



# Norges Skøyteforbund

## NSFs spesielle bestemmelser

SISTE OPPDATERING: 13. september 2017

### Register/innhold

<b>OM DETTE DOKUMENTET .....</b>	<b>1</b>
<b>1. FELLESBESTEMMELSER .....</b>	<b>2</b>
§ 1. REGLEMENT .....	2
§ 2. STARTLISENS .....	2
§ 3. SØKNADER OM MESTERSKAP OG STEVNER .....	2
§ 4. INNBYDELSER .....	2
§ 5. PÅMELDINGER .....	2
§ 6. FUNKSJONÆRER .....	3
§ 7. MEDALJER VED NM .....	3
<b>2. BESTEMMELSER HURTIGLØP .....</b>	<b>4</b>
§ 8. KONKURRANSEREGLER, HURTIGLØP .....	4
§ 9. KLASSEINNDELING OG DISTANSER I HURTIGLØP .....	4
§ 10. DISPENSASJONER, HURTIGLØP .....	5
§ 11. MESTERSKAPENE I HURTIGLØP, GENERELT .....	5
§ 12. MESTERSKAPENE I HURTIGLØP, REGLER .....	6
§ 13. NORSKE REKORDER .....	9
§ 14. NORGESCUP HURTIGLØP .....	10
<b>3. BESTEMMELSER KUNSTLØP .....</b>	<b>11</b>
§ 15. KLASSEINNDELINGEN KUNSTLØP .....	11
§ 16. MESTERSKAPENE I KUNSTLØP, GENERELT .....	11
§ 17. MESTERSKAPENE I KUNSTLØP, REGLER .....	11
§ 18. PROTOKOLLER/RESULTATER .....	12
§ 19. NORGESCUP .....	13
<b>4. BESTEMMELSER KORTBANE .....</b>	<b>15</b>
§ 20. KONKURRANSEREGLER, KORTBANE .....	15
§ 21. KLASSEINNDELING I KORTBANE .....	15
§ 22. DISPENSASJONER, KORTBANE .....	16
§ 23. MESTERSKAPENE I KORTBANE, GENERELT .....	16
§ 24. MESTERSKAPENE I KORTBANE, REGLER .....	16
§ 25. NORSKE REKORDER .....	17

#### Om dette dokumentet

Dokumentet er tilpasset utskrift på de fleste vanlige skrivere. Finner du skrivefeil eller lignende, kan disse meldes til [marcel.vanberg@vanberg.no](mailto:marcel.vanberg@vanberg.no) eller [isaksenchristine@gmail.com](mailto:isaksenchristine@gmail.com).

Vi gjør oppmerksom på at nye oppdateringer av denne filen legges ut uten varsel. Disse finnes på [www.skoyteforbundet.no](http://www.skoyteforbundet.no) under fanene for hurtigløp og kunstløp.

# 1. Fellesbestemmelser

## § 1. Reglement

Alle skøyteløp som arrangeres av eller for medlemmer av NSF, må være i overensstemmelse med de for dette forbund og ISU fastsatte lover og konkurranseregler. I tilfelle tvil om fortolkning av ISUs lov og konkurranseregler legges den av det internasjonale forbund fastlagte tekst til grunn.

## § 2. Startlisens

1. Lisensen dekker en ulykkesforsikring inngått av NSF
2. Styret har fullmakt til å fastsette lisensavgiften hvert år i samtlige konkurranseklasser.

Lisens skal løses før sesongstart og snarest mulig i lisensperioden (lisensperiode starter 1. september). Dette for å sikre utøvere i forbindelse med uhell/ skader som kan inntreffe på trening og/eller i konkurranse. For å kunne melde seg på og delta i konkurranser i NSF regi, skal utøvers lisens være betalt og registrert. Dersom utøver uten gyldig lisens meldes på i konkurranser i NSF regi, får utøver ikke delta i konkurransen. Dersom utøver uten gyldig lisens deltar i konkurranse i NSF regi, skal utøvers resultat slettes.

2

## § 3. Søknader om mesterskap og stevner

- Søknader om å arrangere nasjonale mesterskap må være NSF i hende innen 30. april to år før mesterskapet skal avvikles.
- Søknad om å arrangere nasjonale stevner (herunder Norgescup) må være forbundsstyret i hende innen 30. april før kommende sesong. Søknadsfristen for internasjonale stevner og mesterskap, fastsettes av forbundsstyret slik at disse tilpasses ISUs regelverk. Søknadene skal sendes om særkretsen som samordner disse. Søknaden skal inneholde nøyaktig oppgave over klasser og distanser.

## § 4. Innbydelser

Stevneinnbydelser til internasjonale og nasjonale løp i Norge offentliggjøres på forbundets hjemmesider samt i eventuelle trykksaker (håndbøker og lignende) NSF måtte publisere. Arrangører som ikke sender inn sitt innbydelsesmanuskript innen den fristen som fastsettes av NSF, kan av forbundsstyret fratras retten til vedkommende arrangement. Søknadsfristen for internasjonale stevner og mesterskap fastsettes av forbundsstyret slik at disse tilpasses ISUs regelverk.

## § 5. Påmeldinger

Alle påmeldinger til løp eller oppvisning skal gå gjennom eget lag, ved representasjon i utlandet også gjennom forbundet. Løpere som bruker påmelding selv gjennom [minidrett.no](http://minidrett.no) plikter å underrette sin egen klubb i forkant av påmeldingen.

Alle påmeldinger må være arrangøren i hende innen kl. 20.00 for hurtigløp og kl. 24.00 for kunsthopp den dag fristen utløper. Påmeldingsgebyr sendes sammen med påmeldingen for alle påmeldte løpere. Forbundsstyret fastsetter størrelsen på påmeldingsgebyrene ved Norgesmesterskap. I kunsthopp er etteranmeldelser ikke tillatt, men etteranmeldte kan settes på venteliste. Hvis løpere trekkes innen trekningen kan de erstatte trukket løper i den aktuelle konkurranseklasse. Klubbene må etteranmelde løpere i prioritert rekkefølge. Reserveplassene vil kreve dobbelt påmeldingsgebyr. Ved for stor påmelding til nasjonale/internasjonale stevner skal NSF, etter søknad fra arrangøren, eventuelt begrense deltakelsen. Dersom arrangøren eller NSF ønsker det, deler NSF løperne i nasjonale/internasjonale stevner inn i grupper.

Påmeldingen til Norgesmesterskap og Landsmesterskap i kunsthopp skjer direkte til NSF. Påmeldingen skal være NSF i hende senest fire uker før gjeldende mesterskap.

Påmeldingsfristen for landsmesterskapene i hurtigløp og kunsthopp skal være minimum 2 uker og maksimum 4 uker før mesterskapet.

Løpere som er uttatt til representasjonsoppgaver kan ikke starte i andre konkurranser på samme datoer. NSF kan gi dispensasjon fra denne bestemmelse.

Trekkes en påmelding tilbake før fristens utløp, tilbakebetales påmeldingsgebyret. Skjer det først etter fristens utløp, finner ingen tilbakebetaling sted.

## § 6. Funksjonærer

Overdommere, startere og TDer i nasjonale mesterskap, landskamper, Norgescup-stevner eller andre stevner i hurtigløp TKH/TKK finner det formålstjenelig, oppnevnes av NSF etter innstilling fra Dommerutvalget Hurtigløp/TKK.

Overdommere, dommere, kontrollere, tekniske spesialister og data input til nasjonale mesterskap i kunstløp oppnevnes av NSF etter innstilling fra Dommerutvalget Kunstløp. TD oppnevnes av NSF.

Alle overdommere og kontrollere som blir tildelt et skøytestevne skal fylle ut stevnerapport som sendes NSF innen en uke etter stevnets avslutning.

Reise- og oppholdsutgifter betales av arrangøren, med unntak av TD, som dekkes av NSF. Kjøregodtgjørelse (etter avtale) ved bruk av egen bil dekkes etter NSFs til enhver tids gjeldende kilometersatser. Ved bruk av offentlige kommunikasjonsmidler skal tilgjengelige rabattordninger utnyttes i størst mulig grad. Utgifter til kost og overnatting godtgjøres mot regning etter avtale med arrangøren. Ved NM/LM kunstløp gjelder egne regler, se Arrangørveileder.

## § 7. Medaljer ved NM

NSF bekoster Norgesmesterskapsmedaljene. Det deles ut gull-, sølv- og bronsemedaljer i Norgesmesterskapene til henholdsvis første, andre og tredjeplass.

For hurtigløp gjelder for øvrig følgende:

- I klassene for kvinner og menn, senior og junior, deles det ut NSFs medaljer i gull, sølv og bronse til nr. 1, 2 og 3 sammenlagt i NM allround, sammenlagt i NM sprint, og på hver distanse i NM enkeltdistanser.
- Det overrekkes krans til sammenlagtvinneren i NM allround og NM sprint, kvinner/menn og senior/junior.

## 2. Bestemmelser hurtigløp

### § 8. Konkurranseregler, hurtigløp

#### 1. Individuelle løp (parstart)

Nasjonale konkurranser arrangeres over følgende distanser:

100, 400, 500, 1.000, 1.500 m (korte løp)  
3.000, 5.000, 10.000 m (lange løp),

med premiering enten for hver distanse, eller med en felles premiering for flere distanser. Det kan arrangeres løp over andre kortere eller lengre distanser, både på standardbaner og andre baner.

Løpere fra samme klubb skal, hvis mulig, ikke gå i samme par i gutte- og jenteklassene hvis parsammen-setningen er basert på trekning. Dette gjelder alle nasjonale og internasjonale løp i Norge samt landsmesterskapet.

Spesielle løpsregler må meddeles av arrangøren. (Jfr. ISU Reg. § 200, pkt. 1 og 2)

#### 2. Kwartettstart

Ved nasjonale stevner/individuelle konkurranser – herunder også nasjonale mesterskap – kan det benyttes kvartettstart på alle distanser.

#### 3. Stafetter

Konkurranser kan arrangeres i stafett for alle klasser, over distanser som overholder maksimumsdistansene for de aktuelle aldersklassene. Ingen løpere kan gå mer enn en etappe. Miksede lag (dvs. menn/kvinner, gutter/jenter på samme lag) er tillatt dersom en slik konkurranseform går klart fram av stevneinnbydelsen/løpstilbudet. Konkurransene avvikles etter ISUs konkurranseregler § 261, pkt. 2, konkurranseformat A.

#### 4. Fellesstart

Nasjonale konkurranser kan arrangeres med fellesstart over et fritt antall runder. Antall runder og andre spesielle bestemmelser for konkurransen skal fremgå i stevneinnbydelsen. Se dokumentet «Løpsregler fellesstart».

#### 5. Lagtempo

Nasjonale konkurranser kan arrangeres for klubb/krets/regionlag over 26/13/8/6/4 runder lagtempo. Det er 3 løpere på hvert lag. Det startes med 2 lag på banen av gangen og tiden er avgjørende. Vanlige regler følges med hensyn til trekning og start, men hele banen (både ytre og indre) kan benyttes. Lagene starter midt på hver sin langside (start 1.000 m, og mål 1.000 m). Tiden tas på tredje deltaker i mål.

#### 6. Lagsprintkonkurranser

Lagsprint kan arrangeres med 3 løpere på hvert lag. Distansen som skal løpes er tre runder. Markering for indre bane definerer konkurransebanen.

#### 7. Skøyteløp

Se egne regler for skøyteløp.

#### 8. Konkurranseutstyr

I nasjonale og internasjonale stevner hvor en løper representerer sin klubb/region eller forbundet, er det ikke tillatt å bruke oppvarmingsdresser og/eller trikoter som viser et annet lands navn/symboler eller dets offisielle ISU-forkortelse. Inneværende sesongs forbundsgruppeløpere kan benytte seg av sesongens landslagstrikot og/eller oppvarmingsdresser. Eldre landslagstrikoter og oppvarmingsdresser kan ikke benyttes. Det er TDs ansvar å påse at løpere følger bestemmelsen. Se også dokumentet «Regler for drakt-/armbindreklame».

### § 9. Klasseinndeling og distanser i hurtigløp

I alle bestemmelser hvor alderen er tillagt betydning, siktes det til fylte år pr 1. juli ved sesongens begynnelse, med mindre noe annet er uttrykkelig uttalt i de enkelte paragrafer. Aldersgrensen mellom senior- og junioralder skal til enhver tid følge de internasjonale bestemmelser ved at NSF's klasseinndeling automatisk justeres dersom ISU endrer sin aldersgrense. De distansegrenser som er nevnt i pkt. 1 og 2 gjelder individuelle konkurranser med parstart/kwartettstart.

#### 1. Menn og gutter

- I seniorklassen starter løpere som er 19 år og eldre.  
(neo-seniører er løpere i klassen 19 til 22 år)
- I juniorklassen (Junior A) starter løpere i alderen 17-18 år.  
Klassens løpere kan starte på distanser inntil 10 000 meter.

- c. I gutteklassene starter løpere i alderen 10-16 år etter følgende regler:  
Junior B/Gutter 15-16 år kan starte på distanser inntil 10.000 m  
Junior C/Gutter 13-14 år kan starte på distanser inntil 5.000 m  
Gutter 12 år kan starte på distanser inntil 3.000 m  
Gutter 11 år kan starte på distanser inntil 1.500 m  
Gutter 10 år kan starte på distanser inntil 1.000 m

## 2. Kvinner og jenter

- a. I seniorklassen starter løpere som er 19 år og eldre.  
(neo-seniører er løpere i klassen 19 til 22 år)
- b. I juniorklassen (Junior A) starter løpere i alderen 17-18 år.  
Klassens løpere kan starte på distanser inntil 10.000 meter.
- c. I jenteklassene starter løpere i alderen 10-16 år etter følgende regler:  
Junior B/Jenter 15-16 år kan starte på distanser inntil 10.000 m  
Junior C/Jenter 13-14 år kan starte på distanser inntil 5.000 m  
Jenter 12 år kan starte på distanser inntil 3.000 m  
Jenter 11 år kan starte på distanser inntil 1.500 m  
Jenter 10 år kan starte på distanser inntil 1.000 m

## 3. Veteraner, kvinner og menn

Som veteran, menn og kvinner, regnes enhver løper som har fylt 29 år pr 01.07. før sesongstart. Veteraner kan også delta i konkurranser arrangert av medlemmer av Norges Bedriftsidrettsforbund uten å miste sin status som veteranløper. Veteranløpere deles inn i følgende klasser:

K30/M30 Kvinner og menn veteraner	29-33 år
K35/M35 Kvinner og menn veteraner	34-38 år
K40/M40 Kvinner og menn veteraner	39-43 år
K45/M45 Kvinner og menn veteraner	44-48 år
K50/M50 Kvinner og menn veteraner	49-53 år
K55/M55 Kvinner og menn veteraner	54-58 år
K60/M60 Kvinner og menn veteraner	59-63 år
K65/M65 Kvinner og menn veteraner	64-68 år
K70/M70 Kvinner og menn veteraner	69-73 år
K75/M75 Kvinner og menn veteraner	74-78 år
K80/M80 Kvinner og menn veteraner	79-83 år

osv...

## § 10. Dispensasjoner, hurtigløp

NSF kan etter søknad innvilge dispensasjoner fra:

- a) Klasseinndelingen ved stevner:
  - Når dette inngår i en tradisjonell avvikling av et stevne eller andre spesielle grunner gjør dette berettiget.
- b) Maksimaldistansene:
  - Når det foreligger begrunnet søknad fra arrangøren.  
(På krets- og klubbplan kan det holdes løp for gutter og jenter under 10 år på distanser opptil 400 meter. De enkelte kretser kan dispensere fra klasseinndelingen i kretsløp innen egen krets.)
- c) Aldersbestemmelsene:
  - Juniorløpere som ønsker å delta i seniorstevner, samt løpere fra aldersbestemte klasser (Junior B-C) som ønsker å delta i juniorstevner, må søke NSF om dispensasjon senest to uker før det aktuelle stevnet. NSF vil da på kvalitativt grunnlag avgjøre om dispensasjon skal innvilges eller ikke.

## § 11. Mesterskapene i hurtigløp, generelt

### 1. Norgesmesterskapene i hurtigløp

- a. Norgesmesterskapsarrangementene:
  - NM menn og kvinner senior, allround
  - NM menn og kvinner senior og junior, sprint
  - NM menn og kvinner enkeltdistanser
  - NM menn og kvinner junior, allround

b. Uttak/kriterier

- NSF tar ut aktuelle deltakere senest 10 dager før det aktuelle mesterskapet.
- Klubbens tilbakemelding hvor de bekrefter/avkrefter vedkommende løper(e)s deltakelse må være NSF i hende senest mandag før angjeldende mesterskap.
- Deltakerne til NM kvalifiserer seg i forhold til en kvalifiseringstid som skal være oppnådd i et NC stevne. Tiden skal fastsettes ved sesongstart, senest 31.8. Disse kvalifiseringstidene kunngjøres i dokumentet «uttakskriterier». Til hvert NM har hver krets en kvote på minst en løper uavhengig av kvalifiseringstid. Forutsetningen er at løperen må ha deltatt i minst ett NC-løp i inneværende sesong. NSF kan i spesielle tilfeller fravike dette etter begrunnet søknad fra klubb.

## 2. Øvrige landsomfattende mesterskap i hurtigløp

- a. Landsmesterskap for gutter og jenter.
- b. Veteranmesterskap for menn og kvinner.

## 3. Reservearena

Ved tildeling av NM eller øvrige landsomfattende mesterskap på naturis skal arrangøren i samarbeid med styret oppnevne reservearena dersom sådan finnes i rimelig nærhet.

## § 12. Mesterskapene i hurtigløp, regler

### 1. Norgesmesterskapet for menn senior allround

- a. Norgesmesterskapet for menn senior allround arrangeres sammen med norgesmesterskapet for kvinner allround over 2 dager etter følgende program:
  1. dag 500 og 5.000 meter
  2. dag 1.500 og 10.000 meter
- b. Ved trekning av de to første distansene i mesterskapet, skal løperne plasseres i grupper, basert på deres rankingtid på respektive 500 og 5000 m.

Det dannes fortløpende grupper på 8 løpere innen hver gruppe. Overdommer kan, i samråd med stevnets TD, beslutte grupper på 6 eller 4 løpere hvis dette er naturlig i henhold til rankingtidene. Svakest rangerte løpere danner siste gruppe.

NSF er ansvarlig for godkjenning av kvalifiseringstidene og tidsrankinglisten som bestemmer gruppeinndelingen. Hvis det er delt plassering på 8. eller 16. plass i tidsranking, skal det avgjøres ved loddtrekning hvilke løpere som skal plasseres i de enkelte grupper.

Parsammensetningen for de løperne som er plassert i samme gruppe, skjer ved trekning av deres startnummer. De to først uttrukne løpere fra siste gruppe danner første par på den aktuelle distanse. Hvis det er et ulikt antall løpere som starter, skal den først uttrukne løper fra siste gruppe starte alene i første par. Etter at siste gruppe er trukket, følger nest siste gruppe etc.
- c. På tredje distanse skal parsammensetningen baseres på poengstillingen sammenlagt etter to distanser. Hvis noen av deltakerne har samme sammenlagte poengsum, skal den løper med best tid på første distanse rangeres høyest. Parenes rekkefølge skal være motsatt av løpernes rangering: Løperne som ligger på 1. og 2. plass etter to distanser skal gå i siste par, løperne som ligger på 3. og 4. plass skal gå i nest siste par osv.
- d. På fjerde distanse skal bare 12 løpere starte. Utvalget av løpere baseres på to ulike rankinglister: Sluttresultatet på den lengste av de tre løpte distanser, og rekkefølgen i poengsammendraget etter tre distanser. Løpere som er blant de 12 beste på begge lister er direkte kvalifisert for fjerde distanse. Blant de løperne som er plassert blant de 12 beste på bare en av listene, er den neste kvalifiserte løperen den som har best plassering på en av de to listene. Hvis to løpere har lik plassering på de to listene, er den løper som har sin plassering fra sammenlagtlisten etter tre distanser, kvalifisert først. Hvis to løpere deler samme plassering på samme liste, vil løperen som har den beste plassering på den andre listen gå foran. Imidlertid vil en løper som har blitt diskvalifisert på en distanse eller ikke har fullført alle de tre tidligere distansene i mesterskapet (Se også § 266, pkt. 2 og § 275, pkt. 3 i ISUs konkurranseregler), miste retten til å starte på den siste distansen. (For parsammensetningen for 4. distanse, se ISUs konkurranseregler, § 240, punkt 3 b, c og d.)

Hvis antall startende totalt er lavere enn 20, skal antall startende på fjerde distanse reduseres til halvparten av antall totalt startende, avrundet oppover til nærmeste partall. Hvis antall totalt startende er 12 eller lavere, skal 6 løpere starte på fjerde distanse.

### 2. Norgesmesterskapet for kvinner senior allround

Norgesmesterskapet for kvinner senior allround arrangeres sammen med norgesmesterskapet for menn allround over 2 dager etter følgende program:

1. dag 500 og 3.000 meter
2. dag 1.500 og 5.000 meter

Parsammensetning, gruppeinndeling og trekning foretas etter samme regler som for Norgesmesterskapet menn senior allround. (Se § 12 pkt. 1b).

For siste distanse avgjøres antall løpere på samme måte som for menn senior allround.

### 3. Norgesmesterskapene i sprint for menn og kvinner senior

- Norgesmesterskapene i sprint for menn og kvinner senior arrangeres sammen med Norgesmesterskapet i sprint for menn og kvinner junior over 2 dager. Første dag konkurreres over 500 og 1.000 meter og annen dag også over 500 og 1.000 meter.
- For første dags distanser skal løperne plasseres i 3 grupper i henhold til godkjente rankingtider. Gruppeinndeling og parsammensetning foretas etter samme prinsipper som beskrevet i § 12, punkt 1b.
- På tredje og fjerde distanse skal sammensetningen av parene baseres på rekkefølgen sammenlagt etter respektive 2 og 3 distanser. Hvis noen løpere har samme poengsum, skal den løperen som har best tid på sist løpte distanse rangeres først. Imidlertid skal parsammensetningen for hver distanse lages slik at alle deltakerne skifter bane andre dag. Løperne som startet i indre bane første dag skal gå mot løpere som startet i ytre bane.
- Startrekkefølgen på parene skal være motsatt løpernes rangering: Løperen som rangeres først sammenlagt skal starte i siste par sammen med nest høyest rangerte løper – undergitt prinsippet om bytte av bane i annet løp – og så videre.
- For å delta på mesterskapets siste distanse må en løper ha fullført alle tidligere distanser i mesterskapet med gyldig resultat.
- For juniorløpere som kvalitetsmessig kan konkurrere om pallplass i seniorklassen kan det søkes om dispensasjon til å starte i seniorklassen.

### 4. Norgesmesterskapene på enkeltdistanser, menn og kvinner

- Distansene ved Norgesmesterskapet på enkeltdistanser er:
  - i) for kvinner: 500 m, 1.000 m, 1.500 m, 3.000 m og 5.000 m.
  - ii) for menn: 500 m, 1.000 m, 1.500 m, 5.000 m og 10.000 m.500 m for kvinner og menn går to ganger. Sluttresultatet baseres på sammenlagt tid for de to løpene. (Se også § 265, 1b i ISUs konkurransereglement.)
- Norgesmesterskapene på enkeltdistanser for kvinner og menn arrangeres over tre dager etter programmet oppsatt i dokumentet «Regler for NM enkeltdistanser».
- NSF fastsetter regler for uttak/kvalifisering og gruppeinndeling/parsammensetning. Disse reglene offentliggjøres før sesongstart. (Se dokumentet «Regler for NM enkeltdistanser og Norges Skøyteforbunds uttakskriterier».)

### 5. Norgesmesterskapet for menn junior allround

- Norgesmesterskapet for menn junior allround arrangeres sammen med norgesmesterskapet for kvinner junior allround over 2 dager etter følgende program:
  1. dag: 500 og 3.000 meter
  2. dag: 1.500 og 5.000 meter
- For første dags distanser skal løperne plasseres i grupper i henhold til godkjente rankingtider. Gruppeinndeling og parsammensetning foretas etter samme prinsipper som beskrevet i § 12, punkt 1b.
- Parsammensetning, gruppeinndeling og trekning for andre dag foretas etter § 12, punkt 1d. Med flere enn 16 deltakere går 16 løpere siste distanse og med færre enn 16 deltakere går alle løpere siste distanse. Imidlertid vil løpere som ikke har fullført eller er blitt diskvalifisert på en av de tre første distansene miste retten til å starte på den avsluttende distansen.
- NSF følger ISUs regler vedrørende uttak, hvilket betyr at kun løpere fra og med andre års Junior C vil bli vurdert i uttak.

### 6. Norgesmesterskapet for kvinner junior allround

- Norgesmesterskapet for kvinner junior allround arrangeres sammen med norgesmesterskapet for menn junior allround over 2 dager etter følgende program:
  1. dag: 500 og 1.500 meter
  2. dag: 1 000 og 3.000 meter
- For første dags distanser skal løperne plasseres i grupper i henhold til godkjente rankingtider. Gruppeinndeling og parsammensetning foretas etter samme prinsipper som beskrevet i § 12, punkt 1b.
- Parsammensetning, gruppeinndeling og trekning for andre dag foretas etter § 12, punkt 1d. Med flere enn 16 deltakere går 16 løpere siste distanse og med færre enn 16 deltakere går alle løpere siste distanse. Imidlertid vil løpere som ikke har fullført eller er blitt diskvalifisert på en av de tre første distansene miste retten til å starte på den avsluttende distansen.



- d. NSF følger ISUs regler vedrørende uttak, hvilket betyr at kun løpere fra og med andre års Junior C vil bli vurdert i uttak.

### 7. Norgesmesterskapene i sprint for menn og kvinner junior

- a. Norgesmesterskapene i sprint for menn og kvinner junior arrangeres sammen med Norgesmesterskapet i sprint for menn og kvinner senior over 2 dager. Første dag konkurreres over 500 og 1.000 meter, og annen dag også over 500 og 1.000 meter.
- b. For parsammensetningen, gruppeinndeling og trekning benyttes samme bestemmelser som for seniormesterskapet i sprint.
- c. For å delta på mesterskapets siste distanse må en løper ha fullført alle tidligere distanser i mesterskapet med gyldig resultat.
- d. NSF følger ISUs regler vedrørende uttak, hvilket betyr at kun løpere fra og med andre års Junior C vil bli vurdert i uttak.

### 8. Landsmesterskapet for gutter og jenter

- a. Landsmesterskapet arrangeres for klassene 12-13-14-15-16 år (én og én årsklasse).  
Landsmesterskapet er åpent for alle som er født mellom 01.07.2000 og 30.06.2005. Løperne som meldes på må representere en norsk klubb. De må være norske statsborgere eller har hatt fast bopel i Norge pr. 1. juli før sesongen mesterskapet finner sted. Klubbene melder på løpere til sin krets, som sender påmeldingsskjema til forbundet. Forbundet sørger for at kretsene og klubbene får påmeldingsskjemaet senest første uken i januar.  
Arrangøren fastsetter i samarbeid med NSF startrekkefølgen for de enkelte klasser og distanser.
- b. Landsmesterskapet arrangeres som enkeltdistansemesterskap med følgende distanseprogram:  
Jenter og gutter:
- |              |                               |                          |                           |
|--------------|-------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 15 og 16 år  | 1. dag: 500 m og FS 10 runder | 2. dag: 1.500 m          | 3. dag: 1.000 m – 3.000 m |
| 13 og 14 år  | 1. dag: FS 8 runder           | 2. dag: 500 m og 1.500 m | 3. dag: 1.000 m           |
| 12 år        | 1. dag: FS 6 runder           | 2. dag: 500 m og 1.500 m | 3. dag: 1.000 m           |
| Alle klasser |                               | 2. dag: Lagtempo         |                           |
- c. NSF foretar på forhånd seeding av løperne basert på sesongens bestetid på hver distanse. Løperne deles inn i grupper på fire løpere. Siste gruppe kan bestå av færre enn fire løpere. Lavest rangerte gruppe trekkes først, beste til slutt. Mesterskapets overdommer trekker parsammensetningen for hver distanse ved hjelp av elektroniske trekningsprogrammer eller på annen praktisk måte, og parsammensetningen offentliggjøres på det tradisjonelle trekningsmøtet.  
Det kåres landsmestere og utdeles medaljer til de tre beste på hver distanse i hver klasse.
- d. Det arrangeres lagtempo for kretslag. Det konkurreres i to klasser, en jenteklasse og en gutteklasse:
- Hver krets kan stille med flere lag i hver klasse og med tre løpere på laget.
  - Lagene rangeres etter midterste rangerte løpers sesongbestetid på 1.000 m. Lagene deles inn i grupper på fire lag. Siste gruppe kan bestå av færre enn fire lag. Lavest rangerte gruppe trekkes først, beste til slutt.
  - Distanse: 4 runder.
  - Manuell tidtaking kan benyttes, og tid tas på tredje løper i mål.
  - Lagenes sluttider avgjør rekkefølgen mellom lagene i hver klasse.
  - Lag som blir tatt igjen med 200 m blir ikke diskvalifisert.
  - Lagtempokonkurransene avholdes på andre stevnedag (lørdag).
  - Det kåres landsmestere og utdeles medaljer til deltakerne på de tre beste lag i hver klasse.
- e. Det arrangeres fellesstart for alle klasser første stevnedag (fredag). Det er ingen spurtpoeng underveis, sluttiden avgjør rekkefølgen. Se egne regler for fellesstart.

### 9. Veteranmesterskapet for menn/kvinner

- a. Veteranmesterskapet for menn/kvinner arrangeres over to dager etter følgende program:
- |              |                       |
|--------------|-----------------------|
| M30-M60:     | 500-3.000/1.500-5.000 |
| M65 og eldre | 500-1.500/1.000-3.000 |
| K30-K60      | 500-1.500/1.000-3.000 |
| K65 og eldre | 500-1.000/1.000-1500  |
- b. Påmelding sendes direkte til arrangøren. Ved påmelding skal sesongbesteresultater på hver distanse oppgis som grunnlag for seeding.
- c. Mesterskapet arrangeres som enkeltdistansemesterskap, med innlagt firkamp allround for løpere som fullfører alle distansene. Det kåres veteranmestere og utdeles medaljer til de tre beste på hver distanse i hver klasse, samt til de tre beste sammenlagt som fullfører alle distansene i hver klasse.
- d. Parsammensetning/trekning for alle distansene baseres på innmeldte årsbestetider og etter de samme prinsipper som for NM enkeltdistanser: Løperne plasseres i grupper på 4 løpere i hver gruppe. Gruppen med de 4 best rangerte løperne skal trekkes for å danne de siste to parene, osv. Hvis det er ulikt antall løpere på distansen, skal første par bestå av en løper.



## 10. Tidtaking

Det forutsettes at det, om mulig, benyttes automatisk tidtaking (se ISU § 247 og § 251) og at alle tider protokolleres med en nøyaktighet på ett hundredels sekund (ISU § 250) i følgende konkurranser: Mesterskapene NM Allround og NM Sprint, kvinner og menn, senior og junior, NM Enkeltdistanser, Landsmesterskapet for gutter og jenter og i Veteranmesterskapet for kvinner og menn.

## § 13. Norske rekorder

### 1. Fellesbestemmelser

*Definisjon av «Norsk rekord»:*

Som norsk rekord regnes beste prestasjon av norsk statsborger utført i approberte internasjonale og nasjonale (herunder kretsmesterskap) løp.

*Godkjenning av norsk rekord:*

- Forbedres rekorden av 2 eller flere løpere under samme stevnedag, skal kun den beste godkjennbare tiden godkjennes som ny norsk rekord.
- Også tangering av tidligere norsk rekord kan godkjennes som norsk rekord. Dette gjelder også tangering av egen rekord.

*Anmeldelse av rekord:*

a) Løp i Norge:

Rekordløp skal meddeles av arrangøren til NSF senest 14 dager etter at prestasjonen er oppnådd. Sammen med den skriftlige meldingen skal det vedlegges dokumentasjon på følgende:

- Klokker: For de benyttede klokker vises det til § 248 i ISUs konkurranseregler for hurtigløp:
  1. For automatiske tidtakersystemer skal det før stevnet overleveres overdommer en erklæring som fastslår pålitelighet og nøyaktighet ved systemet. Denne erklæringen er gyldig i maksimalt 1 år.
  2. Bare elektroniske digitalklokker skal brukes til den manuelle tidtakingen. På anmodning fra overdommer skal en bekreftelse fra urmaker foreligge med erklæring om at klokkene er i god stand.
  3. Alle klokker som brukes, må kunne måle og vise tider med en nøyaktighet på minst ett hundredels sekund.  
(Se også §§ 250, 251 og 252 i ISUs konkurranseregler for hurtigløp)
- Bane: Fra kompetent fagmann skal det foreligge skriftlig bekreftelse om banens oppmåling i henhold til ISU krav til standardbane. (Hurtigløp - 400 m og kortbane - 111,12 m).
- Resultater: Originalprotokoller (både manuelle og automatiske) underskrevet og godkjent av overdommer (samt komplette resultatlistene).

Dersom arrangøren unnlater å oppfylle ovennevnte plikter NSF å purre arrangøren slik at alle formalia i forbindelse med rekorden bringes i orden.

b) Løp i utlandet:

NSF plikter å bringe til underretning nødvendig dokumentasjon på at alle formalia er i orden for godkjenning.

*Endring av kriterier:*

Ved endringer i kriteriene for norske rekorder skal listen over gjeldende norske rekorder justeres av NSF slik at rekordene blir i samsvar med de nye reglene.

### 2. Hurtigløp (400 m standardbane)

Norsk rekord godkjennes på distansene 100, 500, 2x500, 1.000, 1.500, 3.000, 5.000 og 10.000 meter for menn og 100, 500, 2x500, 1.000, 1.500, 3.000, 5.000 og 10.000 meter for kvinner.

Norsk rekord godkjennes sammenlagt i samme stevne over distansene 500, 5.000, 1.500 og 10.000 meter (stor firkamp) for menn og 500, 3.000, 1.500 og 5.000 meter (liten firkamp) for menn og kvinner og 500, 1.500, 1.000 og 3.000 meter (mini firkamp) for kvinner, og 500, 1.000, 500 og 1.000 meter (sprint firkamp) for menn og kvinner, samt lagtempo for menn (8 runder) og kvinner (6 runder).

For 2 x 500 m kreves at resultatet er oppnådd i spesifikke konkurranser for denne øvelsen.

Norsk juniorrekord godkjennes over distansene 100, 500, 1.000, 1.500, 3.000, 5.000 og 10.000 meter for menn under 19 år og 100, 500, 1.000, 1.500, 3.000 og 5.000 meter for kvinner under 19 år.

Likeledes beste resultat sammenlagt i samme stevne over distansene 500, 5.000, 1.500 og 10.000 meter (stor firkamp) for menn, og 500, 3.000, 1.500 og 5.000 meter (liten firkamp) for menn og kvinner og 500, 1.500,

1.000 og 3.000 meter (mini firkamp) for kvinner og 500, 1.000, 500 og 1.000 meter (sprint firkamp) for menn og kvinner, samt lagtempo for menn (8 runder) og kvinner (6 runder).

Junioralderen følger automatisk de internasjonale aldersbestemmelser.

Resultater som er oppnådd med kvartettstart, kan godkjennes som norske rekorder dersom reglene for norske rekorder for øvrig er fulgt.

Norske rekorder i sammenlagt firkamp kan også settes i enkeltdistansestevner under forutsetning av at distansenes rekkefølge er i henhold til reglene og at løpene er gjort på samme bane på maksimum tre påfølgende dager (Jfr. ISU § 221, pkt 2 k og l). Dog kan rekorder sammenlagt satt i internasjonale mesterskap godkjennes selv om kravet til distanserekkefølge og to påfølgende dager ikke er oppfylt.

Norske senior- og juniorrekorder skal settes med automatisk tidtaking eller med justerte manuelle tider.

For at norske rekorder for senior og junior på 100 m på utendørsbaner skal kunne godkjennes, må det fremlegges dokumentasjon på at medvinden ikke har overskredet 2 m/sek i perioden løpet ble utført.

### **3. Kortbane (111,12 m bane)**

- Det registreres norske rekorder på kortbane på 500, 1.000, 1.500, 3.000 m, samt 3.000 m stafett og 5.000 m stafett.
- Rekordene må settes i approberte nasjonale eller internasjonale stevner.

## **§ 14. Norgescup hurtigløp**

Det arrangeres hvert år Norgescup i hurtigløp på skøyter for følgende klasser:

- Menn senior
- Kvinner senior
- Menn junior
- Kvinner junior

NSF fastsetter hvert år Norgescupens reglement og stevneprogram.

Det forutsettes at det, om mulig, benyttes automatisk tidtaking (se ISU § 247 og § 251) og at alle tider protokolleres med en nøyaktighet på ett hundredels sekund (ISU § 250).

### 3. Bestemmelser kunstløp

#### § 15. Klasseinndelingen kunstløp

1. Konkurranser i kunstløp i Norge foregår i to grupper: single kvinner, single menn. Det er egne regler for isdans, parløp og syncro, ref.ISUs regelverk.
2. Singleløpere inndeles i følgende klasser: Oppvisning, Cubs under 12, Cubs over 12, Springs under 13, Springs over 13, Debs, Debs A, Novice, Novice A, Junior, Junior A, Senior, Senior A, Basic og Veteran. For å delta i A-gruppene må man ha oppnådd minimumskrav for klassen. Alle løpere i Cubs u/o 12, Springs u/o 13, Debs, Debs A, Novice, Novice A, Junior og Junior A skal ikke ha fylt 19 år pr 1. juli ved sesongens begynnelse. Løpere over 19 år pr 1. juli er Senior A-, Senior- eller Basic-løpere. Basic har maksimumsalder 28 år, og løperne bør ha tidligere konkurranse-erfaring. Veteranklassen er åpen for alderen 28-79 år. Cubs-klassen deles i to grupper; Cubs under 12 (fra det året man fyller 11 år) og Cubs over 12 år (fra det året man fyller 12 år). I Springs deles klassen i 2 grupper: Springs under 13 (fra det året man fyller 11 år) og Springs over 13 (fra det året man fyller 13 år).
3. I Debs, Novice, Junior og Senior deles klassen og løpere som har oppnådd minimumskrav for A-gruppen i et nasjonalt stevne, rykker opp til A-gruppen.
4. Det er kun tillatt å rykke oppover i klassesystemet, med unntak av klassen Basic. Løpere kan konkurrere i ulike klasser innenfor samme sesong, med unntak av Basic. Løpere kan ikke gå inn i klassen Basic midt i sesongen. Øvelsesutvalget skal være veiledende ved klassevalg, men det anbefales at alle løpere har bestått test 3 for å kunne delta i nasjonale konkurranser.
5. For klassene Debs, Novice, Junior og Senior: Når en løper rykker opp til en ny konkurranseklasse, vil løperen stille i Debs, Novice, Junior eller Senior. Dersom løperen oppnår minimumskrav for den gjeldende A-gruppen, vil løperen konkurrere i A-gruppen fra neste konkurranse. Dersom en løper oppnår minimumskrav for den neste A-gruppen, kan løperen gå direkte opp til denne A-gruppen, for eksempel fra Debs A til Novice A.
6. Opprykk til A-gruppene skjer dersom en løper har oppnådd minimumskrav for A-gruppen i et nasjonalt stevne i løpet av sesongen. Løperens lag/klubb er ansvarlig for at løperen stiller i korrekt konkurranseklasse innenfor disse bestemmelsene.
7. En løper kan kun stille i en konkurranseklasse samme stevnehelg.
8. Aldersinndeling i klassene:

Klasse	Fra året man fyller	Til og med det året løperen fyller	Aldersgrense pr.1.juli før sesongstart
<u>Oppvisning jenter og gutter</u>	6 år	10 år	-
<u>Cubs u/12 jenter og gutter</u>	11 år	11 år	-
<u>Cubs o/12 jenter og gutter</u>	12 år	-	Ikke fylt 19 år
<u>Springs u/13 jenter og gutter</u>	11 år	12 år	-
<u>Springs o/13 jenter og gutter</u>	13 år	-	Ikke fylt 19 år
<u>Basic jenter og gutter</u>	11 år	-	Ikke fylt 28 år
<u>Veteran kvinner og menn</u>	28 år	-	Ikke fylt 79 år
<u>Debs jenter og gutter</u>	11 år	-	Ikke fylt 19 år
<u>Debs A jenter og gutter</u>	11 år	-	Ikke fylt 19 år
<u>Novice jenter og gutter</u>	11 år	-	Ikke fylt 19 år
<u>Novice A jenter og gutter</u>	11 år	-	Ikke fylt 19 år
<u>Junior kvinner og menn</u>	11 år	-	Ikke fylt 19 år
<u>Junior A kvinner og menn</u>	11 år	-	Ikke fylt 19 år
<u>Senior kvinner og menn</u>	11 år	-	-
<u>Senior A kvinner og menn</u>	11 år	-	-

9. Dersom det totale antallet i Cubs u/12 og o/12 utgjør 8 eller færre, vil de slås sammen til en klasse på nasjonale konkurranser. (For eksempel 1 gutt i Cubs u/12 og 2 gutter i Cubs o/12).
10. Dersom det totale antallet i Springs u/13 og o/13 utgjør 8 eller færre, vil de slås sammen til en klasse på nasjonale konkurranser. (For eksempel 1 gutt i Springs u/13 og 2 gutter i Springs o/13).

#### § 16. Mesterskapene i kunstløp, generelt

Norgesmesterskapet i kunstløp arrangeres for klassene Senior A og Junior A (menn og kvinner). Landsmesterskapet i kunstløp arrangeres for klassene Basic, Debs A og Novice A (gutter og jenter). Dispensasjoner i forbindelse med mesterskapene i kunstløp avgjøres av NSF/TK.

## § 17. Mesterskapene i kunsthopp, regler

1. I Norgesmesterskapet for Senior A trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går løperne i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle kvalifiserte løpere går kortprogram og friløp. Løpere kvalifiseres inn i A-gruppen ved å oppnå minimumskrav til Senior A. En løper må delta i minst et nasjonalt stevne i Senior A for å kunne kvalifiseres til NM. Løpere rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to løpere har lik total poengsum på uttakslisten, vil løperen med høyest teknisk poengsum fra friløp prioriteres.  
Dersom en løper ikke kan konkurrere i høstsesongen grunnet dokumentert sykdom/skade/andre særlige årsaker, kan løperen søke om dispensasjon. Foregående sesongs resultater vil da bli vurdert. NSF/TK kunsthopp tar i god tid – senest 2 uker før mesterskapet – ut de løpere som får delta.
2. I Norgesmesterskapet for Junior A trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går løperne i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle kvalifiserte løpere går kortprogram og friløp. Løpere kvalifiseres inn i A-gruppen ved å oppnå minimumskrav til Junior A. En løper må delta i minst et nasjonalt stevne i Senior A for å kunne kvalifiseres til NM. Løpere rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to løpere har lik total poengsum på uttakslisten vil løperen med høyest teknisk poengsum fra friløp prioriteres.  
Dersom en løper ikke kan konkurrere i høstsesongen grunnet dokumentert sykdom/skade/andre særlige årsaker, kan løperen søke om dispensasjon. Foregående sesongs resultater vil da bli vurdert. NSF/TK tar i god tid – senest 2 uker før mesterskapet – ut de løpere som får delta.
3. I Landsmesterskapet for Basic trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. Denne klassen konkurrerer kun i friløp. Løpere som får delta kvalifiseres ved å oppnå minimumsgrense mht. oppnådde tekniske poeng for minst ett friløp i inneværende sesong før mesterskapet avvikles. Den tekniske poengsummen kan oppnås i et nasjonalt stevne merket med LM-kvalifisering på terminlisten. Hvis to løpere har lik total poengsum på uttakslisten vil løperen med høyest teknisk poengsum fra friløp prioriteres.  
Dersom en løper ikke kan konkurrere i høstsesongen grunnet dokumentert sykdom/skade/andre særlige årsaker, kan løperen søke om dispensasjon. Foregående sesongs resultater vil da bli vurdert. NSF/TK tar i god tid – senest 2 uker før mesterskapet – ut de løpere som får delta.
4. I Landsmesterskapet for Debs A og Novice A trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går løperne i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle løperne går kortprogram og friløp. Løpere kvalifiseres inn i A-gruppen ved å oppnå minimumskrav til Debs A og Novice A. En løper må delta i minst et nasjonalt stevne i Debs A eller Novice A for å kunne kvalifiseres til LM. Løpere rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to løpere har lik total poengsum på uttakslisten vil løperen med høyest teknisk poengsum fra friløp prioriteres.  
Dersom en løper ikke kan konkurrere i høstsesongen grunnet dokumentert sykdom/skade/andre særlige årsaker, kan løperen søke om dispensasjon. Foregående sesongs resultater vil da bli vurdert. NSF/TK tar i god tid – senest 2 uker før mesterskapet – ut de løpere som får delta.
5. Minimumskrav for å rykke opp i A-gruppen vises i tabellen under. Minimumskravet må oppnås i et og samme stevne. Kvalifiseringspoeng for LM i klassen Basic vises også i tabellen under.

<u>Klasse</u>	<u>Total teknisk poengsum kort+friløp</u>
<u>Basic jenter og gutter</u>	<u>10 (kun friløp)</u>
<u>Debs A jenter</u>	<u>24</u>
<u>Debs A gutter</u>	<u>24</u>
<u>Novice A jenter</u>	<u>27</u>
<u>Novice A gutter</u>	<u>28</u>
<u>Junior A kvinner</u>	<u>37</u>
<u>Junior A menn</u>	<u>39</u>
<u>Senior A kvinner</u>	<u>46</u>
<u>Senior A menn</u>	<u>48</u>

- Det vil lages en reserveliste ved uttaket til NM/LM. Ved forfall/sykdom hos de uttatte løpere vil klassen fylles opp fra reservelisten inntil kl.18.00 den siste tirsdag forut for mesterskapets start. Ved forfall fra den ordinære deltakerlisten, vil det fylles opp med neste fra reservelisten. Reservelisten vil rangeres ut fra oppnådd total teknisk poengsum gjennom sesongen og er uavhengig av klubb.
- Antall deltagere i NM/LM, Basic går friløp, alle andre deltagere både kortprogram og friløp:

<u>Klasse</u>	<u>Deltagere</u>	<u>Poengplasser</u>	<u>Klubbkvote</u>
<u>Basic</u>	<u>12</u>	<u>10</u>	<u>2</u>
<u>Debs A</u>	<u>18</u>	<u>13</u>	<u>5</u>
<u>Novice A</u>	<u>18</u>	<u>13</u>	<u>5</u>
<u>Junior A</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>-</u>
<u>Senior A</u>	<u>18</u>	<u>18</u>	<u>-</u>

- Klubbkvote: Løperne kvalifiserer seg til mesterskapene på beste oppnådde samlet tekniske poengsum. Klubber som ikke har kvalifiserte løpere etter at poengplassene er fylt opp, kan få med deltager på klubbkvote. Klubbkvoter tildeles løpere med høyeste total teknisk poengsum fra klubber som ikke har kvalifisert løpere på poengplasser.

## §18 Resultater

Arrangører av nasjonale og internasjonale stevner i Norge skal publisere resultatene på NSF's resultatside senest 6 timer etter konkurranseslutt.

Ved arrangementer på ISU's liste skal ISU-protokoll sendes elektronisk NSF innen en uke.

## §19 Norgescup

- Gjennom sesongen vil det arrangeres en Norgescup med en sammenlagtvinner over flere konkurranser. NM/LM er ikke en del av Norgescupen. Hvilke konkurranser det er mulig å delta for å samle poeng for Norgescupen er publisert på terminlisten. I stevner arrangert etter NM/LM vil antall poeng være noe høyere.
- En løper må delta på minst tre stevner for å registreres i Norgescupen.
- Det kåres en vinner i klassene Basic, Debs, Debs A, Novice, Novice A, Junior, Junior A, Senior og Senior A der de tre beste i hver klasse vil premieres. Poengoversikt og resultater publiseres på NSF's nettside fortløpende.
- Poeng beregnes ut i fra de tre beste plasseringene oppnådd i stevner merket med Norgescup på terminlisten.
- Dersom en løper har deltatt i tre stevner både i Debs og Debs A, Novice og Novice A, Junior og Junior A eller Senior og Senior A, vil Norgescupresultatet fra den klassen løperen har konkurrert i sist, være det som er tellende.
- Antall poeng oppnås ut i fra plassering:

Plassering	Poeng for stevner arrangert før NM/LM	Poeng for stevner arrangert etter NM/LM
1	15	17
2	13	15
3	11	13
4	9	11
5	8	9
6	7	8
7	6	7
8	5	6
9	4	5
10	3	4
11	2	3
12	1	2

Dersom to løpere står likt etter poeng vil det deles på følgende måte:

1. Høyeste plassering i et stevne. En løper med en 1.plass vil gå foran en løper med beste plassering som nummer 2.
2. Høyeste totale poengsum i et stevne.
3. Høyeste total poengsum i friløp i et stevne.
4. Høyeste teknisk poengsum i friløp i et stevne.

## 4. Bestemmelser kortbane

### § 20. Konkurranseregler, kortbane

#### 1. Individuelle løp

Nasjonale konkurranser arrangeres med fellesstart over følgende distanser:

100, 111, 200, 222, 333, 500, 777, 1.000, 1.500, 2000, 3000 m

Distansene arrangeres etter avansementsmetoden med avsluttende finaler slik det er beskrevet i ISU's konkurranseregler for kortbane. Det kan benyttes både elimineringsmodell og såkalt «all in» modell (hvor alle løpere tas videre til videre finalerunder i henhold til nivå).

Premiering enten for hver distanse, eller med en felles premiering for flere distanser. Det kan arrangeres løp over andre kortere eller lengre distanser, både på standardbanen 111,12m og 100 m-baner hvor langsidene er kortet ned.

Det kan også arrangeres individuelle løp som utelukkende fokuserer på tid. Såkalte tidstester.

Spesielle løpsregler må meddeles av arrangøren.

#### 2. Stafetter

Konkurranser kan arrangeres i stafett for alle klasser, over distanser som overholder maksimumsdistansene for de aktuelle aldersklassene. Alle løpere må gå minst en etappe og minst en runde. Miksede lag (dvs. menn/kvinner, gutter/jenter på samme lag) er tillatt. Konkurransene avvikles etter ISUs konkurranseregler § 261, pkt. 2, konkurranseformat A.

#### 3. Konkurransesutstyr

I nasjonale og internasjonale stevner hvor en løper representerer sin klubb/region eller forbundet, er det ikke tillatt å bruke oppvarmingsdresser og/eller trikoter som viser et annet lands navn/symboler eller dets offisielle ISU-forkortelse. Utstyret må være i overensstemmelse med de til enhver tid gjeldende regler for påbudt sikkerhetsutstyr i ISU's spesielle bestemmelser for kortbane.

### § 21. Klasseinndeling i kortbane

I alle bestemmelser hvor alderen er tillagt betydning, siktes det til fylte år pr 1. juli ved sesongens begynnelse, med mindre noe annet er uttrykkelig uttalt i de enkelte paragrafer. Aldersgrensen mellom senior- og junioralder skal til enhver tid følge de internasjonale bestemmelser ved at NSF's klasseinndeling automatisk justeres dersom ISU endrer sin aldersgrense.

#### 1. Kvinner, menn, jenter og gutter

- a. I seniorklassen starter løpere som er 19 år og eldre.
- b. I juniorklassen (Junior A) starter løpere i alderen 17-18 år.
- c. I gutteklassene starter løpere i alderen 10-16 år etter følgende regler:
  - Junior B/Gutter 15-16 år
  - Junior C/Gutter 13-14 år
  - Gutter 12 år
  - Gutter 11 år
  - Gutter 10 år

#### 3. Veteraner, kvinner og menn

Som veteran, menn og kvinner, regnes enhver løper som har fylt 29 år pr 01.07. før sesongstart. Veteraner kan også delta i konkurranser arrangert av medlemmer av Norges Bedriftsidrettsforbund uten å miste sin status som veteranløper. Veteranløpere deles inn i følgende klasser:

K30/M30	Kvinner og menn veteraner	29-33 år
K35/M35	Kvinner og menn veteraner	34-38 år
K40/M40	Kvinner og menn veteraner	39-43 år
K45/M45	Kvinner og menn veteraner	44-48 år
K50/M50	Kvinner og menn veteraner	49-53 år
K55/M55	Kvinner og menn veteraner	54-58 år
K60/M60	Kvinner og menn veteraner	59-63 år
K65/M65	Kvinner og menn veteraner	64-68 år
K70/M70	Kvinner og menn veteraner	69-73 år



K75/M75 Kvinner og menn veteraner	74-78 år
K80/M80 Kvinner og menn veteraner	79-83 år
osv...	

## § 22. Dispensasjoner, kortbane

NSF kan etter søknad innvilge dispensasjoner fra:

- a) Klasseinndelingen ved stevner:
  - Når dette inngår i en tradisjonell avvikling av et stevne eller andre spesielle grunner gjør dette berettiget.
- b) Aldersbestemmelsene:
  - Juniorløpere som ønsker å delta i seniorstevner, samt løpere fra aldersbestemte klasser (Junior B-C) som ønsker å delta i juniorstevner, må søke NSF om dispensasjon senest to uker før det aktuelle stevnet. NSF vil da på kvalitativt grunnlag avgjøre om dispensasjon skal innvilges eller ikke.

16

## § 23. Mesterskapene i kortbane, generelt

### 1. Norgesmesterskapene i kortbane

- a. Norgesmesterskapsarrangementene:
  - NM menn og kvinner senior, sammenlagt
  - NM menn og kvinner junior, sammenlagt
- b. Uttak/kriterier  
For mesterskapene gjelder direkte påmelding til arrangør innen 12 dager før første mesterskapsdag.

### 2. Øvrige landsomfattende mesterskap i kortbane

- a. Landsmesterskap for gutter og jenter.
- b. Veteranmesterskap for menn og kvinner.

## § 24. Mesterskapene i kortbane, regler

### 1. Norgesmesterskapet for kvinner og menn senior og junior

- a. Norgesmesterskapet arrangeres sammen med landsmesterskapene og veteranmesterskapene over 2 dager etter følgende program:
  1. dag:
    - 1.500 meter. Gjennomføres med 6 i hvert heat som standard og minimum semi-finaler og finaler.
    - 500 meter. Gjennomføres med 4 i hvert heat som standard og minimum semi-finaler og finaler.
  2. dag:
    - 1.000 meter: Gjennomføres med 4 i hvert heat som standard og minimum semi-finaler og finaler.
    - 3.000 meter. Gjennomføres med 8 i hvert heat som standard med direkte finaler uten forutgående innledende heat.
- b. Sammensetting av heatene for 1.500 meter som første distanse gjøres på bakgrunn av innbyrdes seeding av løperne. Seedingen baseres på totalranking eller rankingtid på 500 meter. Hvilken seeding som benyttes bestemmes av NSF. Resultatene på første distanse (1.500 meter) bestemmer seeding for 500 meter. Seeding for 1.000 meter bestemmes av sammenlagt ranking etter to distanser. Seeding for 3.000 meter bestemmes av sammenlagt ranking etter tre distanser.
- c. Mesterskapene kan gjennomføres som en ren elimineringskonkurranse eller som en «all in» konkurranse.
- d. Poengene utdeles i finaler som følger:
  1. plass = 34 poeng
  2. plass = 21 poeng
  3. plass = 13 poeng
  4. plass = 8 poeng
  5. plass = 5 poeng
  6. plass = 3 poeng
  7. plass = 2 poeng
  8. plass = 1 poeng
 Resterende løpere i finale får også 1 poeng.  
 Under 3.000 meter finalene skal det ringes for spurtrunde ved passering 8 runder og 5 poeng deles ut til førstemann til passering 1.000 meter (9 runder) og ved passering 17 runder og 5 poeng deles ut til førstemann til passering 2000 meter (18 runder).

## 8. Landsmesterskapet for gutter og jenter

- a. Landsmesterskapet arrangeres for klassene 12-13-14-15-16 år (én og én årsklasse).  
Uttakskriteriene følger bestemmelsene for Norgesmesterskapene.
- b. Landsmesterskapet arrangeres som sammenlagtmeisterskap med følgende distanseprogram:  
Jenter og gutter:  
14, 15 og 16 år 1. dag: 1.000 m – 333 m 2. dag: 500 m – 2.000 m  
12 og 13 år 1. dag: 1.000 m – 333 m 2. dag: 500 m - 1.500 m
- c. Seeding for sammensetting av heat følger reglene for Norgesmesterskapene.  
Det kåres landsmestere og utdeles medaljer til de tre beste sammenlagt i hver klasse. Poengfordeling og antall løpere i heatene og antall finaler pr. distanse følger programmet for Norgesmesterskapene.

## 9. Veteranmesterskapet for menn/kvinner

- a. Veteranmesterskapet for menn/kvinner arrangeres over to dager etter følgende program:  
M30-M60: 1.500-500/1.000-3.000  
M65 og eldre 1.000-333/500-2.000  
K30-K60 1.500-500/1.000-3.000  
K65 og eldre 1.000-333/500-2.000
- b. Påmelding som for Norgesmesterskapene
- c. Mesterskapet arrangeres som sammenlagtmeisterskap.
- d. Seeding for sammensetting av heat følger reglene for Norgesmesterskapene.

## 10. Tidtaking

Det forutsettes at det, om mulig, benyttes automatisk tidtaking og at alle tider protokolleres med en nøyaktighet på ett hundredels sekund i alle mesterskapene.

## § 25. Norske rekorder

Se §13 punktene 1 og 3 under hurtigløp.