

## **Rennreglement for Rulleski**

**Første utgave 15/5-2009**

Mindre justering 29/5-2010 (pkt 396.6.1)

Oppdatert mai 2015.

NB:

*Reglene avviker noe fra FIS' internasjonale regler. Avvikene er skrevet i kursiv.*

### **396 Rulleskikonkurranser**

#### **396.1 Definisjoner**

- 396.1.1 Disse regler om rulleski har som hensikt å ivareta forhold der rulleskikonkurranser skiller seg fra det som er vanlig regelverk og praksis ved konkurranser på ski, beskrevet i det øvrige rennreglement for langrenn.
- 396.1.2 Rennreglementet for langrenn (pkt 301-395) og fellesreglementet (pkt 201-226) skal benyttes der det er naturlig også for rulleskikonkurranser.
- 396.1.3 se ICR

#### **396.2 Utstyr til rulleskikonkurranser**

- 396.2.1 Alt utstyr som tillates benyttet, skal være alminnelig tilgjengelig for enhver, og mulig å få kjøpt i utsalg.
- 396.2.2 Det skal gjennomføres utstyrskontroller (stikkprøver) under arrangementene.
- 396.2.3 Hjul diameteren på rulleski skal være maks 100 millimeter.
- 396.2.4 Rulleskienes akselavstand skal være minst 530 millimeter.
- 396.2.5 Det skal benyttes to staver, med pigger godkjent/egnet for rulleski eller langrenn.
- 396.2.6 Det skal benyttes godkjent hjelm, og *(ved fellesstart/jaktstart)* øyebeskyttelse.
- 396.2.7 Skoene eller skistøvlene skal være festet til rulleskiene med en ordinær langrennsbinding.
- 396.2.8 Det er tillatt å bytte både ski og staver under konkurransen.
- 396.2.9 Arrangøren/Juryen kan fastsette egne regler for bruk av hjul typer

### **396.3 Konkurransformer, konkurranseprogram**

396.3.1 *Det er opp til arrangøren, eller det organisasjonsledd som legger premissene for rennet, å fastsette konkurranseform og distanser. Distansene for aldersbestemte klasser kan være inntil 50 % lengre enn det som gjelder for langrenn, kfr rennregl 311.*

Det internasjonale skiforbundet (FIS) anbefaler følgende konkurranseformer (klassisk eller fri teknikk):

Prologer (korte distanser)	junior og senior
Motbakke 4-6 km	junior og senior
Småkupert 8-12 km	junior og senior
Intervallstart eller Pursuit 20 km	kvinne sr, menn jr
Intervallstart eller Pursuit 30 km	menn senior
Motbakke (intervallstart, pursuit, fellesstart) inntil 10 km	kvinne sr, menn jr
Motbakke (intervallstart, pursuit, fellesstart) inntil 15 km	menn senior
Sprint, individuell, 150 – 1.000 m.	junior og senior
Pursuit (med eller uten pause) 4-20 km	kvinne sr, menn jr
Pursuit (med eller uten pause) 4-30 km	menn senior
Teamsprint 2 løpere x 2 km x 3 etapper	kvinne sr, menn jr
Teamsprint 2 løpere x 2 km x 5 etapper	menn senior
Stafett 4 km x 3 etapper	kvinne sr, menn jr
Stafett 6 km x 3 etapper	menn senior

Alle distanser skal være målt opp og ha avvik på maks +/- 10%.

### **396.4 Utforming av konkurranseløyper**

- 396.4.1 Rulleskikonkurranser holdes på asfalt eller tilsvarende underlag som er jevnt og fast.
- 396.4.2 Ved utforming av løypa skal det først og fremst tas hensyn til deltagerens sikkerhet.
- 396.4.3 Gjenstander eller formasjoner som kan medføre skaderisiko, skal fjernes, eller de skal merkes og/eller tildekkes (polstres).
- 396.4.4 *Løypetraseen skal være minst 3 meter bred. (FIS sitt reglement sier 4 meter).*
- 396.4.5 Utforbakker må ikke ha skarpe kurver.
- 396.4.6 Det skal forefinnes egnede områder til oppvarming og nedgåing, og disse skal være tilstrekkelig sikret.

### **396.5 Tilrettelegging av løypa**

- 396.5.1 Konkurranseløypa skal være klargjort for inspeksjon og offisiell trening minst 1 dag før konkurransen.
- 396.5.2 Konkurranseløypa skal være stengt for vanlig trafikk. Under offisiell trening og under konkurransen tillates trafikk bare for arrangørbiler, jury og ambulanser m.m. *Hvis det ikke lar seg gjøre å sperre konkurranseløypa for vanlig trafikk, må arrangøren sørge for tilstrekkelig vakthold, skilting og trafikkdirigering.*

### **396.6 Deltagerne**

396.6.1 *I Norge defineres konkurransesesongen til å vare fra 1. mai til 30. april. Det vil si at man starter i den klasse som man vil tilhøre i den påfølgende skisesong. Eksempel: Fra mai 2015: Løper født i 2000 = (2016-2000) 16 år.*

*Rulleski og langrenn regnes som 2 forskjellige skidisipliner med hensyn til klubbtilhørighet: Det er tillatt å konkurrere på rulleski for 1 klubb, og i langrenn for en annen klubb. (Kfr pkt 203.6)*

Internasjonalt gjelder andre bestemmelser:  
Konkurransesesongen er definert til å vare fra 1. januar til 31. desember i kalenderåret. Aldersklasser i henhold til regel 331.

396.6.2 *Påmeldinger: Her følges vanlig påmeldingsprosedyre. Internasjonalt: Påmelding skal normalt være arrangøren i hende 14 dager før konkurransen.*

396.6.3 Gruppeinndeling, trekning, se regel 334 og 335

396.6.4 Seedingsregler, se regel 334 og 335

### **396.7 Drikkestasjoner**

396.7.1 Ved konkurranser 15 km og kortere, skal det ikke være drikkestasjoner annet enn etter målpasering.

396.7.2 Ved konkurranser mellom 15 og 40 km er det tillatt å ha drikkestasjoner, men uten bruk av motoriserte kjøretøyer. Ved konkurranser lengre enn 40 km er det tillatt med motoriserte kjøretøyer til å servere drikke, men dette skal foregå under overoppsyn av juryen.

396.7.3 Bruk av sykler langs løypa er forbudt.

396.7.4 Det er tillatt å skifte eller reparere utstyr underveis i løpet. Men selve arbeidet må gjøres av deltageren selv. Medhjelpere har kun anledning til å overlevere utstyr og verktøy.

### **396.8 Start- og målområde**

396.8.1 Startlinjen må være tydelig merket med maling/sterk farge på underlaget (veioverflaten).

396.8.1.1 Ved fellesstart må startlinjen og utgangen fra start ha en bredde på minst 6 meter.

396.8.1.2 Ved fri teknikk er det forbudt å skøyte de første 70 meter.

396.8.1.3 Ved jaktstart må det være minst 2 startbåser, og korridorene ut fra start må være minst 10 meter lange og minst 2 meter brede.

396.8.1.4 Ved fellesstart og jaktstart i World Cup må de soner der det er forbudt å skøyte, overvåkes med minst 2 digitale videokameraer.

396.8.1.5 Det må være radiokontakt mellom start- og målområdet.

396.8.1.6 *Nasjonalt: Både ved start og mål bør det være høyttaleranlegg.*  
Internasjonalt: Både ved start og mål må det være høyttaleranlegg

- 396.8.2 Målområdet
- 396.8.2.1 De siste 100 meter mot mål skal bestå av 3 merkede korridorer, hver på minst 2 meters bredde. De siste 200 meter av løpet bør være så rettlinjert som mulig.
- 396.8.2.2 Ved World Cup og VM skal korridorene inn mot mål være overvåket av minst 2 digitale videokameraer. Det må være avspillingsutstyr i juryrommet.
- 396.8.2.3 Mållinjen må være merket tydelig med maling/sterk farge på underlaget.
- 396.8.2.4 Etter målplassering må det være et område som er minst 100 meter langt (Finish Zone).
- 396.8.2.5 Start, mål- og vekslingsområdene må være avsperrert og uten adgang for publikum og ikke-akkreditert personell.

**396.9 Tidtaking**

- 396.9.1 *Ved Stafett, fellesstart, jaktstart og sprint bør det benyttes målfoto.*
- Internasjonale renn: Ved Stafett og sprint må det benyttes målfoto

**396.10 Vekslingsfelt**

- 396.10.1 Vekslingsfeltet ved stafett og teamsprint må være minst 50 meter langt og 15 meter bredt.
- 396.10.2 Starten på vekslingsfeltet må være merket med en tydelig linje. Når fronten på innkommende løpers rulleski har nådd denne linjen, kan neste etappes løper forlate vekslingsfeltet. Det er ikke påkrevet med fysisk kontakt mellom løperne.