



Regler og retningslinjer 2025-2026

Lapua Ungdomscup Rifle



LAPUA



Lapua ungdomscup er en cup som skytes på klubbens hjemmebane, mens resultatene registreres på nett slik at skyttere fra hele landet kan følge med på hvordan de ligger an. Dette er en morsom cup som er enkel å arrangere!

Målsetting

Målet med Ungdomscupen er å gi ungdommer over hele landet et konkurranse tilbud i klubb. Ikke alle klubber har et like stort konkurranse tilbud lokalt og dette gir dem en mulighet til å trene på konkurranseprogrammene. Dessuten kan det bidra til en trygg start for de som skal konkurrere for første gang.

Hvem er cupen for?

Skyttere fra 11 til 21 år*.

**Det foreligger et forslag til regelendring for 2026, der alderen for junior økes til 21. år.*

Luftrifle: Klasse U12, U14, U16, junior, SH Åpen, SH1, SH2 og VI. Og cupens egen klasse «Stående med stativ» som du kan lese mer om nederst i dokumentet.

15m liggende: Klasse U12, U14, U16, junior, SH åpen, SH1, SH2.

15m 3x10: U16

15m 3x20: klasse SH1 og junior (yngre skyttere som ønsker å prøve 3x20 skudd kan skyte i denne klassen, og allikevel skyte sin opprinnelige klasse på liggende.)

Klasse Åpen Rekrutt (ÅR) er ikke en del av Lapua Ungdomscup. Cupens hensikt er at skyttere fra hele landet skal få konkurrere med hverandre, mens barn som er 10 år og yngre skal ikke rangeres etter resultat, ref Barneidrettsbestemmelsene. Vi anbefaler at skyttere i denne klassen får delta når klubben gjennomfører sin cuprunde, men at det fokuserer på mestring og deltagelse, og ikke registreres noen resultater.

Deltagelse i cupen krever ikke medlemskap i NSF.

Hvordan gjennomføres Lapua Ungdomscup?

1. Cupen består av 5 runder, hvor de 3 beste rundene vil telle på resultatlistene.
 - a. Det vil bli tilbudt en 6. runde til deltakerne som kun har skutt 2 runder og mangler runde nr. 3 for å kunne bli rangert. Runden vil bli avholdt uken etter runde 5
2. Alle klubber i hele landet skyter rundene samme uke. Skytingen kan foregå på trening eller stevner, men alle fra samme klubb må velge samme stevne/trening som skyting om cupresultat.
3. Samme uke som cuprunden er skutt, må den i klubben som er ansvarlig for cupen føre resultatene på et online regneark som du finner [her](#).
 - a. Søndag klokken 24:00 samme uke vil være siste frist for å føre inn resultatet.
 - b. Link med tilgang til redigering sendes til kontaktpersonene for cupen ved påmelding.
4. Etter 6 runder er vinnerne kåret, og klubbene vil bli tilsendt skytternes premier.

Klasser og program

Viktig:

Alle skytterne skal konkurrere i klassen de går opp i, i 2026. Det vil si at en skytter som er siste året i klasse U14 i 2025 skal delta i U16 gjennom hele cupen.

På 10m luftrifle skal resultatene registreres med **desimal**.

På 15m skytes **liggende med desimal**, og **3x10 og 3x20 med heltall**.

Liggende og match kan skytes som utvidet match hvis man ønsker det. Da teller de 20 første skuddene på liggende også som resultat på liggende i 3x20 match.

Skytetiden inkluderer ikke forberedelsestid og prøveskudd (15 min)

10m	Klasse	Stilling	Antall skudd	Skytetid
10m Luftrifle	SH-1*	Liggende	60	45 min
10m Luftrifle	SH-2*	Liggende	60	45 min
10m Luftrifle	VI*	Liggende	40	45 min
10m Luftrifle	SH Åpen*	Sittende m/anlegg	30	35 min
10m Luftrifle	U12	Sittende m/anlegg	40	45 min
10m Luftrifle	U14	Sittende m/anlegg	40	45 min
10m Luftrifle	SMS	Stående med stativ	40	50 min
10m Luftrifle	U16	Stående	40	50 min
10m Luftrifle	Junior	Stående	60	75 min
15m				
15m liggende	SH-1*	Liggende	60	50 min
15m liggende	SH-2*	Liggende	60	50 min
15m liggende	SH Åpen*	Liggende	40	30 min
15m liggende	U12	Liggende	40	30 min
15m liggende	U14	Liggende	40	30 min
15m liggende	U16	Liggende	40	30 min
15m liggende	Junior	Liggende	60	40 min
15m 3x10	U16	Knestående, liggende, stående	30	30 min
15m 3x20	Junior, SH1	Knestående, liggende, stående	60	60 min

*Tilrettelagt for paraskyttere. Paraskyttere i klassene SH1 og SH2 i alderen 11-14 år skyter i de ordinære klassene (U12 og U14) etter samme regler som øvrige skyttere. Paraskyttere i alderen 15-21 år skyter i egen SH-klasse. Paraskyttere i klasse VI skyter i en egen klasse.

Rundene*

1	Uke 44 (27. Oktober – 2. november)
2	Uke 48 (24. november – 30. november)
3	Uke 3 (12-18. januar)
4	Uke 7 (9.-15. februar)
5	Uke 11 (9.-15. mars)
6	Uke 12 (16.-22. mars) – Reserveuke**

*Alle resultater må inn samme uke som runden er skutt

**Reserveuken er kun for deltagere som har skutt 2 runder og mangler runde nr. 3 for å bli rangert.

Resultatregistrering

Alle resultatene skal registreres i Google Regneark Resultatskjema som du finner [her](#).

Det er veldig viktig at resultatene blir registrert samme uke som cuprunden er gjennomført.

Det er kun kontaktpersonen for cupen som vil få tilgang til å redigere dokumentet. Vi anbefaler at disse personene har en Google-konto.

Alle vil ha tilgang til å se resultatene.

Premiering

Deltagerpremie til alle som har deltatt i minst én runde.

Klassemedaljer i gull, sølv og bronse. Klassemedaljørene på 10m vil motta luftkuler, og klassemedaljører i kal .22-øvelsene vil motta ammunisjon fra Lapua.

Uttrekkspremie til 2 klubber (rifles og pistol samlet). Pizzakveld til inntil 5000,-

Påmelding og deltakeravgift

Klubbene med skyttere som ønsker å delta i cupen ut dette direkte i [excel-skjema](#).

Deltakerne trenger ikke være medlem i klubben for å delta i Lapua Ungdomscup.

Vi ønsker at flest mulig legger inn påmelding til 27. oktober, men det er mulig å etteranmelde skyttere til og med 4. runde (da kan de skyte runde 4, 5 og den 6. ekstrarunden)

Antall deltakere	Kr
1-5	500 ,-
6-10	1000 ,-
11 -15	1500 ,-
16+	2000 ,-

Deltakeravgiften faktureres i etterkant av arrangementet.

Spørsmål angående cupen?

Kontakt cupadministrator Aleksander Teisrud

E-post: aleksander.teisrud@skyting.no

Stående med stativ

Ungdom som begynner med skyting i 11-12 års alderen får mange år som sittende skyttere. For å inspirere ungdom til å begynne å trene stående litt tidligere har vi en egen klasse i Lapua Ungdomscup hvor de kan skyte stående med stativ eller annen støtte. Klassen kaller vi "SMS". Man kan skyte både med og uten skytedress.

Stående skytestilling kan være tungt for musklene til unge og ferske skyttere. Ved å bruke støtte blir skytteren kjent med den nye skytestillingen samtidig som de ikke får full belastning.

Vi vil også oppfordre skyttere og trenere til å ha fokus på fysisk trening ved siden av. Spesielt rygg, mage og skuldre.

Skyttere fra klasse U12 til U16 kan delta i denne klassen. De kan i tillegg skyte i sin ordinære klasse og må da skyte 2 programmer i løpet av konkurranseuken.

Skytterne skal stå i en vanlig stående stilling for luftrifle, mens stativet som benyttes til å holde kulene, eller en annen form for stativ, holder våpenet oppe. Se illustrasjonsbilde under.



Illustrasjonsbilde. Andre type støtter kan også benyttes.