



RENNREGLEMENT HA-Sprinten 2020

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. Se også oppdaterte regler for smittevern på hjemmesiden til HA-sprinten.

Om gjennomføringen

Individuell sprintkonkurranse med en kvalifiseringsomgang (prolog) organisert som intervallstart, og deretter finalerunder. Finalerundene gjennomføres med heatstart med inntil 6 løpere i hvert heat. Unntak for klasse 8 til 10 år som kun går en omgang med heatstart, muligens to omganger dersom totalt antall deltakere er begrenset.

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

Startintervall i prolog vil være 10 sekunder.

For klasse 11-16 år:

På grunnlag av resultatene i prologen, går løperne deretter A-/B-/C-finaler osv, hvor de 6 beste i prologen går A-finale, nr 7-12 i prologen går B-finale osv. 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.

For klasse 17 år og eldre:

Basert på resultatene fra prologen går inntil 30 løpere videre til finalerundene, som består av kvartfinale, semifinale og finale. Arrangøren kan slå sammen to klasser ved gjennomføring av finaleheatene. Løpere som blir fra nr 31 og oppover i prologen får mulighet til å gå i plasseringsheat, slik at alle får gå minst 2 ganger.

Stilart

Rennet går i klassisk stilart. Skøytebak 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 Menn 17 år og eldre	1300 m
Klasse 15 + 16 år og kvinner junior og senior	1000 m
Klasse 13 + 14 år	850 m
Klasse 11 + 12 år	700 m
Klasse 8-10 år	600 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

Vi minner om at Norges skiforbund har innført forbud mot fluorholdige glideprodukter for alle klasser 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.

Link til «Smørevettregler og fluortiltak» i Hedmark skikrets:

<https://www.skiforbundet.no/hedmark/nyhetsarkiv/?npid=97753&page=Smørevettregler+og+fluortiltak>

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

På grunn av smittevernhensyn vil det bli begrenset premiering i år. Klasse 8-12 år vil få utdelt premie ved målgang. For øvrige klasser vil det ikke bli premiering.



Spørsmål

Eventuelle spørsmål kan rettes til:

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