

Sprintøvelse i Midt-Norsk mesterskap.

For første gang i historien blir det arrangert sprint og normaldistanse i Midt-Norsk mesterskap mot tidligere kort og lang distanse. Molde og omegn IF vil i samråd med skikretsene gjennomføre en sprintmodell som er utviklet og gjennomført i Møre og Romsdal skikrets de 4 siste sesongene med stor hell.

Hvorfor denne modellen ?

Hensikten er at alle skal få oppleve sprintens intensjon ved å gå korte, tekniske løyper med stor fart i samlet felt der det å være rask, smart og taktisk god er viktig.

Modellen gir alle utøvere muligheten til å gjennomføre en fullverdig sprint med prolog og 3 heat med korte pauser i tette dueller med utøvere på samme nivå som en selv uavhengig av alder eller kjønn.

Prologen gir grunnlaget for å sette opp første heat, slik at de som er nærmest i prologtid går sammen i heat. Jo raskere prolog tid, jo lavere heatnummer. Systemet Møre og Romsdal skikrets har utviklet for registrering av resultat gjør det enkelt å rangere utøverne klassevis i etterkant av konkurransen, selv om de i praksis konkurrerer mot utøvere i andre klasser i alle 3 runder med heat.

Prolog:

Det gjennomføres en felles prolog for 13-14 år (jenter og gutter) i en løype på ca 640 meter og deretter gjennomføres 3 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 850 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 3 runder med heat er gjennomført, har alle deltakerne fått 3 ulike plasseringspoeng som summeres og utgjør sluttpoeng for utøveren. Den utøveren i hver klasse med lavest sluttpoeng, vinner klassen.

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 2 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

Alle tre skikretsene har bedt arrangør om å lage løyper der beste tid er ca 2,15 – 2,30 minutter, dette vil gi stor fart og utfordre løperne på en litt annen måte enn de tradisjonelle «kondisjonsløypene». Vi ser fram til å gi alle utøverne en morsom sprintopplevelse.