

Retningslinjer KM langrenn

Akershus skikrets



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

Innhold

1. Krav til arrangører	3
2. Generelt	3
2.1. Øvelser.....	3
2.2. Stilart.....	3
2.3. Tidspunkt for KM	3
2.4. Startrekkefølge på KM-arrangement	3
2.5. Løpere fra andre kretser.....	3
2.6. KM-medaljer.....	3
2.7. Premieutdeling	4
2.8. Stakefrie soner når stilart er klassisk	4
2.9. Klasser for funksjonshemmede	4
2.10. Sparebank 1 Østlandet cup (13-14 klassene).....	4
3. KM Normaldistanse	4
4. KM Lang Fellesstart	4
4.1. KM-distanser	4
4.2. Løypeprofil	4
4.3. Seeding.....	5
4.4. Startordning	5
4.5. Oppløp/Målområde	5
4.6. Tidtaking	5
5. KM Sprint	6
5.1. Oppsett	6
5.2. Løpere fra andre kretser.....	8
6. KM Stafett	8
6.1. Klasseinndeling/Distanser	8
6.2. Andre bestemmelser (Skiforbundets rennreglement pkt 327.1.1)	8
6.3. Blandingslag med løpere fra flere klubber	8
6.4. Klubber fra andre kretser.....	8
6.5. Seeding.....	8
7. KM Langrennscross	8

1. Krav til arrangører

Kretsmesterskap (KM) er de viktigste rennene for Akershus skikrets, og det er svært ønskelig at arrangementene blir gjennomført på tildelt dato.

Klubber som søker KM må derfor i søknaden vise til avtale med reserve-arrangørsted som er mer snøsikkert enn eget, og flytte arrangementet dit dersom behov.

2. Generelt

2.1. Øvelser

Årlig arrangeres følgende KM langrenn i Akershus skikrets:

- KM Normaldistanse intervallstart
- KM Lang fellesstart
- KM Sprint
- KM Stafett
- KM Langrennscross

2.2. Stilart

Mesterskapene arrangeres i følgende stilarter:

År som slutter med oddetall:

- Fristil: KM Normaldistanse intervallstart og KM Stafett
- Klassisk: KM Lang fellesstart og KM Sprint

År som slutter med partall:

- Fristil: KM Lang fellesstart og KM Sprint
- Klassisk: KM Normaldistanse intervallstart og KM Stafett

2.3. Tidspunkt for KM

KM normaldistanse og KM lang fellesstart arrangeres helgen som settes av til KM i skiforbundets terminlister. Normalt er dette siste helg i januar.

KM Sprint søkes samkjørt med KM for Oslo Skikrets for å begrense deltagelse fra andre kretser i hverandres KM. Normalt betyr dette medio januar.

KM Stafett søkes også samkjørt med KM Stafett for Oslo.

Dato for KM Sprint, Langrennscross og Stafett eller alternativer for disse presenteres ifm kretsens vårmøte dersom fastsatt.

2.4. Startrekkefølge på KM-arrangement

Alle KM-klasser starter først, dvs klassene 12 år og yngre starter til slutt.

2.5. Løpere fra andre kretser

Løpere fra andre skikretser kan delta på KM Akershus, men det må gjøres tilpasninger ifm seeding, premieutdeling etc i klasser med løpere fra andre kretser. Tilpasningene er omtalt i hvert enkelt arrangement.

2.6. KM-medaljer

Arrangør er ansvarlig for å bestille medaljer til KM fra Akershus skikrets ved adm.sjef:

<https://www.skiforbundet.no/akershus/om-skikretsen/>

2.7. Premieutdeling

Dersom deltagere fra andre kretser er topp 3 i en klasse gjennomføres det to premieutdelinger; først en for medaljevinnere i KM, deretter en for klassen totalt. Det samme gjelder dersom blandingslag fra flere klubber er topp 3 i KM Stafett.

Langrennskomiteen (LK) oppnevner representant som stiller på premieutdeling i KM-klassene.

2.8. Stakefrie soner når stilart er klassisk

Når stilart i KM-renn er klassisk skal det etableres stakefrie soner, og gjennomføres kontroll.

2.9. Klasser for funksjonshemmede

Arrangører av KM oppfordres til å arrangere med klasser for funksjonshemmede.

For hjelp til klasser, løypetraseer og distanser henvises til skiforbundets para-sider (<https://www.skiforbundet.no/para/regler-og-retningslinjer/>), evt kontaktpersoner sentralt eller i kretsen (<https://www.skiforbundet.no/para/utvalg-og-kontaktpersoner/>).

2.10. Sparebank 1 Østlandet cup (13-14 klassene)

KM inngår normalt i Sparebank 1 Østlandet cup for 13-14 klassene. For disse klassene skal retningslinjene for cup'en følges (egne startnr, gult startnr til leder, markering ifm premieutdeling, informasjon fra speaker etc)

3. KM Normaldistanse

Skal arrangeres med følgende KM-distanser:

13-14 år:	3 km
15-16 år:	5 km
Kvinner jr/sr:	5 km
Menn jr/sr:	10 km

4. KM Lang Fellesstart

4.1. KM-distanser

Det er anledning til å gjøre mindre avvik på distanse ift til oppsettet under:

13-14 år:	5 km (dispensasjon fra rennreglementet)
Jenter 15-16 år:	7,5 km
Kvinner jr/sr:	10 km
Gutter 15-16 år:	10 km (dispensasjon fra rennreglementet)
Menn 17-18:	15 km
M19-20/M Sr:	20 km

4.2. Løypeprofil

Løypeprofil må hensynta at de fleste klassene går lenger distanser enn normalt (ref Skiforbundets rennreglement pkt 311.2.5):

- Største sammenhengende stigning (SHS) skal ikke utgjøre mer enn 0,75% av løypelengden
- Samlet stigning (SS) skal ligge i nedre del av skalaen på norm for langrennsløyper.

4.3. Seeding

På KM skal beste løper i den enkelte stilart kåres.

Med fellesstart kan trekning bli avgjørende dersom løperne ikke seedes på forhånd.

Seedingsregler

- Kun løpere som er påmeldt innen ordinær påmeldingsfrist seedes.
- Løpere fra andre kretser seedes bak alle løpere fra egen krets.
- Etteranmeldte står bakerst.
- Junior- og seniorklasser seedes etter FIS-poeng (distanse).
- For klassene 13-16 setter LK opp to seedingsrenn fm offentliggjøring av terminliste. Løpere rangeres etter beste resultat (plass-siffer) i disse rennene. Ved poenglikhet rangeres resultat i siste renn foran resultat i første renn. LK ved seedingsansvarlig legger ut foreløpige seedingslister for KM på kretsens nettsider senest 10 dager før KM. Endelig seedingsliste oversendes arrangør og legges ut på kretsens nettsider senest 4 dager før KM.

Søknad om endret seeding

- Det kan søkes om endret seeding for deltagere som pga skader, langvarig sykdom etc ikke har hatt anledning til å delta på noen av uttaksrennene.
- Søknaden må inneholde resultater fra inneværende sesong for å bli vurdert, primært fra perioden etter siste seedingsrenn.
- Resultat fra tidligere sesonger anses ikke som grunnlag for endret seeding.
- Kun renn som anses som relevante for KM vektlegges (samme stilart, renntype etc).
- Resultat fra renn i annen stilart anses ikke som grunnlag for endret seeding.

Hvordan søke om endret seeding

- Søknad må sendes seedingsansvarlig i LK senest 6 dager før KM.

4.4. Startordning

Løperne skal startes med plogstart, ref Skiforbundets rennreglement pkt 322.2.1.

Plogstarten bør bestå av minst 5 spor.

4.5. Oppløp/Målområde

Oppløp/Målområde skal bestå av minimum 2 korridorer/spor, med bredde/avstand mellom spor iht Skiforbundets rennreglement pkt 322.2.1.

Lengde og merking av oppløp skal være iht Skiforbundets rennreglement pkt 312.3.

4.6. Tidtaking

På KM Lang fellesstart gjennomføres tidtaking med bruk av tidels sekund.

5. KM Sprint

Klasser under 13 år beslutter arrangør selv hvordan settes opp.

5.1. Oppsett

Klassene 13-14 år

1. Prolog.
2. Semifinaler (12 beste fra prolog):
 - Semifinale 1: Prolognr 1/4/5/8/9/12
 - Semifinale 2: Prolognr 2/3/6/7/10/11
 De 3 beste i hvert heat går til A-finale.
3. Plasseringsheat (plass 13 og videre fra prolog):
 - Plasseringsheat 1: Prolognr 13-18
 - Plasseringsheat 2: Prolognr 19-24
 - Plasseringsheat 3: Prolognr 25-30
 - osv til alle har fått gått plasseringsheat.

For å unngå heat med få deltagere skal siste plasseringsheat skal ha minimum 4 løpere. Dvs at siste heat kan settes opp med 7-9 løpere der de 1-3 siste fra prolog står bakerst.

4. Finale (evt også B-finale for plassene 7-12 dersom tidsskjema gir anledning til dette).

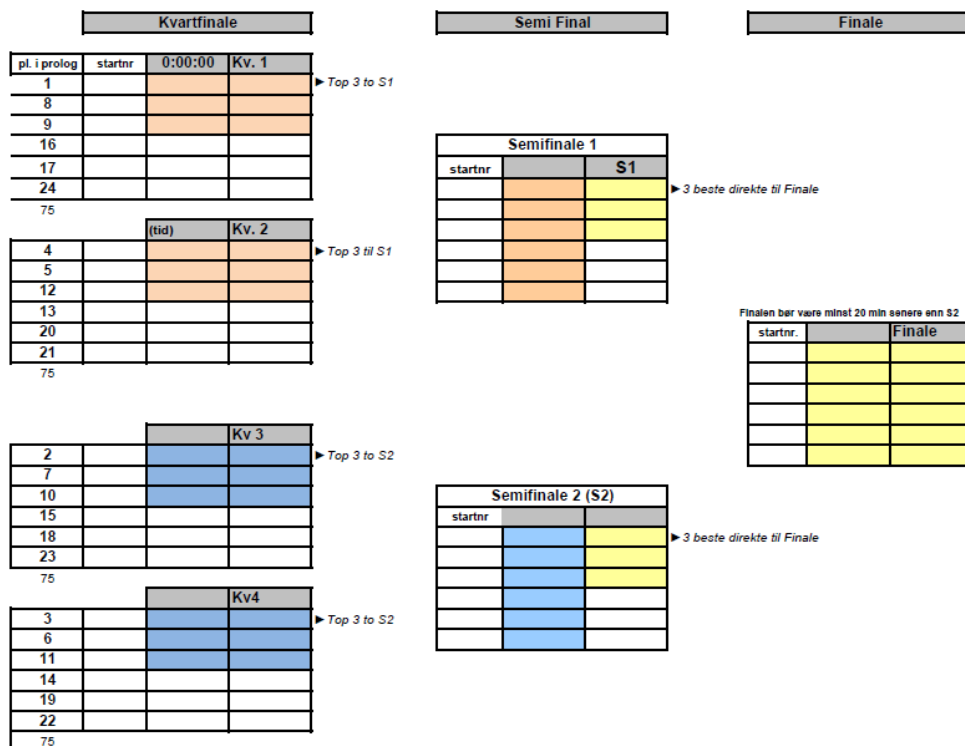
Klassene 15-16 år

Disse klassene gjennomføres primært iht Skiforbundets rennreglement pkt 325.4.2.6 (uten tidtaking i heatene).

Dersom færre enn 30 deltagere gjennomføres iht skiforbundets foreslåtte alternativer:

Sprintsjema uten tidtaking i heatene, 19-24 deltagere

3.1.2011



Sprintskjema uten tidtaking i heatene, 13-18 deltagere

6.11.2014

Kvartfinale				Semi Final			Finale		
pl. i prolog	startnr	0:00:00	Kv. 1	Semifinale 1			Finale		
1				startnr		S1	startnr.		Finale
6									
7									
12									
14									
17									
57									
		(tid)	Kv. 2	Semifinale 2 (S2)			Finale		
3				startnr			startnr.		Finale
4									
9									
10									
15									
16									
57									
			Kv. 3	Semifinale 2 (S2)			Finale		
2				startnr			startnr.		Finale
5									
8									
11									
13									
18									
57									

► Top 4 to S1

► Nr. 1 og 4 til S1
► Nr. 2 og 3 til S2

► Top 4 to S2

► 3 beste direkte til Finale

► 3 beste direkte til Finale

Finalen bør være minst 20 min senere enn S2

Sprint uten tidtaking i heatene, 6-12 deltagere

3.1.2011

Semifinaler				Finale		
Semifinale 1				Finale		
Pl. i prolog	startnr		S1	startnr.		Finale
1						
4						
5						
8						
9						
12						
39						
Semifinale 2				Finale		
Pl. i prolog	startnr		S1	startnr.		Finale
2						
3						
6						
7						
10						
11						
39						

► 3 beste direkte til Finale

Finalen bør være minst 20 min senere enn S2

► 3 beste direkte til Finale

Junior/Senior

Normen er at alle juniorene går i en juniorklasse for å unngå mange klasser med liten deltagelse, og at deltagerne får gå flest mulig heat.

5.2. Løpere fra andre kretser

Løpere fra andre kretser deltar på lik linje med deltagere fra egen krets (på samme måte som statsborgere fra andre land deltar i NM), dvs går prolog og deltar i heat/finaler uten at det gjøres tilpasninger.

6. KM Stafett

6.1. Klasseinndeling/Distanser

Utgangspunktet er Skiforbundets rennreglement pkt 327.1.1, som også gir kretsen anledning til å fastsette klasseinndeling.

Klasseinndeling:

- Veteran Kvinner (3 x 3,75 eller 3 x 5 km) for lag med løpere 35 år og eldre
- Veteran Menn (3 x 5 eller 3 x 7,5 km) for lag med løpere 35 år og eldre
- Senior Kvinner (3 x 3,75 eller 3 x 5 km) for lag med løpere 15 år og eldre
- Senior Menn (3 x 5 eller 3 x 7,5 km) for lag med løpere 15 år og eldre
- Junior Kvinner (3 x 3,75 eller 3 x 5 km) for lag med løpere 15-20 år
- Junior Menn (3 x 5 eller 3 x 7,5 km) for lag med løpere 15-20 år
- Jenter 15-16 år (3 x 3,75 km) for lag med løpere 13-16 år
- Gutter 15-16 år (3 x 3,75 km) for lag med løpere 13-16 år
- Jenter 13-14 år (3 x 3 km) for lag med løpere 13-14 år
- Gutter 13-14 år (3 x 3 km) for lag med løpere 13-14 år

6.2. Andre bestemmelser (Skiforbundets rennreglement pkt 327.1.1)

- Hver deltaker kan kun gå 1 etappe pr. renndag
- Jenter kan delta på guttelag i stafett.

6.3. Blandingslag med løpere fra flere klubber

Det åpnes for at klubber kan stille med blandingslag, dvs løpere fra flere klubber, men det er ikke anledning for klubber å toppe blandingslag på bekostning av å stille lag fra egen klubb. Blandingslag stiller utenfor konkurranse i KM.

Påmelder er ansvarlig for å melde til arrangør at dette er et blandingslag.

Lagnavn skal bestå av samtlige klubber som stiller løpere på laget, f.eks «Bærums Skiklub/Jutul/Jardar».

6.4. Klubber fra andre kretser

Klubber fra andre kretser kan stille på KM.

6.5. Seeding

Alle førstelag står først, seedes etter resultatlister fra KM samme klasse året før.

Deretter 2. lag/3. lag etc., blandingslag fra egen krets og klubber fra andre kretser.

Etteranmeldte lag starter bakerst.

7. KM Langrennscross

Skal arrangeres med følgende KM-distanser:

13-14 år:	0,75 km – 1,5 km
15-16 år:	1 km - 2 km
Jr/Sr:	1 km - 2 km