

# Regler for kretsmesterskap i Telemark og Vestfold Skikrets

## ***Bakgrunn***

Regler for kretsmesterskap i langrenn er forslås vedtatt i kretsting 2015-05-09. Reglene er primært en presisering av eksisterende praksis, samt at det foreslås 2 nye konkurranseformer i kretsmesterskap. Dette er KM Rulleski og KM Sprintstafett. Reglene skal gjelde fra og med sesongen 2015/2016. For rulleski skal de gjelde fra sesongen 2015.

## ***KM Normaldistanse***

KM normaldistanse avvikles i klassisk stil i oddetallsår (2017, 2019, ...) og i fristil i partallsår (2016, 2018, ...). KM Normaldistanse skal avvikles med intervallstart og fellesstart slik at det i løpet av en fireårsperiode har både intervallstart og fellesstart i begge stilarter (se egen plan)

Klasseinndeling og løypelengder skal være som følger. Det skal ikke gis dispensasjon for noen løpere til å delta i høyere klasser enn som angitt:

<b><u>Klasse</u></b>	<b><u>Lengde</u></b>	<b><u>Klasse</u></b>	<b><u>Lengde</u></b>
Jenter 13 år	3,0 km	Gutter 13 år	3,0 km
Jenter 14 år	3,0 km	Gutter 14 år	3,0 km
Jenter 15 år	5,0 km	Gutter 15 år	5,0 km
Jenter 16 år	5,0 km	Gutter 16 år	5,0 km
Kvinner 17 år	5,0 km	Menn 17 år	10,0 km
Kvinner 18 år	5,0 km	Menn 18 år	10,0 km
Kvinner 19-20år	5,0 km	Menn 19-20år	10,0 km
Kvinner Senior	5,0 km	Menn Senior	10,0 km
FH Klasser	Settes opp i henhold til påmeldte		

## ***KM Langdistanse***

KM langdistanse avvikles i klassisk stil i partallsår (2016, 2018, ...) og i fristil i oddetallsår (2017, 2019, ...). KM langdistanse skal avvikles med intervallstart og fellesstart slik at det i løpet av en fireårsperiode har både intervallstart og fellesstart i begge stilarter (se egen plan)

Klasseinndeling og løypelengder skal være som følger. Det skal ikke gis dispensasjon for noen løpere til å delta i høyere klasser enn som angitt:

<b><u>Klasse</u></b>	<b><u>Lengde</u></b>	<b><u>Klasse</u></b>	<b><u>Lengde</u></b>
Jenter 13 år	4,0 km	Gutter 13 år	4,0 km
Jenter 14 år	4,0 km	Gutter 14 år	4,0 km
Jenter 15 år	6,0 km	Gutter 15 år	7,5 km
Jenter 16 år	6,0 km	Gutter 16 år	7,5 km
Kvinner 17 år	10,0 km	Menn 17 år	15,0 km
Kvinner 18 år	10,0 km	Menn 18 år	15,0 km
Kvinner 19-20år	10,0 km	Menn 19-20år	15,0 km
Kvinner Senior	10,0 km	Menn Senior	15,0 km
FH Klasser	Settes opp i henhold til påmeldte		

## ***KM Sprint***

KM Sprint avvikles i klassisk stil i oddetallsår (2017, 2019, ...) og i fristil i partallsår (2016, 2018, ...).

KM Sprint skal avvikles med prolog, semifinaler og finaler. Antall løpere i finaleheat skal normalt være 6. De 12 beste i prologen skal gå semifinaler, mens finaler (C, D, E, etc) baseres på prologtid. De tre beste fra hver semifinale går til A-Finale, mens de tre dårligste i hver semifinale går til B-Finale.

Klasseinndeling og løypelengder skal være som følger. Det skal ikke gis dispensasjon for noen løpere til å delta i høyere klasser enn som angitt:

<u>Klasse</u>	<u>Lengde</u>	<u>Klasse</u>	<u>Lengde</u>
Jenter 13 år	0,5 km	Gutter 13 år	0,5 km
Jenter 14 år	0,5 km	Gutter 14 år	0,5 km
Jenter 15 år	1,0 km	Gutter 15 år	1,0 km
Jenter 16 år	1,0 km	Gutter 16 år	1,0 km
Kvinner 17 år	1,3 km	Menn 17 år	1,3 km
Kvinner 18 år	1,3 km	Menn 18 år	1,3 km
Kvinner 19-20år	1,3 km	Menn 19-20år	1,3 km
Kvinner Senior	1,3 km	Menn Senior	1,3 km
FH Klasser	Settes opp i henhold til påmeldte		

## ***KM Stafett***

KM Stafett avvikles med følgende stilarter:

- Klassisk – Klassisk – Fristil i partallsår (2016, 2018, ...)
- Klassisk – Fristil – Fristil i oddetallsår (2017, 2019, ...)

Startrekkefølge for klubbenes førstelag skal følge resultatlista fra KM Stafett foregående år. Øvrige lag trekkes.

Klasseinndeling og løypelengder skal være som følger. Det skal ikke gis dispensasjon for noen løpere til å delta i høyere klasser enn som angitt:

<u>Klasse</u>	<u>Lengde</u>	<u>Presisering om aldersklasser</u>
Jenter 13-16 år	3 x 3,0 km	Maksimal sammenlagt alder 45 år, kun for løpere 13-16 år
Gutter 13-16 år	3 x 3,0 km	Maksimal sammenlagt alder 45 år, kun for løpere 13-16 år
Kvinner Junior	3 x 3,0 km	Åpen for løpere i klassene 15-20 år
Menn Junior	3 x 5,0 km	Åpen for løpere i klassene 15-20 år
Kvinner Senior	3 x 3,0 km	Åpen for løpere i klassene 15 år og eldre
Menn Senior	3 x 5,0 km	Åpen for løpere i klassene 15 år og eldre

Det tillates for jenter/kvinner i stille på gutte-/herrelag så lenge de tilfredsstiller kravet til alder.

Rennets jury kan åpne for mix-lag fra flere klubber, men disse starter utenfor KM konkurranse og skal starte sist.

## ***KM Rulleski***

KM Rulleski avvikles i klassisk stil i oddetallsår (2015, 2017, ...) og i fristil i partallsår (2016, 2018, ...).  
KM Rulleski skal avvikles med intervallstart og fellesstart slik at det i løpet av en fireårsperiode har både intervallstart og fellesstart i begge stilarter (se egen plan)

Klasseinndeling og løypelengder skal være som følger. Det skal ikke gis dispensasjon for noen løpere til å delta i høyere klasser enn som angitt:

<b><u>Klasse</u></b>	<b><u>Lengde</u></b>	<b><u>Klasse</u></b>	<b><u>Lengde</u></b>
Jenter 13 år	4,0 km	Gutter 13 år	4,0 km
Jenter 14 år	4,0 km	Gutter 14 år	4,0 km
Jenter 15 år	6,0 km	Gutter 15 år	6,0 km
Jenter 16 år	6,0 km	Gutter 16 år	6,0 km
Kvinner 17 år	6,0 km	Menn 17 år	15,0 km
Kvinner 18 år	6,0 km	Menn 18 år	15,0 km
Kvinner 19-20år	6,0 km	Menn 19-20år	15,0 km
Kvinner Senior	6,0 km	Menn Senior	15,0 km
FH Klasser	Settes opp i henhold til påmeldte		

## ***KM Sprintstafett***

KM Sprintstafett avvikles med følgende stilarter:

- Klassisk i partallsår (2016, 2018, ...)
- Fristil i oddetallsår (2017, 2019, ...)

Sprintstafett består av 2 løpere som hver går tre etapper. Sprintstafett avvikles med semifinaler og finale. Det skal være maksimum 15 lag i hver semifinale og maksimum 10 lag i finalen.

Startrekkefølge og plassering i semifinaler trekkes. Maksimalt 5 lag går videre fra hver semifinale til finale. Ved 3 semifinaler vil 3 lag gå videre fra hver semifinale.

Klasseinndeling og løypelengder skal være som følger. Det skal ikke gis dispensasjon for noen løpere til å delta i høyere klasser enn som angitt:

<b><u>Klasse</u></b>	<b><u>Lengde</u></b>	<b><u>Presisering om aldersklasser</u></b>
Jenter 13-16 år	2 x 3 x 0,5 km	Maksimal sammenlagt alder 30 år, kun for løpere 13-16 år
Gutter 13-16 år	2 x 3 x 0,5 km	Maksimal sammenlagt alder 30 år, kun for løpere 13-16 år
Mix (J/G) 13-16 år	2 x 3 x 0,5 km	Maksimal sammenlagt alder 30 år, kun for løpere 13-16 år