



Sprintøvelse i Midt-Norsk mesterskap i Selbu 2023

Prolog:

Det gjennomføres en felles prolog for 13-14 år (jenter og gutter) i en løype på ca 650 meter og deretter gjennomføres 2 runder med heat for denne gruppen. Når 13-14 år er ferdig gjennomføres det samme for 15-16 år (jenter og gutter) i en litt lengre prologløype på ca 750 meter.

Heat

Resultat fra prologen gir grunnlag for sammensetning av første heatrunde der de 6 beste prologtidene starter i heat 1, løpere med prologtid nr 7-12 starter i heat 2 osv.

Heatpoeng (plasseringspoeng):

Etter målgang i sitt heat, tildeles alle utøverne et plasseringspoeng der vinner av heat 1 får plasseringspoeng 1, nummer 2 i heat 1 får 2 poeng osv. Videre så får vinner av heat 2; 7 plasseringspoeng, nr 2 i heat 2 får 8 poeng osv. Ved for eksempel 100 deltakere vil den som blir sist i siste heat få plasseringspoeng 100.

Opp- og nedrykk:

Etter hvert heat vil nr 1 og 2 flyttes opp et heat i neste runde (unntatt heat 1, her vil de 4 beste stå videre i heat 1 i neste runde).

Nr 3 og 4 i hvert heat står videre i samme heat i neste runde, men vil få 4 nye konkurrenter

Nr 5 og 6 i hvert heat flyttes ned et heat i neste runde (unntatt de siste heatet, her vil de 4 siste stå videre i dette heatet i neste runde).

Hvordan kåres vinnerne?

Etter at 2 runder med heat er gjennomført, har alle deltakerne fått 2 ulike plasseringspoeng som summeres og utgjør sluttpoeng for utøveren. Den utøveren i hver klasse med lavest sluttpoeng, vinner klassen. **Ved poenglikhet vil tid i prologen telle for rangering**

Informasjon til løpere underveis:

Startliste i prolog trekkes slik at de som antas å være raskest starter først, siden de skal gå i de første heatene i første runde, gir dette den nødvendige pausen for alle mellom prolog og heat.

Tidsskjema med starttid for alle heat informeres av speaker på forhånd og ved oppslag/infotavle på stadion. Hvert heat starter med 3 minutters mellomrom.

Utøvere må selv søke informasjon om eget heatnummer og starttid og være klar til start senest 2 minutter før start i sitt heat.

Løyper

Korte, publikumsvennlige løyper.