

# Løpsregler distanser med fellesstart i Norgescupen

## 1. Generelle regler

Det arrangeres fellesstart etter to forskjellige metoder

- a) Fellesstart med kvartetter, som vedtatt for NM Allround 2012 og beskrevet i NSF's Spesielle bestemmelser § 12 pkt.1 e.
- b) Fellesstart med stort startfelt.

Metode a) benyttes under NM Allround 2012 og utprøves under NC3 2011/2012 (sammenlagtkonkurransen). Metoden kan inngå i en allroundkonkurransen med beregning av sammenlagt poengsum for flere distanser. Det starter 4 løpere i hvert heat og resultatet for konkurransen på distansen er en resultatliste der løperne i alle heatene er rangert etter oppnådd sluttid. Poengsummen for distansen regnes ut på vanlig måte i forhold til distanse og inngår i beregningen av poengsummen for sammenlagtkonkurransen.

Metode b) utprøves under de øvrige fellesstartkonkurranser i NC 2011/2012. Resultatet for den enkelte konkurranse avgjøres av totale antall poeng oppnådd i løpet, slik at første løper som krysser mållinjen ved siste målplassering er vinner av løpet.

- NC poeng tildeles i hht. NC reglementet for de 5 første løperne ved målgang og for de 3 første ved spurtene.
- Løpere som passerer med en runde og dermed ikke fullfører løpet mister sine spurtpoeng.
- For løpere med samme antall poeng er antall poeng oppnådd ved målgang avgjørende.

Fellesstart går uten veksling av baner over distanser som gitt i pkt. 2.1 og 2.2, og konkurransebanen begrenses av den normale banemarkeringen for indre konkurransebane.

### 2.1. Distanser (ref. punkt 1 a)

|                          | <i>Lengde</i> |
|--------------------------|---------------|
| a) 26 runder à 387,50 m: | 10.075,00 m   |
| b) 13 runder à 387,50 m: | 5.037,50 m    |
| c) 8 runder à 387,50 m:  | 3.100,00 m    |

### 2.2. Distanser (ref. punkt 1 b)

|                                   | <i>Lengde</i> |
|-----------------------------------|---------------|
| a) 26 runder à 387,50 m (+ 50 m): | 10.125,00 m   |
| b) 13 runder à 387,50 m (+ 50 m): | 5.087,50 m    |
| c) 8 runder à 387,50 m (+ 50 m):  | 3.150,00 m    |

### 3.1. Start og mål (ref. punkt 1.a)

- a) Start og mål: Mållinje 3 000 m/5 000 m/10 000 m.
- b) For løp som arrangeres ved metode a):  
Løperne starter ved siden av hverandre, alle bak startlinjen. Startposisjoner avgjøres iht. ordinær parsammensetning. Best rangerte løper skal bære hvitt, andre rødt, tredje gult, og fjerde blått armbind. Hvit løper starter innerst (til venstre), deretter rød, gul og med blå ytterst. Det er løpernes ansvar å ta på seg rett armbind (ref. ISU § 223, punkt 6).
- c) Det ringes en runde før målgang.

### 3.2. Start og mål (ref. punkt 1.b)

- a) Start: Mållinje 1 000 m. Mål: Mållinje 3 000 m/5 000 m/10 000 m.
- b) For løp som arrangeres ved metode b):

Startfeltet ordnes i rader på maksimum 6 løpere i hver rad, med 2 meter mellom radene. I hver rad plasseres løperne med best rangerte løper innerst i første rad og deretter etter stigende rangering innenfra og utover i hver rad og etter stigende radnummer. Som rangering for første konkurranse benyttes rankingliste for 3 000 m (K) og 5 000 m (M). For de neste konkurransene benyttes rangeringen for FS Cupen først og deretter 3 000/5 000 m rankingen for de øvrige løperne.

Vanlige startregler gjelder og det er en feilstart for hele feltet.

- c) Det ringes en runde før målgang og en runde før de innlagte spurtene.

#### **4.1. Tidtaking / rangering (ref. punkt 1.a)**

Transpondere kan/bør brukes. Tider og poengsummer utarbeides iht. punkt 1 ovenfor.

Hvis transpondere benyttes er det løpernes ansvar å ta på seg disse. Løper som ikke tar på seg transpondere, vil bli diskvalifisert (ref. ISU § 223, punkt 5 og 7).

Som tillegg til automatisk tidtaking (transpondere) eller som eneste tidtakingssystem benyttes manuell tidtaking. Det benyttes to tidtakerlag som for kvartettstart, ett lag for hvit og rød løper og ett for gul og blå løper. Det må være to måldommere som avgjør rekkefølgen på de 4 løperne. I protokollen føres passeringstid for første løper, og det angis hvilken løper det er.

#### **4.2. Tidtaking / rangering (ref. punkt 1.b)**

Løperne benytter startnummer, som festes på høyre lår, eller transpondere. Løper som ikke tar på seg startnummer eller transpondere, vil bli diskvalifisert (ref. ISU § 223, punkt 5 og 7).

Sluttid skal tas på førstemann som passerer mållinjen etter fullført distanse og de neste 4 løperne hvis det er mulig. Som et minimum skal rekkefølgen på 2.-5.-plass etter fullført distanse angis på resultatlisten.

Tidtakere og måldommere avgjør rekkefølgen på de 5 første plassene (video og still-bilder kan benyttes som hjelpemiddel).

#### **5. Etter starten**

- a) "Fair play" skal følges, ingen hindring av konkurrenter. Berøring kan kun forekomme som beskyttelse når man er i ferd med å løpe inn i en konkurrent. Dytting og hindring av konkurrenter er ikke tillatt og vil medføre diskvalifikasjon.
- b) Ikke tillatt å bruke oppvarmingsbanen eller krysse linje i svingen. Brudd medfører diskvalifikasjon (ref. ISU § 256, punkt 2).
- c) For konkurranser arrangert etter metode b) gjelder at løpere som blir tatt igjen med en runde, er ute av konkurranse og skal forlate konkurransebanen umiddelbart uten å hindre andre konkurrenter.
- d) Ved fellestart etter metode a) tillates sekundering fra sekundantfeltet, med maksimalt en sekundant pr. løper (ref. ISU § 228 punkt 6a). For løp etter metode b) er sekundering fra isen (konkurransebanen) eller innsiden av banen ikke tillatt, det er ikke noe sekundantområde (ref. ISU § 253 punkt 4). Eventuell sekundering ved metode b) må skje fra utsiden av konkurransebanen (utsiden av putene).

#### **6. Sikkerhetsutstyr (ref. punkt 1.a)**

Spesielt sikkerhetsutstyr er ikke påkrevet, men løperne anbefales å vurdere det som står i punkt 7.

#### **7. Sikkerhetsutstyr (ref. punkt 1.b)**

Av sikkerhetsmessige grunner må deltakerne ha på seg kuttsikre leggbeskyttere og kuttsikre hansker, eller hansker av lær. Bakre ende av skøytestålet skal være avrundet med en radius

minimum 10 mm. Løperne skal ha lange armer og lange benklær, kan bruke hjelm og knebeskyttere (i samsvar med §223), og det anbefales kuttsikre ankel- og halsbeskyttere. Løpernes sikkerhetsutstyr vil bli kontrollert i startområdet i forkant av hvert løp.