



---

## Gjennomføring av sprintrenn

---

- Med tidtaking i heatene (senior)
  - Uten tidtaking i heatene (Junior og yngre)
  - NB: 100% klar og tydelig info
  - **Egne skjemaer lages (vedlegg)**
-



---

## Sprintrenn med tidtaking

---

(senior, SPAR Cup, NM, Skandinavisk Cup, samt VM junior, etc.)

---

- 5 kvartfinaler (a 6 løpere):
    - 2 beste går videre til semifinale (=10 stk)
    - Dessuten de 2 beste tredje- eller fjerdeplasserte, etter tid i kvartfinalen.
    - Det blir 12 stk videre til semifinale
  
  - 2 Semifinaler (a 6 løpere):
    - 2 beste går til finale
    - Dessuten de 2 beste tredje- eller fjerdeplasserte, etter tid i semifinalen
    - Det blir 6 stk i finalen.
-



---

## Sprintrenn uten tidtaking

(Alle juniorrenn og renn for yngre, i Norge. Gjelder også NM junior og Hovedlandsrenn).

---

- 5 kvartfinaler (a 6 løpere)
  - 2 beste går til semifinale (= 10 stk)
  - Dessuten de to beste tredjeplasserte, etter tid i prologen
  - Det blir 12 stk i semifinalen
- 2 semifinaler (a 6 stk)
  - 3 beste går til finale
  - Det blir 6 stk i finalen



## VIKTIG VED SPRINTRENN!

- Ha en klar tidsplan, for prolog og for alle heat(eller heatgrupper)
- Tidsplanen må være gjennomtenkt
- Ved tidtaking (senior) må det være 5 min mellomrom
- Husk at løperne må ha noen minutter pause før semifinale og finale
- INFORMASJON
  - Om tidsplan
  - Om regler (med/uten tidtaking i heatene)
  - Info på lagledermøte, skriftlig, oppslag, og NB Speaker
- Ordonnanstjeneste fra tidtakerbod: Til speaker – oppslag – starter (meget viktig!)