlar, under sin tur, i utlottad ordning, 5x5 pilar.
- 18 § I tävling med **50 pilar**, kastar varje tävlar, under sin tur, i utlottad ordning, 5x5 pilar, alltså en kastomgång. Den andra kastomgången kastas banvist under omvänd ordning, med det bästa resultatet som sist.
- 19 § I **FM 50 pilar** tävling, kastar varje tävlar, under sin tur, i utlottad ordning, en kastomgång. Den andra kastomgången kastar de 20 bästa herrar samt de 10 bästa damer och ungdomar från den första kastomgången. De kastar 5x5 pilar under omvänd ordning, med det bästa resultatet som sist. Resultaten räknas tillsammans från dem båda omgångarna.
- 20 § I tävling med **125 pilar**, kastar varje tävlar, i utlottad ordning 25x5 pilar i sträck. På en bana får det högst vara tolv (12) tävlar.

I tävling med **250 pilar**, kastar varje tävlare, under sin tur, i utlottad ordning, 50x5 pilar i sträck. På en tävlingsbana får det högst vara sju (7) tävlare.

Såvitt det visar sig, efter förhandsanmälningarna, att antal deltagare är fler än tillåtet på tävlingsbanan kan tävlingsarrangören dömas att betala straff enligt förbundets bestämmelser. Juryn bedömer situationen på platsen. Om deltagandet överstiger på grund av efterhandsanmälningar, utförs inget straff.

Tävlare som kastar på samma tävlingsbana, kastar i klassordning med de nedre klasserna först i alla nationella och distriktstävlingar.

- 21 § Klasserna i **lagtävling** är för herrar, damer, H-60 (bara i FM- och distriktslagtävlingar) och de unga. I lagtävlingar består herrlaget av fyra (4) tävlare och i de övriga lagen tre (3) tävlare. Herrlaget består annars av (4) tävlare i andra tävlingar. De tävlande i H-60 klassen kan också delta i herrklassen i FM- och distriktslagtävlingar. Kaststräckan är fem (5) meter för högst 15 år fyllda som tävlar i herrarnas lagtävling. I särskilda lagtävlingar kastar lagets deltagare samtidigt på bredvidliggande banor. Nästa lags tävlare kastar när alla tävlarna i det föregående laget har lämnat tävlingsbanorna.

I FM-tävlingar kastar lagen den första kastomgången efter, föregående års resultat i motsvarande tävling, i omvänd ordning, med det bästa resultatet som sist. Nya lag tävlar före ovannämnda lag, i utlottad ordning. I andra lagtävlingar lottar man ordningen i finalen kastar, i varje klass, de åtta bästa lagen från den första kastomgången. Finalen som är olik den första kastomgången, kastas så att en tävlare från varje lag är på banan samtidigt. Nästa tävlare kastar när alla de föregående tävlarna har lämnat tävlingsbanorna, och det aktuella resultatet är räknat tillsammans och uppgivet. Man kan byta lagets inre kastordning i finalomgången. Förtävlingens kastordning anmäls i förtid. Finallagens slutresultat består av den första kastomgången och finalen, och de resterande lagen av den första omgången. På detta sätt kan man även kasta i distriktsmästerskapstävlingar.

Lagtävlingar kan också anordnas i samband med tävlingar i 25, 50, 125 och 250 pilar, förutom FM- och distriktsmästerskapstävlingar. Härmed fastställs lagets deltagare i samband under anmälningen och de kastar under den normala turen i utlottad ordning. I tävling med 50 pilar räknas resultaten för lagtävlingen från den första kastomgången och i tävlingar med 125 och 250 pilar adderas summan av dem 25 först kastade pilarna.

- 22 § Officiella tävlingar är internationella, FM-, nationella och distriktstävlingar som det Finska Pildrottsförbundet har godkänt. För deltagning i dessa tävlingar skall man höra till en av förbundets medlemsföreningar - förutom medborgare från ett annat land. Tävlaren bör ha en tävlingslicens som är i kraft, som förbundet har bifallt. Licensen skall vara betald före deltagandet i tävlingen. Om man tävlar utan licens diskvalificeras resultatet. Tävlaren är själv ansvarig för att han eller hon har en licens som är i bruk.

De tävlande i HM-, HA-, HB- och DA-klasserna, skall anmäla föreningsskiftet till Finska Pildrottsförbundets styrelse före den 30.11. Den nya föreningen anmäler föreningsskiftet till förbundet. Anmälningen bör göras även åt föreningen, som tävlaren har lämnat.

- 23 § Anmälningar till officiella tävlingar görs i förtid:
Internationella och FM-tävlingar 10 dagar, och nationella 5 dagar före tävlingen. Tävlingsens arrangör kan även ge en kortare anmälningstid. Distriktet bestämmer om förtidsanmälningen i distriktstävlingar. Arrangören kan även godkänna anmälningar i efterhand. Då placeras de tävlande efter de förtidsanmälda på tävlingsbanorna. De tävlandes antal på tävlingsbanorna, får ej avvika för mycket från varandra. Överdomaren är pliktig att jämna ut mängden av dem tävlande på banorna. Tävlaren eller föreningen som tävlaren representerar är skyldig att betala tävlingavgiften, som det Finska Pilidrottsförbundet har bestämt, till arrangören före tävlingen. Förbundet eller distriktet kan besluta hur stor del av tävlingsavgifternas andel går till förbundet och / eller distriktet.
- 24 § Tävlingsarrangören bör använda resultatkort och resultattavlor efter det Finska Pilidrottsförbundets modell. På resultatkortet markeras de tävlandes kastordning banvis, och efter kastutföranden resultaten, som man får från de tävlandes individuella resultatkort. Markeringarna i resultatkortet och resultattavlorna skall göras tillräckligt tydligt.

PILKASTLÖPNING

- 1 § I pilkastlöpning springer man **600** och **1800** meters sträckor på idrottsplatsens löpbana.
- 2 § Under 600 meter kastar man 10 pilar ungefär halvvägs av varvet och 1800 meter kastar man tio pilar två gånger, så att före det första kastet och efter det andra kastet skall det vara minst ett banvarv kvar att löpa.
- 3 § I pilkastlöpning följer man reglerna, som gäller för pilkastning med följande undantag:
- om pilen har fallit från tavlan, pilens spets är lös från tavlan eller om tävlaren har för få pilar till hands, handlar man på följande sätt: medelvärde räknas till de saknade pilarna av pilarna som är kvar i tavlan: därefter räknas poängen från pilarna i tavlan och medelvärdspilarnas poäng tillsammans och avrundar till slut till det närmaste heltal (exempel 866420mmmm = 4,333 resultat 43 poäng). Det skall finnas minst fem pilar/kastomgång kvar i tavlan för att resultatet skall godkännas som ett rekord.
- om man märker, vid upptagning av poängen att det finns fler än 10 pilar i tavlan, avlägsnar man från början av de högsta poängen.
- tävlaren kan antingen kasta med tävlingsarrangörens pilar eller med egna pilar.
- 4 § Bandomaren kan omedelbart markera resultaten tillsammans med en möjlig nämnd representant. Resultatkortet är av fri form, där man markerar skilt varje pils poäng och även möjliga medelvärdspoäng, som markeras med M.
- 5 § Tävlarens resultat får man genom en **poängtabell**. Av tävlare med samma poäng, vinner den som har bäst poäng från pilkastningen. Om kast- och löppoängen är de samma, vinner den som har flest tior, nior osv.
- 6 § **Löptiden** tas med en sekunds noggrannhet.

7 § Tävlaren väljer själv en fri kastbana, förrutom under 600 meter, där den först ankommande till kastplatsen kastar på den sista banan i löpriktningen, den andra på följande bana osv.

8 § Åldersklasserna i pilkastlöpning är:
- D-15, D-18, D-öv. och D-50
- H-15, H-18, H-öv., H-50, H-60 och H-70

Den tävlande kan delta i en högre klass än sin egen åldersklass. Deltagandet gäller under hela kalenderåret i alla officiella tävlingar. Om man tävlar t.ex. i H-öv. klassen får man ej delta i stafetten för H-50 (även i pilkastskidåkning). Anmälningen görs på förhand, före den 30.11.

9 § Det finns fyra klasser i **pilkaststafettlöpning**: H-öv., H-50, D och U. Ett stafettlag består av tre (3) tävlare. Tävlaren får endast delta i ett stafettlag under samma tävling. De tävlandes löpordning skall anmälas minst 30 minuter före heatens avgång enligt tävlingsprogrammet. Lagens antal räcker för förtidsanmälningen.

10 § Löpsträckan är 3 x 2 banvarv. Lagens tävlingsnummer avgör kastbanan. FM rekord godkänns endast på 400 meters banor.

11 § Varje lags deltagare kastar 10 pilar, ungefär halvvägs av löpsräckan, av vilka fem (5) skall minst vara inom åttans (8) ring. För ungdomarna är kravet minst inom sjuans (7) ring. Tävlaren kastar om de sämst kastade pilarna tills ovannämnda krav är fullbordat. Om man observerar, vid upptagningen av poängen, att kravet ej är fullbordat, straffas laget med (1) minut/pil som fattas.
Tävlingsarrangören bör använda resultatkort efter det Finska Pildrottsförbundets modell, varifrån man kan enskilt utläsa deltagarnas straffmängd.

Tävlingarrangören bör ställa upp minst två (2) träningstavlor.
För tävlare som vill kasta med egna pilar, bör det finnas en ställning med en kopp för pilarna, som är placerad före kastplatsen. Tävlaren märker koppen före starten t.ex. med startnumret. Den tävlande hämtar pilarna från koppen under tävlingen så att medtävlarna inte störs.

12 § Växlingen i stafetten sker med handberöring till den näste stafettföraren. Växlingsområdets längd är 20 meter. Vid växelförbrytning diskvalificeras stafettlagets resultat.

13 § Slutresultatet är tiden som stafettlaget har använt under prestationen.

PILKASTSKIDÅKNING

1 § I pilkastskidåkning bestämmer tävlingsarrangören skidstilen på sträckorna **6** kilometer. Skidsträckan är 4,5 km för klasserna H-70, H-15 och D-15. Härmed används 6 km:s poängtabell.
Tävlaren kan välja mellan klassisk eller fristil.

2 § Under alla skidsträckor kastar man 3 x 10 pilar på tävlingsplatsen som tävlingsarrangören har bestämt, så att det första kastet är tidigast efter en (1) kilometer från starten.

- 3 § Samma kastregler är i bruk som i pilkastlöpning.
- 4 § Samma regler är i bruk, för uppskrivning av resultat, som i pilkastlöpning enligt 4 §.
- 5 § Pilarna kastas utan att ta bort skidorna. Skidans framdel får överskrida kastgränsen, som markeras på kastunderlaget med band eller på något annat vis. Klädsel som stör kastet får tas av och sätta under skidan för att förhindra glidning. Arrangören får använda mattor som kastunderlag.
- 6 § Tävlarens resultat får man genom att addera kastpoängen med skidpoängen enligt tabellen. Tävlare med samma poäng gäller samma regler som för pilkastlöpning 5 §.
- 7 § Skidtiden tas med en sekunds noggrannhet. En möjlig väntetid på kastplatsen minskas från skidtiden.
- 8 § Tävlaren väljer själv en fri kastbana.
- 9 § Åldersklasserna i pilkastskidåkning är desamma som i pilkastlöpning.
- 10 § I **stafetten i pilkastskidåkning** följer man pilkastlöpningens regler enligt 9 §, undantagsvis med tre klasser: H, D och U.
- 11 § Skidsträckorna är 6-9 km. Lagens tävlingsnummer avgör kastbanan.
- 12 § Varje lags deltagare kastar i slutet av skidåkningen tio (10) pilar, av vilka fem (5) skall vara minst inom sjuans (7) ring. Om kravet ej uppfylls, får tävlaren en strafftid på 30 sekunder för varje pil som fattas.
Tävlingsarrangören bör använda resultatkort efter det Finska Pilidrottsförbundets modell, varifrån man kan enskilt utläsa deltagarnas straffmängd.
- 13 § I stafettväxlingen och räkningen av slutresultaten följer man samma regler som för pilkastlöpning enligt 12 och 13 §.

Poängtabeller för pilkastlöpning och -skidåkning får man från förbundet och från förbundets hemsida.