



# Försvarets Civila Idrottsförbund

2024-04-14

Sid 1 (8)

## FCIF TÄVLINGS BESTÄMMELSER

### FCIF:s LÄGER

Totalt 25 damer och herrar kan max delta.

Kostnader:

Anmälningavgiften är 100/ deltagare. Förbundet svarar för inkvartering, förplägnad och utbildare. Det som prioriteras i första hand, är nya medlemmar från föreningen, som har skett genom ett aktivt arbete på hemmaplan.

Lägerinnehåll/:

FCIF organisation, föreningsfunktioner, hur att arrangera tävling och prova på nya idrottsgrenar.

### BADMINTON

#### **Lagmästerskap föreningslag mixed.**

- Omfattning: Turnering för tre personer, varje förening får medföra två reserver, dam/herr ifall någon skadar sig. Men det är upp till respektive förening om man vill medtaga två reserver  
Samtliga anmälda lag möter varandra, där föreningen som har flest poäng blir mästare. Man spelar en singel för dam och herr och avslutar med en match i mixed, i bäst av tre set i varje match.  
Seten avgörs normalt som först till 21 vunna poäng. Om båda spelarna/paren nått 20 poäng, fortsätter spelet tills någon av spelarna fått två poängs övertag eller först kommer till 30. Ett set kan därför vinnas med siffrorna 30-29. Oavsett vem som servat, får den som vinner bollen poäng. Varje vunnen boll ger en poäng. Detta poängsystem började gälla från säsongen 2006.  
I fall där föreningen anmäler flera lag får en spelare endast spela i det lag där han/hon vid först matchtillfället har deltagit.  
Lagledaren skall till moståndarlagets lagledare senast 30 minuter före match inlämna namnuppgift på spelarna i respektive matchordning, enligt ovan till sekretariatet.  
Om en förening vinner de två första singlarna, så måste man spela klart mixed matchen för att man ska kunna kora en mästare i mixeddubbel. Slutresultat kan alltså bli 3-0 eller 2-1 och det ger två poäng till vinnande förening och förlorande förening noll poäng. Samtliga matcher spelas med fjäderboll.
- Matchordning: Damsingel, herrsingel, mixeddubbel.  
Representation: I fall där föreningen anmäler flera lag får spelarna endast representera ett lag.



# Försvarets Civila Idrottsförbund

2024-04-14

**Sid 2 (8)**

**Laguppställning:** Lagledaren skall till motståndarlagets lagledare senast 30 minuter före match inlämna namnuppgift på spelarna i respektive matchordning, enligt ovan till sekretariatet.

**Prisutdelning:** Efter genomförd tävling, så genomförs prisutdelning för lag, dam- och herrsingel samt mixed.

**Övrigt:** Svenska Badmintonförbundets regler gäller i övrigt.

## BOULE

### MONRAD

Monrad är en spelform där ett förutbestämt antal omgångar spelas för att antingen utse segraren i tävlingen eller som utslagningsomgång för vidare cupspel. Speltiden är 65 minuter per omgång. Första omgången lottas helt fritt, med undantag för lag från samma förening som inte bör mötas i första omgången och att eventuellt seedade lag ej möts.

Efter varje slutförd omgång rangordnas lagen efter resultat (antal poäng, total klotskillnad, rangordningen från omgången innan) och placeras i en "tabell". I nästa omgång möts lag 1 och lag 2, lag 3 och lag 4, lag 5 och lag 6 osv., dock bör man undvika möten mellan lag som redan spelat mot varandra. Om det är ett ojämnt antal lag, så vinner det sist placerade laget på WO i den aktuella omgången. (Segev på WO bör räknas som en segev med 13 - 7.)

När den slutliga tabellen sammanställs, bör man rangordna lagen efter: 1).antal vunna matcher, 2). klottedifferens ,3). vid lika differens, gäller rangordning från omgången innan, 4). eventuellt inbördes möten

Används monrad som utslagningsspelform bör, i slutspelet, det lag som placerat sig som nummer ett möta det sist placerade laget och det lag som placerat sig som tvåa möta det näst sist placerade laget osv.

### POOLSPEL

Lagmästerskap föreningslag.

Laget består av tre spelare (trippel mix) och varje spelare kastar två klot.

Lagen lottas i ett antal pooler där lagen möter varandra i ett grundspel.

Varje match omfattar ett set. Ettan och tvåan i respektive pool går vidare till slutspel. Övriga föreningslag spelar placeringsspel. Arrangören kan bestämma att matcherna startar vid 6 p (endast om tiden annars inte räcker till för att genomföra matcherna)

I övrigt gäller Petank enl. Sv. Bouleförbundets regler.



# Försvarets Civila Idrottsförbund

2024-04-14

Sid 3 (8)

## BOWLING

Mästerskapet gäller såväl individuellt damer och herrar och som 3-mannalag mix. Det blir tävlings- och motionsklass individuellt för både damer och herrar. Tävlingsklassen är för bowlare med egna klot och motionsklassen så spelar man med bowlingshallens låneklot. 3-mannalagen spelas som mix och man räknar ihop resultatet från båda klasserna. Spelprogram 6 serier för alla klasser och i finalspelet är det 4 serier. I övrigt gäller Sv. Bowlingförbundets regler.

## GOLF

Tävlingen genomförs som två separata tävlingar. Singeltävlingen indelas i A- respektive B-klass (HCP-gränsen läggs så att klasserna blir ungefär lika stora). Damklass skapas då antalet damer uppgår till minst 6st, i annat fall utses ”Bästa dam” (nettoscore). Längsta drive och närmast hål för dam/herr arrangeras enligt arrangören. Lagtävlingen indelas i A-klass och Mix-klass.

Maximalt antal deltagare är 100st individuellt och max antal lag är 48. Vid överanmälan tillämpas i första hand anmälningsordningen i andra hand HCP-ordning. Arrangören kan välja att ta med fler deltagare om detta är möjligt utifrån lagt startförbud.

Tävlingen är öppen för spelare som innehar exakt HCP mellan +8.0-54.0.

Följande totallängdsintervaller rekommenderas för respektive dam/herr vid par 72.

- Damer 4000-4800 meter
- Herrar 5400-5800

Spelform:

Dag 1: Individuellt, slaggolf hålets par +5, 18 hål herrar och damer. Startintervall 10 minuter, Dag 2: Lagspel. Arrangör av tävlingen avgör vilken modell av lagtävling som skall genomföras dag 2 skall genomföras dag 2 genomföras såväl lag och mixed lag, individuell i samråd med kanslichef/styrelsen. I första hand skall ”Triss i sexor” användas (Fyrboll/Bästboll, Greensome, Scramble, ordningen bestäms av arrangören). Kanonstart med startintervall 10 minuter. Vid lågt deltagarantal ”packas” banan bakifrån (1,18,17,16...), för att hål 1 skall bli ledigt så fort som möjligt.

Vid återbud/avbokning efter starlista publicerats återbetalas inte startavgiften. Kan daterat giltigt läkarintyg uppvisas återbetalas startavgiften. I övrigt gäller Svenska Golf förbundets Spel- och tävlingshandboken.



# Försvarets Civila Idrottsförbund

2024-04-14

Sid 4 (8)

## INNEBANDY

Lagmästerskap föreningslag mixed, med målvaktsspel. Speltid 2 x 10 minuter, minst två damer på plan.

Antal lag maximeras med hänsyn till arrangörens möjligheter. Normalt 8 högst 12 lag till pool- och slutspel på gemensam plats.

I övrigt gäller Sv. Innebandyförbundets regler.

## PADEL

### **Spelformen för FCIF Padel är ”Americano”**

Padel spelas alltid i **Herr-, Dam- och Mixeddubbel**, förenings/parvis, alltså 2 mot 2. Spelformen är ”Americano”, med tillägget att lottning sker lag-/parvis inom varje klass, ej individuellt. Matcherna spelas till 24 poäng, så en match kan sluta allt från 24-0 till 12-12. Om matchen slutar 14-10 får spelarna i vinnarlaget 14 poäng per spelare, och förlorarlaget 10 poäng per spelare. Poängen från alla matcher räknas samman och sammanställs i en tabell. De spelarna som har flest poäng, för respektive klass totalt, vinner klassen.

Spelarna skall ha godkända padelrack. Racket ska alltid vara fastspänt runt handleden med ett band som sitter fast i rackets ände. Bollen bör vara en speciell padelboll som är avsedd för sporten (liknar tennisboll).

Under spelets gång får bollen endast studsas en gång på egen sida. Bollen får endast slås av en spelare, innan den går över till andra sidan. En spelare får antingen slå bollen direkt på volley, efter studs i mark eller låta bollen studsas i marken och vägg innan slaget. Tänk på att bollen endast får studsas en gång i marken.

För att börja spelet görs en *serve*. Det finns flera olika sätt att slå en serve i padel, men den får endast slås underifrån eller i midjehöjd. När man slår serven ska man vara placerad bakom servelinjen – den bakre linjen. Innan man får slå över bollen måste den studsas en gång i marken.

Serven ska spelas diagonalt över till motståndaren sida, studsens måste träffa först i motståndarnas serveruta. Efter studs får den ha väggkontakt med *plexiglas* på motståndarens långsida och kortsida. Motståndaren får returnera bollen antingen innan eller efter väggkontakt, men tänk på att den endast får studsas en gång i marken.

Om bollen slås direkt i vägg eller nät så är servefel. Bollen får inte heller ha kontakt med *gallret* efter studs. Precis som i tennis får man två servemöjligheter. Serven går däremot om ifall bollen skulle ha kontakt med nätet och sedan i golvet.



# Försvarets Civila Idrottsförbund

2024-04-14

## Sid 5 (8)

Poängen räknas precis som i tennis, första poängen kallas "15", andra kallas för "30", tredje kallas för "40" och den fjärde kallas för "gem". Om båda lagen har fått 40 var så kallas det för "deuce" (även kallat "lika"). Nästa par som då vinner bollen har "fördel", om de även vinner den bollen blir det gem. Om paret som har fördel förlorar bollen blir det deuce igen, game blir det när ett par vunnit två bollar i rad.

Det första paret som vinner totalt 6 gem vinner ett "set", för att vinna ett set måste paret leda med minst 2 gem. Detta är precis som i tennis. Om paren skulle hamna på 5 gem vardera (*draw*) spelas två ytterligare gem. Om det även skulle bli lika (6-6) efter dessa två ytterligare set, kommer det behöva avgöras i ett "tiebreak".

I ett tiebreak så spelas det först till 7 vunna poäng, även här måste man vinna med minst två poäng.

### **Man förlorar bollen i padel:**

- Om bollen studsar två gånger på egen sida
- Om bollen slås i vägg innan golvkontakt
- Om bollen går i nät på egen sida
- Om man gör ett dubbelslag
- Om bollen träffar dig eller din medspelare
- Om man gör två servefel
- Om man slår bollen innan den går över nätet
- Om man rör nätet med kroppen eller med sitt rack.

## **VOLLEYBOLL**

Cupturnering för mixade lag, 3 damer och 3 herrar. Matcherna spelas som cupturnering fram till slutspel i bäst av tre set. Nät höjd 235 cm. I övrigt gäller Sv. Volleybollsförbundets regler

## **RIKSTÄVLINGAR SKYTTE HEMORTENSBANOR**

### **INOMHUS LUFTPISTOL**

Skytteprogram: Stående, 4 serier om 10 skott vardera. Skjuttiden är 75 minuter inklusive provskott. Internationella tavlor för luftvapenskytte på 10 meter, högst 5 skott per tavla, stödhand ej tillåten.

Skjutledare: leder skjutningen och tar ansvaret såväl sportsligt som säkerhetsmässigt.

Resultaten rapporteras till FCIF kansli, med respektive klass och lagresultat.

Tävlingsklasser:



# Försvarets Civila Idrottsförbund

2024-04-14

**Sid 6 (8)**

- Klass 3: Skytt som under föregående år vid FCIF-tävling eller annan officiell tävling nått 360 p eller mer.  
Klass 2: Skytt, som under föregående år vid FCIF-tävling eller annan officiell tävling nått 321 – 359 p.  
Klass 1: Ej nått 320 p.  
Lag: Mixade tremannalag, t.ex. två damer och en herre, oavsett klasstillhörighet.  
I övrigt gäller SSFs regler

## **INOMHUS LUFTGEVÄR**

Skytteprogram: Stående, 4 serier om 10 skott vardera. Skjuttiden är 75 minuter inklusive provskott. Internationella tavlor för luftvapenskytte på 10 meter, högst 5 skott per tavla, stödhand ej tillåten.

Skjutledare: leder skjutningen och tar ansvaret såväl sportsligt som säkerhetsmässigt.

Resultaten rapporteras till FCIF kansli, med respektive klass och lagresultat.

Tävlingsklasser:

- Klass 3: Skytt som under föregående år vid FCIF-tävling eller annan officiell tävling nått 370 p eller mer.  
Klass 2: Skytt, som under föregående år vid FCIF-tävling eller annan officiell tävling nått 331 – 369 p.  
Klass 1: Ej nått 330 p.  
Lag: Mixade tremannalag, t.ex. två damer och en herre, oavsett klasstillhörighet.  
I övrigt gäller SSFs regler

## **UTOMHUS GEVÄR**

Tävlingen omfattar korthållsskytte kaliber 22, på 50 meter med 25 skott liggande mot Internationella 50-meterstavlan.

Tävlingen förgås av obegränsat antal provskott och skjuttiden är fri.

Klassindelning: individuellt endast en klass, kallad motionsklass, samt lagtävling mixade tremannalag.

Skjutledare: leder skjutningen och tar ansvaret såväl sportsligt som säkerhetsmässigt.

Resultaten rapporteras till FCIF kansli, med respektive klass och lagresultat.

I övrigt gäller SSFs regler

## **UTOMHUS PISTOL**

Skytteprogram: omfattar 6 precisionsserier om vardera 5 skott mot internationell pistoltavla. Skjutavstånd 25 meter. Skjuttid 5 minuter per serie.

Klassindelning: individuellt endast en klass, kallad motionsklass, samt lagtävling mixade tremannalag.

Skjutledare: leder skjutningen och tar ansvaret såväl sportsligt som säkerhetsmässigt.

Resultaten rapporteras till FCIF kansli, med respektive klass och lagresultat.

I övrigt gäller SPSFs regler.



# Försvarets Civila Idrottsförbund

2024-04-14

Sid 7 (8)

## FCIF FÖRBUNDSMÄSTERSKAP PISTOLSKYTTE

### **Nationell precisionsskjutning**

**Omfattning:** Nationell precisionsskjutning med C-vapen, 25 meters avstånd.  
Grundomgång: Förberedelsetid 5 minuter, 1 st provserie + 7 st tävlingsserier om 5 skott, skjuttid: 5 minuter per serie.

Efter grundomgången genomförs finalskjutning i herr- och damklassen, med den bästa sjättedelen (minst 10 st) i respektive klass. Poängen från grundserien tas med in i finalen. Förberedelsetid 5 minuter, 1 provserie + 3 st tävlingsserier. Särskjutning avseende medaljplatsernas fördelning tillämpas vid lika resultat efter finalomgången. Särskjutning genomförs serie för serie tills poängskillnad uppnåtts.

**Mästerskap:** Herr, dam och föreningsvis mixade 3-mannalag.

**Representation:** I fall där föreningen anmäler flera lag får skyttarna endast representera ett lag.

**Laguppställning:** Laguppställningen föränmäls till sekretariatet senast 15 minuter före start.

**Prisutdelning:** Efter tävlingen, så genomförs prisutdelning individuellt i respektive herr-/damklass samt i lagtävlingen. Medaljer och hederspris till plats 1-3 individuellt. Medaljer och lagplakett till platserna 1-3 i lagtävlingen

**Övrigt:** Svenska Pistolskytteförbundets skjuthandbok, upplaga 18, 2020-01-01.

### **Militär snabbmatch**

**Omfattning:** Militär snabbmatch med C-vapen, 25 meters avstånd, snabbskjutningstavla. Grundomgång: Förberedelsetid 5 minuter, 1 st provserie, 10 sekunder + 12 st tävlingsserier om 5 skott. Skjuttider: 4 st serier, 10 sekunder. 4 st serier, 8 sekunder. 4 st serier 6 sekunder. Särskjutning avseende medaljplatsernas fördelning tillämpas vid lika slutresultat. Särskjutningen genomförs serie för serie tills poängskillnad uppnåtts.

**Mästerskap:** Herr, dam och föreningsvis mixade 3-mannalag.



# Försvarets Civila Idrottsförbund

2024-04-14

**Sid 8 (8)**

**Representation:** I fall där föreningen anmäler flera lag får skyttarna endast representera ett lag.

**Laguppställning:** Laguppställningen föränmäls till sekretariatet senast 15 minuter före start.

**Prisutdelning:** Efter tävlingen, så genomförs prisutdelning individuellt i respektive herr-/damklass samt i lagtävlingen. Medaljer och hederspris till plats 1-3 individuellt. Medaljer och lagplakett till platserna 1-3 i lagtävlingen.

**Övrigt:** Svenska Pistolskytteförbundets skjuthandbok, upplaga 18, 2020-01-01.