

Reglement langrenn MRSK

Sesongen 2016/2017

Det deles ut KM medaljer i gull, sølv og bronse i alle klasser opp til senior. I senior deles det ut gull, sølv og bronse uansett klasse. I tillegg skal det deles ut diplom for kretsmester.

Arrangør av KM står fritt til å premiere utover dette. LK oppmoder arrangørene til å premiere "bredt" slik at flest mulig har med et minne hjem.

Løpere i klasse 13 år og eldre kan bli kretsmestere, ingen i yngre klasser.

KM distanser:

		Normal		Lang	
Alder	J/G	Klassisk	Fristil	Klassisk	Fristil
13-14	J/G	3 km	3 km	5 km	5 km
15-16	J/G	5 km	5 km	7,5 km	7,5 km
17	J	5 km	5 km	10 km	10 km
17	G	10 km	10 km	15 km	15 km
18	J	5 km	5 km	10 km	10 km
18	G	10 km	10 km	15 km	15 km
19-20	J	5 km	5 km	15 km	15 km
19-20	G	10 km	10 km	20 km	20 km
Senior	Damer	5 km	5 km	15 km	15 km
Senior	Herrer	10 km	10 km	20 km	20 km

Klassisk langdistanse /Fristil normal: følger år med partall

Fristil langdistanse/Klassisk normal: følger år med oddetall

Det gis ikke anledning til å gi dispensasjon for å gå i andre årsklasser. KM langdistanse og Sparebanken Møre Cup kan være innlagt i turrenn. Det gis da anledning til å ha lengre distanser enn hva tabellen viser.

Sprintstafett KM

Sprintstafetten arrangeres med to løpere per lag. Hver løper skal gå 3 eller 4 etapper, annenhver gang. En jente kan stille på guttelag.

J/G 13-14 år, 3 x 1000 m

J/G 15-16 år, 3 x 1200 m

Kvinner junior og senior, 3 x 1200 m

Menn junior og senior, 4 x 1200 m

Det vil ikke arrangeres semifinaler, men bare "direkte finaler". Det gis ikke anledning å gi dispensasjon for å gå i andre årsklasser.

Sprint KM

Distanser og gjennomføring i henhold til NSF reglement.

13 og 14 år, 300-500 m

15 og 16 år, 500-1000 m

Junior og Senior, 800-1500 m

Klassisk stilart følger år med partall og fristil følger år med oddetall. Det gis ikke anledning å gi dispensasjon for å gå i andre årsklasser.

Reglement Sparebanken Møre Cup langrenn

Sesongen 2016/2017

Kretscupen arrangeres for klassene fra 13 år og til og med senior, med klasse for damer og menn senior. Pursuit (dobbelstart) og sprint skal være cup-renn, ellers en tilnærmet lik fordeling på stilart. Utover dette er det opp til LK å bestemme hvilke renn og distanser som skal være cup-renn og hvor disse skal gå.

Sesongen 2016/2017 er det i alt 11 renn som er med i Sparebanken Møre Cup. Det gis poeng etter følgende skala:

1.pl = 100p	9.pl = 29 p	17.pl = 14 p	25.pl = 6 p
2.pl = 80 p	10.pl = 26 p	18.pl = 13 p	26.pl = 5 p
3.pl = 60 p	11.pl = 24 p	19.pl = 12 p	27.pl = 4 p
4.pl = 50 p	12.pl = 22 p	20.pl = 11 p	28.pl = 3 p
5.pl = 45 p	13.pl = 20 p	21.pl = 10 p	29.pl = 2 p
6.pl = 40 p	14.pl = 18 p	22.pl = 9 p	30.pl = 1 p
7.pl = 36 p	15.pl = 16 p	23.pl = 8 p	
8.pl = 32 p	16.pl = 15 p	24.pl = 7 p	

For å delta i cupen må minimum 5 renn være gjennomført

Ved 11 - 7 gjennomførte renn, blir de 7 beste plasseringer tellende.

Ved 6 eller 5 gjennomførte renn, blir de 6 (5) beste plasseringer tellende

Ved utøvere fra andre kretser deltar så rangeres løperne fra egen krets og får poeng etter denne plasseringen. Beste løper fra MRSK= 100 p, etc

Premiering

Det gis pengepremie til de tre beste i hver klasse.

For sesongen 2013/2014 er premiene følgende;

1.plass – 1250 kr

2.plass- 800 kr

3.plass- 500 kr

Ingen sammenlagt premier til de utenfor pallen.

LAGUTTAK Ungdomstafetten 2017 og stafettlag på Hovedlandsrennet

Ungdomstafetten 2017

Arrangeres 12.mars i Holmenkollen.

MRSK stiller med to mikslag bestående av hhv en jente og en gutt fra 15 års klassen og en jente og en gutt fra 16 års klassen, pr lag.

Grunnlag for uttak er alle renn (i samme stilart som stafetten) og som er arrangert av MRSK. I tillegg gjelder også resultater fra Midt Norsk Mesterskap hvis dette er arrangert før Ungdomstafetten. Ved likhet/tvil vil også resultater i Hovedlandsrennet kunne bli brukt.

Uttaket gjøres av LK og vil bli gjort med utgangspunkt innbyrdes plasseringer i ovenfor nevnte løp. LK kan ved resultatlikhet også legge formutvikling til grunn ved uttaket. Hvis uttatt løper takker nei til å delta vil neste person på listen tas ut.

Hovedlandsrennstafetten 2017

HL arrangeres 03-05.mars på Tolga og MRSK stiller her med så mange lag som antall deltagere tilsier. Det er også mulig å lage mikslag med utøvere fra andre kretser og målet er at alle som deltar på HL skal få gå stafett. Uttaket vil bli basert på innbyrdes resultater under HL og det er Hovedleder fra MRSK som er ansvarlig for uttaket.