



RENNREGLEMENT HA-Sprinten 2018

Det er gøy å delta på skirenn!

Forsøke å gi det lille ekstra som man ikke visste at man hadde inne.

Bli heiet frem av foreldre fra naboklubben.

Spise en pølse og være fornøyd med den gode innsatsen.

Generelt

Rennet vil bli gjennomført i tråd med Rennreglement NSF Langrenn. De viktigste punktene er gjengitt nedenfor.

Om gjennomføringen

Individuell sprintkonkurranse med en kvalifiseringsomgang (prolog) organisert som intervallstart, og deretter finalerunder. Finalerundene gjennomføres med heatstart. Unntak for klasse 8 til 10 år som kun går en omgang med heatstart.

Løypa som brukes i kvalifiseringen og finalerundene vil være den samme.

Startintervall i prolog vil være 10 sekunder.

Løperne blir plassert i finaleheatene i henhold til sin plassering i kvalifiseringen (prologen). Løperen med best tid/plassering får velge startposisjon først, deretter får nest beste velge startposisjon osv. Dette betinger at utøveren er på plass når arrangøren organiserer startposisjoner for det aktuelle heatet.

Stilart

Rennet går i klassisk stilart. Skøytetak er ikke tillatt. Svingteknikker kan omfatte steg og skyv for å oppnå retningsforandring. Der hvor det er satt spor, tillates ikke teknikker med skyv som gir retningsforandring, dette gjelder også løpere som går utenfor sporet. Hvor det er satt ett eller flere spor, er hyppige eller gjentatte sporskifter ikke tillatt.

Løypevakter vil kontrollere at ovennevnte overholdes. Løpere som bryter de ovennevnte reglene, for eksempel ved å ta skøytetak, vil bli diskvalifisert.

Det vil bli definert en stakefri sone for klassene 11 år og eldre. Konferer løypekart. Inngang og utgang av stakefri sone vil bli skiltet.

Vi minner om reglene fra skiforbundet om maks stavlengde i klassisk (maks 0,83 x kroppslengde). Det vil tas stikkprøver av stavlengde.

Løypelengder

Løypelengdene vil bli ca som angitt under. Vil kunne bli justert noe.



Klasse 17 år og eldre	1100 m
Klasse 15 + 16 år	800 m
Klasse 13 + 14 år	700 m
Klasse 11 + 12 år	620 m
Klasse 8-10 år	550 m

Lagledermøte

Lagledermøte vil avholdes i klubbhuset lørdag kl 0830. Her vil det foretas en presentasjon av løypen og stadion, løypepreparering, gjennomgang av regler for konkurransen etc.

Forbud mot bruk av fluor

Langrennskomiteen i Norges Skiforbund har innført forbud mot fluorholdige glidprodukter i klassene til og med 16 år. Hensikten er å senke terskelen for å drive med langrenn, samt unngå uheldige helseeffekter. Vi ber alle om å respektere dette forbudet.

Kopi av vedtak fra NSF Langrenn høstmøte:



Etter NSF Langrenn høstmøte oktober 2018

Vedtak 21. oktober 2018

"Langrennskomiteen i Norges skiforbund innfører et fluorforbud i klassene til og med 16 år. Forbudet gjelder fra og med sesongen 2018-2019 og omfatter fluorholdige glidprodukter"

- det vil bli tatt stikkprøver før start i enkelte konkurranser.
- resultatene av disse stikkprøvene blir kommunisert til gjeldende klubb i etterkant av mottatt prøvesvar
- fordi testmetodene fortsatt er under utprøving vil ikke resultatene forårsake forføyninger mot enkeltutøvere

Protester

Det er anledning til å levere inn protest etter finalene. Protester skal leveres inn til Sekretariatet innen 15 minutter etter at den uoffisielle resultatlista har blitt gjort tilgjengelig. Det er ikke anledning til å protestere mens finaleheatene pågår. En beslutning som fattes av to jurymedlemmer i fellesskap, herunder TD, er gyldig som jurybeslutning.

Premiering

Følger NSF sine regler: Full premiering fra 8 – 16 år, 1/3 premiering i øvrige klasser. Premieutdelingen foretas i nærheten av klubbhuset fortløpende etter finaleheatene.



Spørsmål

Eventuelle spørsmål kan rettes til:

- TD: Avklares
- Rennleder: Kjetil Kjærnes, 90 51 33 61, kk@byggeraad.no