

Kombisprint – Testøvelse under Kombinert NM del 2 på Lillehammer 25/3-2020

Kombisprint er en ny øvelse under utvikling nasjonalt i Norge. Målet er å få variasjon i øvelsesprogrammet i kombinert. Konseptet ligner på sprintøvelsene til WC langrenn i Tour de Ski. Dvs sprintprolog, finaleheat og fratrekk av bonussekunder. Så regnet mot ett hopp.

Kombisprint består av:

- Langrennssprint før hopping.
 - Prolog (intervallstart)
 - Etterfølgende finaleheat
- Etterfulgt av ett hopp.

LANGRENNSSPRINT

Løypelengde 750-800 m

Prologtid ca 1,5 min.

Prolog, med intervallstart (15 sek).

25 beste til finalerundene.

5 kvartfinaler av 5 utøvere: Til Semifinaler; 2 beste pr. kvartfinale

2 semifinaler av 5 utøvere: Til finalen; 2 beste fra hver semifinale.

1 finale med 4 personer.

Bonussekunder i fradrag etter hvor langt man kommer/hvilken plassering man får i finalene.

Tidsberegning

GRUNNTID = PROLOGTID x 8

SLUTTID = GRUNNTID - BONUSSEKUNDER

BONUSSEKUNDER (sekunder i fratrekk etter finaler)

	1. plass	2. plass	3. plass	4. plass	5. plass
Finale	- 60	- 56	- 52	- 48	
Semifinale			- 36	- 32	- 28
Kvartfinale			- 16	- 12	- 8

Langrennsresultat settes opp etter SLUTTID.

Lavest SLUTTID gis 120 p, som i en normal fellesstart.

Øvrige utøvere får poeng iht sin SLUTTID, utregnet med **15 p/min, dvs 4 s /p.**

HOPP

Primært brukes hoppbakker i størrelse K90-K95, med meterverdi på 2.

Ett hopp, som måles i lengde og dømmes med stil.

Snudde startlister ift langrennsresultatet.

TOTALT

Total vinner er den med flest poeng, langrennssprint + hopp.

Konkurranser med mindre enn 25 deltakere

I konkurranser med mindre enn 25 deltakere, tilpasses konkurransen til deltakerantallet.

Løsninger som kan vurderes er færre løpere i hvert heat eller å sløyfe kvartfinaler.

Nasjonale konkurranser for kvinner (under 15 deltakere)

I nasjonale konkurranser for kvinner (ofte færre enn 15 utøvere) sløyfes kvartfinaler, og utøverne går direkte fra prolog til 2 semifinaler med 5 utøvere i hver. Så finale med 4 utøvere.

Bonussekunder som for normale øvelser, med over 25 deltakere.

MERK:

Prologtiden er avgjørende for alle, for utregningene av sluttresultatene mot hopp. I en K90 (2 p/m) utgjør 1 sek prologtid 1 m i bakken.

Finaleheatene «pynter» på sluttresultatet ved at man får mer fratrekk i langrennstid jo bedre man gjør det i finaleheatene.

- Vinneren av finalen får 60 sek ekstra fratrekk, tilsvarende 7,5 m i bakken.
- Sistemann i kvartfinalene får 8 sek ekstra fratrekk, tilsvarende 1 m i bakken.