



Norges Skøyteforbund

NSFs spesielle bestemmelser

SISTE OPPDATERING: 03. november 2022

Register/innhold

OM DETTE DOKUMENTET	1
1. FELLESBESTEMMELSER	2
§ 1. REGLEMENT	2
§ 2. STARTLISENS	2
§ 3. SØKNADER OM MESTERSKAP OG STEVNER	2
§ 4. INNBYDELSER	2
§ 5. PÅMELDINGER	2
§ 6. FUNKSJONÆRER	3
§ 7. MEDALJER VED NM	3
2. BESTEMMELSER HURTIGLØP	4
§ 8. KONKURRANSEREGLER, HURTIGLØP	4
§ 9. KLASSEINNDELING OG DISTANSER I HURTIGLØP	4
§ 10. DISPENSASJONER, HURTIGLØP	5
§ 11. MESTERSKAPENE I HURTIGLØP, GENERELT	5
§ 12. MESTERSKAPENE I HURTIGLØP, REGLER	6
§ 13. NORSKE REKORDER	9
§ 14. NORGESCUP HURTIGLØP	10
3. BESTEMMELSER KUNSTLØP	11
§ 15. KLASSEINNDELINGEN KUNSTLØP	11
§ 16. MESTERSKAPENE I KUNSTLØP, GENERELT	14
§ 17. MESTERSKAPENE I KUNSTLØP, REGLER	14
§ 18. RESULTATER	16
§ 19. NORGESCUP	16
4. BESTEMMELSER KORTBANE	18
§ 20. KONKURRANSEREGLER, KORTBANE	18
§ 21. KLASSEINNDELING I KORTBANE	18
§ 22. DISPENSASJONER, KORTBANE	19
§ 23. MESTERSKAPENE I KORTBANE, GENERELT	19
§ 24. MESTERSKAPENE I KORTBANE, REGLER	19
§ 25. NORSKE REKORDER	20
§ 26. NORGESCUP KORTBANE	20

Om dette dokumentet

Dokumentet er tilpasset utskrift på de fleste vanlige skrivere. Finner du skrivefeil eller lignende, kan disse meldes til marcel.vanberg@vanberg.no eller isaksenchristine@gmail.com.

Vi gjør oppmerksom på at nye oppdateringer av denne filen legges ut uten varsel. Disse finnes på www.skoyteforbundet.no under fanene for hurtigløp og kunsthopp.

1. Fellesbestemmelser

§ 1. Reglement

Alle skøyteløp som arrangeres av eller for medlemmer av NSF, må være i overensstemmelse med de for dette forbund og ISU fastsatte lover og konkurranseregler. I tilfelle tvil om fortolkning av ISUs lov og konkurranseregler legges den av det internasjonale forbund fastlagte tekst til grunn.

§ 2. Startlisens

1. Lisensen dekker en ulykkesforsikring inngått av NSF
2. Styret har fullmakt til å fastsette lisensavgiften hvert år i samtlige konkurranseklasser.

Lisens skal løses før sesongstart og snarest mulig i lisensperioden (lisensperiode starter 1. september). Dette for å sikre utøvere i forbindelse med uhell/skader som kan inntreffe på trening og/eller i konkurranse. For å kunne melde seg på og delta i konkurranser i NSF regi, skal utøvers lisens være betalt og registrert. Dersom utøver uten gyldig lisens meldes på i konkurranser i NSF's regi, får utøver ikke delta i konkurransen. Dersom utøver uten gyldig lisens deltar i konkurranse i NSF's regi, skal utøvers resultat slettes.

2

§ 3. Søknader om mesterskap og stevner

- Søknader om å arrangere nasjonale mesterskap må være NSF i hende innen 30. april to år før mesterskapet skal avvikles.
- Søknad om å arrangere nasjonale stevner (herunder Norgescup) må være forbundsstyret i hende innen 30. april før kommende sesong. Søknadsfristen for internasjonale stevner og mesterskap, fastsettes av forbundsstyret slik at disse tilpasses ISUs regelverk. Søknadene skal sendes om særkretsen som samordner disse. Søknaden skal inneholde nøyaktig oppgave over klasser og distanser.

§ 4. Innbydelser

Stevneinnbydelser til internasjonale og nasjonale løp i Norge offentliggjøres på forbundets hjemmesider samt i eventuelle trykksaker (håndbøker og lignende) NSF måtte publisere. Arrangører som ikke sender inn sitt innbydelsesmanuskript innen den fristen som fastsettes av NSF, kan av forbundsstyret fratas retten til vedkommende arrangement. Søknadsfristen for internasjonale stevner og mesterskap fastsettes av forbundsstyret slik at disse tilpasses ISUs regelverk.

§ 5. Påmeldinger

Alle påmeldinger til løp eller oppvisning skal gå gjennom eget lag, ved representasjon i utlandet også gjennom forbundet. Løpere som bruker påmelding selv gjennom minidrett.no plikter å underrette sin egen klubb i forkant av påmeldingen.

Alle påmeldinger må være arrangøren i hende innen kl. 20.00 for hurtigløp og kl. 24.00 for kunsthopp og kortbane den dag fristen utløper. Påmeldingsgebyr sendes sammen med påmeldingen for alle påmeldte løpere. Forbundsstyret fastsetter størrelsen på påmeldingsgebyrene ved Norgesmesterskap. I kunsthopp er etteranmeldelser ikke tillatt, men etteranmeldte kan settes på venteliste. Hvis løpere trekkes innen trekningen kan de erstatte trukket løper i den aktuelle konkurranseklasse. Klubbene må etteranmelde løpere i prioritert rekkefølge. Reserveplassene vil kreve dobbelt påmeldingsgebyr. Ved for stor påmelding til nasjonale/internasjonale stevner skal NSF, etter søknad fra arrangøren, eventuelt begrense deltakelsen. Dersom arrangøren eller NSF ønsker det, deler NSF løperne i nasjonale/internasjonale stevner inn i grupper.

Påmeldingen til Norgesmesterskap og Landsmesterskap i kunsthopp skjer direkte til NSF. Påmeldingen skal være NSF i hende senest fire uker før gjeldende mesterskap.

Påmeldingsfristen for landsmesterskapene i hurtigløp skal være minimum 2 uker og maksimum 4 uker før mesterskapet.

Løpere som er uttatt til representasjonsoppgaver kan ikke starte i andre konkurranser på samme datoer. NSF kan gi dispensasjon fra denne bestemmelse.

Trekkes en påmelding tilbake før fristens utløp, tilbakebetales påmeldingsgebyret. Skjer det først etter fristens utløp, finner ingen tilbakebetaling sted. For kunsthopp gjelder følgende unntak; Hvis plassen blir erstattet av en på venteliste etter påmeldingsfristens utløp tilbakebetales halve beløpet.

§ 6. Funksjonærer

Alle TDer, overdommere og kontrollere som blir tildelt et skøytestevne skal fylle ut stevnerapport som sendes NSF innen en uke etter stevnets avslutning.

Reise- og oppholdsutgifter betales av arrangøren, med unntak av TD, som dekkes av NSF. Kjøregodtgjørelse (etter avtale) ved bruk av egen bil dekkes etter NSF's til enhver tids gjeldende kilometersatser. Ved bruk av offentlige kommunikasjonsmidler skal tilgjengelige rabattordninger utnyttes i størst mulig grad. Utgifter til kost og overnatting godtgjøres mot regning etter avtale med arrangøren. Ved NM/LM kunstløp gjelder egne regler, se Arrangørveileder.

For hurtigløp vil overdommere, startere og TDer i nasjonale mesterskap, landskamper, Norgescup-stevner eller andre stevner i hurtigløp TKH finner det formålstjenlig, oppnevnes av NSF/TKH etter innstilling fra Dommerutvalget Hurtigløp (DUH).

For kunstløp vil overdommere, dommere, kontrollere, tekniske spesialister og DVO til nasjonale mesterskap i kunstløp oppnevnes av NSF etter innstilling fra Dommerutvalget Kunstløp. TD oppnevnes av NSF.

For kortbane vil overdommere, startere og TDer i nasjonale mesterskap, eller andre stevner i kortbane TK Kortbane finner det formålstjenlig, oppnevnes av NSF.

§ 7. Medaljer ved NM

NSF bekoster Norgesmesterskapsmedaljene. Det deles ut gull-, sølv- og bronsemedaljer i Norgesmesterskapene til henholdsvis første, andre og tredjeplass.

For hurtigløp gjelder for øvrig følgende:

- I klassene for kvinner og menn, senior og junior, deles det ut NSF's medaljer i gull, sølv og bronse til nr. 1, 2 og 3 sammenlagt i NM allround, sammenlagt i NM sprint, og på hver distanse i NM enkeltdistanser.
- Det overrekkes krans til sammenlagtvinneren i NM allround og NM sprint, kvinner/menn og senior/junior.

2. Bestemmelser hurtigløp

§ 8. Konkurranseregler, hurtigløp

1. Individuelle løp (parstart)

Nasjonale konkurranser arrangeres over følgende distanser:

100, 400, 500, 2x500, 1.000, 1.500 m (korte løp)

3.000, 5.000, 10.000 m (lange løp),

med premiering enten for hver distanse, eller med en felles premiering for flere distanser. Det kan arrangeres løp over andre kortere eller lengre distanser, både på standardbaner og andre baner.

Løpere fra samme klubb skal, hvis mulig, ikke gå i samme par i gutte- og jenteklassene hvis parsammensetningen er basert på trekning. Dette gjelder alle nasjonale og internasjonale løp i Norge samt landsmesterskapet.

Spesielle løpsregler må meddeles av arrangøren. (Jfr. ISU Reg. § 200, pkt. 1 og 2.)

2. Kvartettstart

Ved nasjonale stevner/individuelle konkurranser, herunder også nasjonale mesterskap, kan det benyttes kvartettstart på alle distanser.

3. Stafetter

Konkurranser kan arrangeres i stafett for alle klasser, over distanser som overholder maksimumsdistansene for de aktuelle aldersklassene. Ingen løpere kan gå mer enn en etappe. Miksede lag (dvs. menn/kvinner, gutter/jenter på samme lag) er tillatt dersom en slik konkurranseform går klart fram av stevneinnbydelsen/løpstilbudet. Konkurransene avvikles etter ISUs konkurranseregler § 256, pkt. 3.1 og 3.2, konkurranseformat A.

4. Fellesstart

Nasjonale konkurranser kan arrangeres med fellesstart over et fritt antall runder. Antall runder og andre spesielle bestemmelser for konkurransen skal fremgå i stevneinnbydelsen. Se dokumentet «Løpsregler fellesstart».

5. Lagtempo

Nasjonale konkurranser kan arrangeres for klubb/krets/regionlag over 26/13/8/6/4 runder lagtempo. Det er 3 løpere på hvert lag. Det startes med 2 lag på banen av gangen og tiden er avgjørende. Vanlige regler følges med hensyn til trekning og start, men hele banen (både ytre og indre) kan benyttes. Lagene starter midt på hver sin langside (start 1.000 m, og mål 1.000 m). Tiden tas på tredje deltaker i mål.

6. Lagsprintkonkurranser

Lagsprint kan arrangeres med 3 løpere på hvert lag. Distansen som skal løpes er tre runder. Markering for indre bane definerer konkurransebanen.

7. Skøyteangløp

Se egne regler for skøyteangløp.

8. Konkurranseutstyr

I nasjonale og internasjonale stevner hvor en løper representerer sin klubb/region eller forbundet, er det ikke tillatt å bruke oppvarmingsdresser og/eller trikoter som viser et annet lands navn/symboler eller dets offisielle ISU-forkortelse. Inneværende sesongs forbundsgruppeløpere kan benytte seg av sesongens landslagstrikot og/eller oppvarmingsdresser. Eldre landslagstrikoter og oppvarmingsdresser kan ikke benyttes. Det er TDs ansvar å påse at løpere følger bestemmelsen. Se også dokumentet «Regler for drakt-/armbindreklame».

§ 9. Klasseinndeling og distanser i hurtigløp

I alle bestemmelser hvor alderen er tillagt betydning, siktes det til fylte år pr 1. juli ved sesongens begynnelse, med mindre noe annet er uttrykkelig uttalt i de enkelte paragrafer. Aldersgrensen mellom senior- og junioralder skal til enhver tid følge de internasjonale bestemmelser ved at NSF's klasseinndeling automatisk justeres dersom ISU endrer sin aldersgrense. De distansegrenser som er nevnt i pkt. 1 og 2 gjelder individuelle konkurranser med parstart/kvartettstart.

1. Menn og gutter

- a. I seniorklassen starter løpere som er 19 år og eldre.
(neo-seniorer er løpere i klassen 19 til 22 år)
- b. I juniorklassen (Junior A) starter løpere i alderen 17-18 år.
Klassens løpere kan starte på distanser inntil 10.000 meter.
- c. I gutteklassene starter løpere i alderen 10-16 år etter følgende regler:

Junior B/Gutter 15-16 år kan starte på distanser inntil 10.000 m
Junior C/Gutter 13-14 år kan starte på distanser inntil 5.000 m
Gutter 12 år kan starte på distanser inntil 3.000 m
Gutter 11 år kan starte på distanser inntil 1.500 m
Gutter 10 år kan starte på distanser inntil 1.000 m

2. Kvinner og jenter

- a. I seniorklassen starter løpere som er 19 år og eldre.
(neo-seniorer er løpere i klassen 19 til 22 år)
- b. I juniorklassen (Junior A) starter løpere i alderen 17-18 år.
Klassens løpere kan starte på distanser inntil 10.000 meter.
- c. I jenteklassene starter løpere i alderen 10-16 år etter følgende regler:
Junior B/Jenter 15-16 år kan starte på distanser inntil 10.000 m
Junior C/Jenter 13-14 år kan starte på distanser inntil 5.000 m
Jenter 12 år kan starte på distanser inntil 3.000 m
Jenter 11 år kan starte på distanser inntil 1.500 m
Jenter 10 år kan starte på distanser inntil 1.000 m

5

3. Veteraner, kvinner og menn

Som veteran, menn og kvinner, regnes enhver løper som har fylt 29 år pr 01.07. før sesongstart. Veteraner kan også delta i konkurranser arrangert av medlemmer av Norges Bedriftsidrettsforbund uten å miste sin status som veteranløper. Veteranløpere deles inn i følgende klasser:

K30/M30 Kvinner og menn veteraner 29-33 år
K35/M35 Kvinner og menn veteraner 34-38 år
K40/M40 Kvinner og menn veteraner 39-43 år
K45/M45 Kvinner og menn veteraner 44-48 år
K50/M50 Kvinner og menn veteraner 49-53 år
K55/M55 Kvinner og menn veteraner 54-58 år
K60/M60 Kvinner og menn veteraner 59-63 år
K65/M65 Kvinner og menn veteraner 64-68 år
K70/M70 Kvinner og menn veteraner 69-73 år
K75/M75 Kvinner og menn veteraner 74-78 år
K80/M80 Kvinner og menn veteraner 79-83 år
osv...

§ 10. Dispensasjoner, hurtigløp

NSF kan etter søknad innvilge dispensasjoner fra:

- a) Klasseinndelingen ved stevner:
 - Når dette inngår i en tradisjonell avvikling av et stevne eller andre spesielle grunner gjør dette berettiget.
- b) Maksimaldistansene:
 - Når det foreligger begrunnet søknad fra arrangøren.
(På krets- og klubbplan kan det holdes løp for gutter og jenter under 10 år på distanser opptil 500 m. De enkelte kretser kan dispensere fra klasseinndelingen i kretsløp innen egen krets.)
- c) Aldersbestemmelsene:
 - Juniorløpere som ønsker å delta i seniorstevner, samt løpere fra aldersbestemte klasser (Junior B-C) som ønsker å delta i juniorstevner, må søke NSF om dispensasjon senest to uker før det aktuelle stevnet. NSF vil da på kvalitativt grunnlag avgjøre om dispensasjon skal innvilges eller ikke.

§ 11. Mesterskapene i hurtigløp, generelt

1. Norgesmesterskapene i hurtigløp

- a. Norgesmesterskapsarrangementene:
 - NM menn og kvinner senior, allround
 - NM menn og kvinner senior, sprint
 - NM menn og kvinner enkeltdistanser
 - NM menn og kvinner junior, allround
 - NM menn og kvinner junior, sprint

Norgesmesterskapene i hurtigløp arrangeres som egne stevner, eller stevner hvor to eller flere mesterskap arrangeres samtidig.

- b. Uttak/kriterier
- NSF tar ut aktuelle deltakere senest 10 dager før det aktuelle mesterskapet.
 - Klubbenes tilbakemelding hvor de bekrefter/avkrefter vedkommende løper(e)s deltakelse må være NSF i hende senest mandag før angjeldende mesterskap.
 - Deltakerne til NM kvalifiserer seg i forhold til en kvalifiseringstid som skal være oppnådd i et NC stevne. Tiden skal fastsettes ved sesongstart, senest 31.8. Disse kvalifiseringstidene kunngjøres i dokumentet «uttakskriterier». Til hvert NM har hver krets en kvote på minst en løper uavhengig av kvalifiseringstid. Forutsetningen er at løperen må ha deltatt i minst ett NC-løp i inneværende sesong. NSF kan i spesielle tilfeller fravike dette etter begrunnet søknad fra klubb.

2. Øvrige landsomfattende mesterskap i hurtigløp

- Landsmesterskap for gutter og jenter.
- Veteranmesterskap for menn og kvinner.

3. Reservearena

Ved tildeling av NM eller øvrige landsomfattende mesterskap på naturis skal arrangøren i samarbeid med styret oppnevne reservearena dersom sådan finnes i rimelig nærhet.

§ 12. Mesterskapene i hurtigløp, regler

1. Norgesmesterskapene på enkeltdistanser, menn og kvinner

- Distanse ved Norgesmesterskapet på enkeltdistanser er:
 - for kvinner: 2x500 m, 1.000 m, 1.500 m, 3.000 m, 5.000 m og fellesstart (16 runder med 3 innlagte spurter pluss spurt ved målgang).
 - for menn: 2x500 m, 1.000 m, 1.500 m, 5.000 m, 10.000 m og fellesstart (16 runder med 3 innlagte spurter pluss spurt ved målgang).
- Norgesmesterskapene på enkeltdistanser for kvinner og menn arrangeres over tre dager etter følgende program:

	Menn	Kvinner
1. dag	1.500 m	1.500 m
	Fellesstart	Fellesstart
2. dag	500 m (1)	500 m (1)
	5.000 m	3.000 m
	500 m (2)	500 m (2)
3. dag	10.000 m	5.000 m
	1.000 m	1.000 m
- NSF fastsetter regler for uttak/kvalifisering og gruppeinndeling/parsammensetning. Disse reglene offentliggjøres før sesongstart. (Se dokumentet «Regler for NM enkeltdistanser og Norges Skøyteforbunds uttakskriterier».)

2. Norgesmesterskapene i sprint og allround for menn og kvinner senior

- Norgesmesterskapet sprint og allround for menn og kvinner arrangeres som ett stevne over 3 dager etter følgende program:

	Menn	Kvinner	Konkurranse
1. dag	500 m	500 m	1. distanse sprint firkamp
	1.000 m	1.000 m	2. distanse sprint firkamp
2. dag	500 m	500 m	3. distanse sprint firkamp
	1.000 m	1.000 m	4. distanse sprint firkamp
	500 m	500 m	1. distanse allround
	5.000 m	3.000 m	2. distanse allround/
3. dag	1.500 m	1.500 m	3. distanse allround
	10.000 m	5.000 m	4. distanse allround
- Ved trekning av de to første distansene i mesterskapene i sprint og allround, skal løperne plasseres i grupper, basert på deres rankingtid på respektive 500 m og 5000 m/3.000 m (allround) og 500 m og 1.000 m (sprint). Det dannes fortløpende grupper på 8 løpere innen hver gruppe. Overdommer kan, i samråd med stevnets TD, beslutte grupper på 6 eller 4 løpere hvis dette er naturlig i henhold til rankingtidene. Svakest rangerte løpere danner siste gruppe. NSF er ansvarlig for godkjenning av kvalifiseringstidene og tidsrankinglisten som bestemmer gruppeinndelingen. Hvis det er delt plassering på 8. eller 16. plass i tidsranking, skal det avgjøres ved loddtrekning hvilke løpere som skal plasseres i de enkelte grupper.

Parsammensetningen for de løperne som er plassert i samme gruppe, skjer ved trekning av deres startnummer. De to først uttrukne løpere fra siste gruppe danner første par på den aktuelle distanse. Hvis det er et ulikt antall løpere som starter, skal den først uttrukne løper fra siste gruppe starte alene i første par. Etter at siste gruppe er trukket, følger nest siste gruppe etc.

- c. I allround skal parsammensetningen på tredje distanse baseres på løpernes poengstilling sammenlagt etter to distanser. Hvis noen av deltakerne har samme sammenlagte poengsum, skal den løper med best tid på første distanse rangeres høyest. Parenes rekkefølge skal være motsatt av løpernes rangering: Løperne som ligger på 1. og 2. plass etter to distanser skal gå i siste par, løperne som ligger på 3. og 4. plass skal gå i nest siste par osv.
- d. I allround skal bare 12 løpere starte på fjerde distanse. Utvalget av løpere baseres på to ulike rankinglister: Sluttresultatet på den lengste av de tre løpte distanser, og rekkefølgen i poengsammendraget etter tre distanser. Løpere som er blant de 12 beste på begge lister er direkte kvalifisert for fjerde distanse. Blant de løperne som er plassert blant de 12 beste på bare en av listene, er den neste kvalifiserte løperen den som har best plassering på en av de to listene. Hvis to løpere har lik plassering på de to listene, er den løper som har sin plassering fra sammenlagtlisten etter tre distanser, kvalifisert først. Hvis to løpere deler samme plassering på samme liste, vil løperen som har den beste plassering på den andre listen gå foran. Imidlertid vil en løper som har blitt diskvalifisert på en distanse eller ikke har fullført alle de tre tidligere distansene i mesterskapet, miste retten til å starte på den siste distansen. (Se også § 266, pkt. 2 og § 275, pkt. 2 i ISUs konkurranseregler.) (For parsammensetningen i allround for 4. distanse, se ISUs konkurranseregler, § 240, punkt 3 b og c.)
Hvis antall startende totalt er lavere enn 20, skal antall startende på fjerde distanse reduseres til halvparten av antall totalt startende, avrundet oppover til nærmeste partall. Hvis antall totalt startende er 12 eller lavere, skal 6 løpere starte på fjerde distanse.
- e. I sprint skal, på tredje og fjerde distanse, sammensetningen av parene baseres på rekkefølgen sammenlagt etter respektive 2 og 3 distanser. Hvis noen løpere har samme poengsum, skal den løperen som har best tid på sist løpte distanse rangeres først. Imidlertid skal parsammensetningen for hver distanse lages slik at alle deltakerne skifter bane andre dag. Løperne som startet i indre bane første dag skal gå mot løpere som startet i ytre bane.
Startrekkefølgen på parene skal være motsatt løpernes rangering: Løperen som rangeres først sammenlagt skal starte i siste par sammen med nest høyest rangerte løper – undergitt prinsippet om bytte av bane i annet løp – og så videre.
For å delta på mesterskapets siste distanse må en løper ha fullført alle tidligere distanser i mesterskapet med gyldig resultat.

3. Norgesmesterskapet for menn junior allround

- a. Norgesmesterskapet for menn junior allround arrangeres sammen med norgesmesterskapet for kvinner junior allround over 2 dager etter følgende program:
 - 1. dag: 500 m og 3.000 m
 - 2. dag: 1.500 m og 5.000 m
- b. For første dags distanser skal løperne plasseres i grupper i henhold til godkjente rankingtider. Gruppeinndeling og parsammensetning foretas etter samme prinsipper som beskrevet i § 12, punkt 2b.
- c. Parsammensetning, gruppeinndeling og trekning for andre dag foretas etter § 12, punkt 2c og 2d (med justering for antall kvalifiserte løpere nevnt nedenfor).
Med flere enn 16 deltakere går 16 løpere siste distanse og med færre enn 16 deltakere går alle løpere siste distanse. Imidlertid vil løpere som ikke har fullført eller er blitt diskvalifisert på en av de tre første distansene miste retten til å starte på den avsluttende distansen.
- d. NSF følger ISUs regler vedrørende uttak, hvilket betyr at kun løpere fra og med andre års Junior C vil bli vurdert i uttak.

4. Norgesmesterskapet for kvinner junior allround

- a. Norgesmesterskapet for kvinner junior allround arrangeres sammen med norgesmesterskapet for menn junior allround over 2 dager etter følgende program:
 - 1. dag: 500 m og 1.500 m
 - 2. dag: 1 000 m og 3.000 m
- b. For første dags distanser skal løperne plasseres i grupper i henhold til godkjente rankingtider. Gruppeinndeling og parsammensetning foretas etter samme prinsipper som beskrevet i § 12, punkt 2b.
- c. Parsammensetning, gruppeinndeling og trekning for andre dag foretas etter § 12, punkt 2c og 2d (med justering for antall kvalifiserte løpere nevnt nedenfor).
Med flere enn 16 deltakere går 16 løpere siste distanse og med færre enn 16 deltakere går alle løpere siste distanse. Imidlertid vil løpere som ikke har fullført eller er blitt diskvalifisert på en av de tre første distansene miste retten til å starte på den avsluttende distansen.
- d. NSF følger ISUs regler vedrørende uttak, hvilket betyr at kun løpere fra og med andre års Junior C vil bli vurdert i uttak.

5. Norgesmesterskapene i sprint for menn og kvinner junior

- Norgesmesterskapene i sprint for menn og kvinner junior arrangeres som ett stevne over 2 dager. Første dag konkurreres over 500 m og 1.000 m, og andre dag også over 500 m og 1.000 m.
- For parsammensetningen, gruppeinndeling og trekning benyttes samme bestemmelser som for seniormesterskapet i sprint, se § 12, punkt 2b og 2e.
- For å delta på mesterskapets siste distanse må en løper ha fullført alle tidligere distanser i mesterskapet med gyldig resultat.
- NSF følger ISUs regler vedrørende uttak, hvilket betyr at kun løpere fra og med andre års Junior C vil bli vurdert i uttak.

6. Landsmesterskapet for gutter og jenter

- Landsmesterskapet arrangeres for klassene 12-13-14-15-16 år (én og én årsklasse), samt klasser for Para utøvere. Landsmesterskapet er åpent for alle som er født mellom 01.07.2005 og 30.06.2010, unntatt Para utøvere som ikke har aldersinndeling, kun en klasse for gutter og en for jenter. Løperne som meldes på må representere en norsk klubb. De må være norske statsborgere eller har hatt fast bopel i Norge pr. 1. juli før sesongen mesterskapet finner sted. Klubbene melder på løpere til sin krets, som sender påmeldingsskjema til forbundet. Forbundet sørger for at kretsene og klubbene får påmeldingsskjemaet senest første uken i januar. Arrangøren fastsetter i samarbeid med NSF startrekkefølgen for de enkelte klasser og distanser.
- Landsmesterskapet arrangeres som enkeltdistansemesterskap med følgende distanseprogram:
Jenter og gutter:

15 og 16 år	1. dag: 100 m, 500 m og FS 10 rund.	2. dag: 1.500 m	3. dag: 1.000 m og 3.000 m
13 og 14 år	1. dag: 100 m og FS 8 runder	2. dag: 500 m og 1.500 m	3. dag: 1.000 m og 3.000 m
12 år	1. dag: 100 m og FS 6 runder	2. dag: 500 m og 1.500 m	3. dag: 1.000 m
Para	1. dag: 100 m og FS 4 runder	2. dag: 500 m og 1.500 m	3. dag: 1.000 m og 3.000 m
Alle klasser		2. dag: Lagtempo	

En løper kan maksimalt stille på 2 distanser pr. dag i mesterskapet (fellesstart og lagtempo ikke inkludert). I Para klassen må man være 13 år eller eldre for å stille på 3.000 m.
- NSF foretar på forhånd seeding av løperne basert på sesongens bestetid på hver distanse. Løperne deles inn i grupper på fire løpere. Siste gruppe kan bestå av færre enn fire løpere. Lavest rangerte gruppe trekkes først, beste til slutt. Mesterskapets overdommer trekker parsammensetningen for hver distanse ved hjelp av elektroniske trekningsprogrammer eller på annen praktisk måte, og parsammensetningen offentliggjøres på det tradisjonelle trekningsmøtet.
Det kåres landsmestere og utdeles medaljer til de tre beste på hver distanse i hver klasse. I tillegg er det halv premiering i 12 års klassen, en tredjedel i de eldre klassene, samt at alle deltakere skal ha en minnepremie.
- Det arrangeres lagtempo for kretslag. Det konkurreres i to klasser, en jenteklasse og en gutteklasse:
 - Hver krets kan stille med flere lag i hver klasse og med tre løpere på laget.
 - Lagene rangeres etter midterste rangerte løpers sesongbestetid på 1.000 m. Lagene deles inn i grupper på fire lag. Siste gruppe kan bestå av færre enn fire lag. Lavest rangerte gruppe trekkes først, beste til slutt.
 - Distanse: 4 runder.
 - Para utøvere har ikke egen lagtempo, men gis anledning til å stille på kretslag på lik linje med de øvrige deltakerne.
 - Manuell tidtaking kan benyttes, og tid tas på tredje løper i mål.
 - Lagenes sluttider avgjør rekkefølgen mellom lagene i hver klasse.
 - Lag som blir tatt igjen med 200 m blir ikke diskvalifisert.
 - Lagtempokonkurransene avholdes på andre stevnedag (lørdag).
 - Det kåres landsmestere og utdeles medaljer til deltakerne på de tre beste lag i hver klasse.
- Det arrangeres fellesstart med innlagte spurter for alle klasser første stevnedag (fredag). Se «Løpsregler fellesstart».

7. Veteranmesterskapet for menn/kvinner

- Veteranmesterskapet for menn/kvinner arrangeres over to dager etter følgende program:

M30-M60:	500 m - 3.000 m/1.500 m - 5.000 m
M65 og eldre:	500 m - 1.500 m/1.000 m - 3.000 m
K30-K60:	500 m - 1.500 m/1.000 m - 3.000 m
K65 og eldre:	500 m - 1.500 m/1.000 m - 3.000 m
- Påmelding sendes direkte til arrangøren. Ved påmelding skal sesongbesteresultater på hver distanse oppgis som grunnlag for seeding.
- Mesterskapet arrangeres som enkeltdistansemesterskap, med innlagt firkamp allround for løpere som fullfører alle distansene. Det kåres veteranmestere og utdeles medaljer til de tre beste på hver distanse i hver klasse, samt til de tre beste sammenlagt som fullfører alle distansene i hver klasse.

- d. Parsammensetning/trekning for alle distansene baseres på innmeldte årsbestetider og etter de samme prinsipper som for NM enkeltdistanser: Løperne plasseres i grupper på 4 løpere i hver gruppe. Gruppen med de 4 best rangerte løperne skal trekkes for å danne de siste to parene, osv. Hvis det er ulikt antall løpere på distansen, skal første par bestå av en løper.

10. Tidtaking

Det forutsettes at det, om mulig, benyttes automatisk tidtaking (se ISU § 247 og § 251) og at alle tider protokolleres med en nøyaktighet på ett hundredels sekund (ISU § 250) i følgende konkurranser: Mesterskapene NM Allround og NM Sprint, kvinner og menn, senior og junior, NM Enkeltdistanser, Landsmesterskapet for gutter og jenter og i Veteranmesterskapet for kvinner og menn.

§ 13. Norske rekorder

1. Fellesbestemmelser

Definisjon av «Norsk rekord»:

Som norsk rekord regnes beste prestasjon av norsk statsborger utført i approberte internasjonale og nasjonale (herunder kretsmesterskap) løp.

Godkjenning av norsk rekord:

- Forbedres rekorden av 2 eller flere løpere under samme stevnedag, skal kun den beste godkjennbare tiden godkjennes som ny norsk rekord.
- Også tangering av tidligere norsk rekord kan godkjennes som norsk rekord. Dette gjelder også tangering av egen rekord.
- Norsk rekord kan ikke settes i løp arrangert som mix klasser.

Anmeldelse av rekord:

a) Løp i Norge:

Rekordløp skal meddeles av arrangøren til NSF senest 14 dager etter at prestasjonen er oppnådd. Sammen med den skriftlige meldingen skal det vedlegges dokumentasjon på følgende:

Klokker: For de benyttede klokker vises det til § 248 i ISUs konkurranseregler for hurtigløp:

1. For automatiske tidtakersystemer skal det før stevnet overleveres overdommer en erklæring, som fornyes hvert fjerde år, som fastslår pålitelighet og nøyaktighet ved systemet.
2. Bare elektroniske digitalklokker skal brukes til den manuelle tidtakingen.
3. Alle klokker som brukes, må kunne måle og vise tider med en nøyaktighet på minst ett hundredels sekund. (Se også §§ 250, 251 og 252 i ISUs konkurranseregler for hurtigløp.)

Bane: Fra kompetent fagmann skal det foreligge skriftlig bekreftelse om banens oppmåling i henhold til ISU krav til standardbane. (Hurtigløp 400 m og kortbane 111,12 m).

Resultater: Originalprotokoller (både manuelle og automatiske) underskrevet og godkjent av overdommer (samt komplette resultatlister).

Dersom arrangøren unnlater å oppfylle ovennevnte plikter NSF å purre arrangøren slik at alle formalia i forbindelse med rekorden bringes i orden.

b) Løp i utlandet:

NSF plikter å bringe til underretning nødvendig dokumentasjon på at alle formalia er i orden for godkjenning.

Endring av kriterier:

Ved endringer i kriteriene for norske rekorder skal listen over gjeldende norske rekorder justeres av NSF slik at rekordene blir i samsvar med de nye reglene.

2. Hurtigløp (400 m standardbane)

Norsk rekord godkjennes på distansene 100 m, 500 m, 2x500 m, 1.000 m, 1.500 m, 3.000 m, 5.000 m og 10.000 m for menn og 100 m, 500 m, 2x500 m, 1.000 m, 1.500 m, 3.000 m, 5.000 m og 10.000 m for kvinner.

Norsk rekord godkjennes sammenlagt i samme stevne over distansene 500 m, 5.000 m, 1.500 m og 10.000 m (stor firkamp) for menn, 500 m, 3.000 m, 1.500 m og 5.000 m (liten firkamp) for menn og kvinner, 500 m, 1.500 m, 1.000 m og 3.000 m (mini firkamp) for kvinner 500 m, 1.000 m, 500 m og 1.000 m (sprint firkamp) for menn og kvinner og «Junior VM kombinasjonen» 500 m, 1.500 m, 1.000 m og 5.000 m for menn, samt lagtempo for menn (8 runder) og kvinner (6 runder).

For 2 x 500 m kreves at resultatet er oppnådd i spesifikke konkurranser for denne øvelsen.

Norsk juniorrekord godkjennes over distansene 100 m, 500 m, 2x500 m, 1.000 m, 1.500 m, 3.000 m, 5.000 m og 10.000 m for menn under 19 år og 100, 500, 1.000, 1.500, 3.000 og 5.000 meter for kvinner under 19 år.

Likeledes beste resultat sammenlagt i samme stevne over distansene 500 m, 5.000 m, 1.500 m og 10.000 m (stor firkamp) for menn, 500 m, 3.000 m, 1.500 m og 5.000 m (liten firkamp) for menn og kvinner, 500 m, 1.500 m, 1.000 m og 3.000 m (mini firkamp) for kvinner 500 m, 1.000 m, 500 m og 1.000 m (sprint firkamp) for menn og kvinner og «Junior VM kombinasjonen» 500 m, 1.500 m, 1.000 m og 5.000 m for menn, samt lagtempo for menn (8 runder) og kvinner (6 runder).

Junioralderen følger automatisk de internasjonale aldersbestemmelser.

Resultater som er oppnådd med kvartettstart, kan godkjennes som norske rekorder dersom reglene for norske rekorder for øvrig er fulgt.

Norske rekorder i sammenlagt firkamp kan også settes i enkeltdistansestevner under forutsetning av at distansenes rekkefølge er i henhold til reglene og at løpene er gjort på samme bane på maksimum tre påfølgende dager (Jfr. ISU § 221, pkt. 2 k og l). Dog kan rekorder sammenlagt satt i internasjonale mesterskap godkjennes selv om kravet til distanserekkefølge og to påfølgende dager ikke er oppfylt.

Norske senior- og juniorrekorder skal settes med automatisk tidtaking eller med justerte manuelle tider.

For at norske rekorder for senior og junior på 100 m på utendørsbaner skal kunne godkjennes, må det fremlegges dokumentasjon på at medvinden ikke har overskredet 2 m/sek i perioden løpet ble utført.

§ 14. Norgescup hurtigløp

Det arrangeres hvert år Norgescup i hurtigløp på skøyter for følgende klasser:

- Menn senior
- Kvinner senior
- Menn junior
- Kvinner junior

NSF fastsetter hvert år Norgescupens reglement og stevneprogram.

Det forutsettes at det, om mulig, benyttes automatisk tidtaking (se ISU § 247 og § 251) og at alle tider protokolleres med en nøyaktighet på ett hundredels sekund (ISU § 250).

3. Bestemmelser kunstløp

§ 15. Klasseinndelingen kunstløp

1. Generelt
 - a. Konkurranser i kunstløp i Norge foregår i fem grupper: single kvinner, single menn, synkronkunstløp, parløp, isdans.
 - b. Dersom det avholdes konkurranse for flere av gruppene under samme stevnehelg, kan en løper stille i en eller flere av gruppene.
2. Single kvinner og single menn
 - a. Single kvinner og single menn konkurrerer hver for seg, men klasseinndelingen er den samme for begge kjønn.
 - b. Single kvinner og single menn inndeles i følgende klasser: Oppvisning, Cubs under 13, Cubs over 13, Springs under 14, Springs over 14, Debs, Debs A, Novice, Novice A, Junior, Junior A, Senior, Senior A, Basic, Veteran Masters, Veteran Gold, Veteran Silver, Veteran Bronze og Veteran Artistic.
 - c. En løper kan kun stille i en klasse samme stevnehelg. Ved utvidelser etter den ordinære påmeldingsfristens utløp kan arrangør åpne for deltakelse i to av klassene for Veteran. Dersom en løper ønsker å delta i to av klassene for Veteran må en av disse klassene være Veteran Artistic.
 - d. Øvelsesutvalget skal være veiledende ved klassevalg, men det anbefales at alle løpere har bestått test 3 for å kunne delta i nasjonale konkurranser.
 - e. Det er kun tillatt å rykke oppover i classesystemet, med unntak av klassen Basic. Løpere kan konkurrere i ulike klasser innenfor samme sesong, med unntak av Basic.
 - f. Løpere som skal delta i klassen Basic kan ikke delta i noen av de øvrige klassene før NM/LM er gjennomført den sesongen løperen velger å delta i Basic. Etter gjennomføringen av NM/LM kan løpere velge å delta i en annen klasse enn Basic.
 - g. Dersom det totale antallet i Cubs under 13 og Cubs over 13 samlet i en og samme stevnehelg utgjør færre enn 8 løpere vil de to klassene slås sammen til én klasse som kalles Cubs.
 - h. Dersom det totale antallet i Springs under 14 og Springs over 14 samlet i en og samme stevnehelg utgjør færre enn 8 løpere vil de to klassene slås sammen til én klasse som kalles Springs.
 - i. Løpere vil som utgangspunkt stille i Debs, Novice, Junior eller Senior når løperen rykker opp til en ny klasse. Dersom løperen oppnår poengkrav for den tilsvarende A-klassen, vil løperen konkurrere i A-klassen fra neste konkurranse.
 - j. A-klassene er Debs A, Novice A, Junior A og Senior A. For å delta i disse klassene må løperen ha oppnådd poengkrav for klassen i et nasjonalt stevne for å rykke opp til A-klassen. Poengkravet må oppnås i nasjonalt stevne merket som Norges Cup, NM/LM eller NC-finalen på terminlisten. Poengkravet fremgår av tabellen i § 17 3. punkt bokstav c. Mellom to sesonger må det sendes søknad til NSF dersom man skal rykke opp til en annen A-klasse. Det skal i søknad vedlegges lenke til poengkravet hentet fra NSF sin offisielle resultatside på terminlisten. Ved opprykk til ny A-klasse vurderes kun foregående sesongs poengsummer. Det kan søkes dispensasjon til NSF om opprykk kun på bakgrunn av poeng oppnådd i ISU-stevner som NSF har gjort uttak til. Løperens lag/klubb er ansvarlig for at løperen stiller i korrekt konkurranseklasse innenfor disse bestemmelsene.
 - k. Opprykk til A-klassene kan skje på følgende måter;
 - i. opprykk fra Debs til Debs A, Novice til Novice A, Junior til Junior A, Senior til Senior A.
 - ii. opprykk fra Debs A til Novice A, Novice A til Junior A, Junior A til Senior A.
 - l. Alle løpere i Cubs under 13, Cubs over 13, Springs under 14, Springs over 14, Debs, Debs A, Novice, Novice A, Junior og Junior A skal ikke ha fylt 19 år pr 1. juli ved sesongens begynnelse. Løpere over 19 år pr 1. juli er Senior A-, Senior- eller Basic-løpere. Løpere deltar i Cubs under 13 fra det året løperen fyller 11 år og i Cubs over 13 år fra det året løperen fyller 13 år. Løpere deltar i Springs under 14 fra det året løperen fyller 11 år og i Springs over 14 fra det året løperen fyller 14 år. Løpere i Basic skal ikke ha fylt 28 år pr 1. juli ved sesongens begynnelse. Veteranklassene er åpen for alderen 28-79 år. Kravene til alder er skjematisk fremstilt under:

Klasse	Fra året man fyller	Til og med det året løperen fyller	Aldersgrense pr.1.juli før sesongstart
Oppvisning jenter og gutter	6 år	10 år*	-
Cubs u/13 jenter og gutter	11 år	12 år	-
Cubs o/13 jenter og gutter	13 år	-	Ikke fylt 19 år

Springs u/14 jenter og gutter	11 år	13 år	-
Springs o/14 jenter og gutter	14 år	-	Ikke fylt 19 år
Basic jenter og gutter	11 år	-	Ikke fylt 28 år
Veteran kvinner og menn	28 år	-	Ikke fylt 79 år
Debs jenter og gutter	11 år	-	Ikke fylt 19 år
Debs A jenter og gutter	11 år	-	Ikke fylt 19 år
Novice jenter og gutter	11 år	-	Ikke fylt 19 år
Novice A jenter og gutter	11 år	-	Ikke fylt 19 år
Junior kvinner og menn	11 år	-	Ikke fylt 19 år
Junior A kvinner og menn	11 år	-	Ikke fylt 19 år
Senior kvinner og menn	11 år	-	-
Senior A kvinner og menn	11 år	-	-

* En løper som er eldre enn 10 år, men ikke fylt 19 år pr. 1. juli før sesongstart, kan stille i Oppvisning under stevne i egen medlemsklubb såfremt løperen ikke tidligere har deltatt i nasjonale konkurranser i en av de øvrige klassene.

3. Synkronkunstløp

- Synkronkunstløp inndeles i følgende klasser: Oppvisning, Juvenile, Mixed Age, Novice, Junior, Senior, Veteran Adult og Veteran Masters.
- Laget kan bestå av både kvinner og menn.
- Det er kun tillatt for laget å rykke oppover i classesystemet. Laget kan konkurrere i ulike klasser innenfor samme sesong.
- Øvelsesutvalget skal være veiledende ved klassevalg, men det anbefales at løperne på laget har bestått test 3 for å kunne delta i nasjonale konkurranser.
- Et lag kan kun stille i en klasse samme stevnehelg. En løper kan kun stille i ett lag samme stevnehelg.
- Hver løper og reserveløper på laget må oppfylle kravene til alder i den klassen laget skal delta. Et lag stiller i Oppvisning dersom én eller flere av løperne eller reserveløperne på laget ikke har oppnådd kravene til alder for å stille i de øvrige klassene. Kravene til alder er skjematisk fremstilt under:

Klasse	Fra året man fyller	Til og med det året løperen fyller	Aldersgrense pr.1.juli før sesongstart
Juvenile	11 år	-	Ikke fylt 19 år
Mixed Age	11 år	-	Ikke fylt 28 år
Novice	11 år	-	Ikke fylt 19 år
Junior	11 år	-	Ikke fylt 19 år
Senior	11 år	-	-
Veteran	28 år	-	-

- Hvert lag må bestå av et minimum og et maksimum antall løpere i hver klasse. Hvert lag kan i tillegg ha et maksimum antall reserveløpere. Et lag kan i et stevne ikke stille til start dersom laget ikke kan stille med minimum antall deltakere. Det er i hver klasse følgende krav til antall løpere på laget:

Klasse	Minimum antall løpere	Maksimum antall løpere	Maksimum antall reserveløpere
Oppvisning	8	16	4
Juvenile	8	16	4
Mixed Age	8	16	4
Novice	<u>10</u>	16	4
Junior	<u>10</u>	16	4
Senior	<u>10</u>	16	4
Veteranklassene	8	16	4

4. Parløp

- Parløp inndeles i følgende klasser: Basic, Novice, Junior, Senior, Veteran.
- Parløp konkurreres i par bestående av én kvinne og én mann.
- Det er kun tillatt for paret å rykke oppover i klassesystemet. Paret kan konkurrere i ulike klasser innenfor samme sesong.
- Dersom paret oppløses er ingen av løperne i paret bundet av opprykksregelen i §15 4. bokstav c i klassesystemet hvis de velger å delta med nye partnere i senere konkurranser. Et nytt par velger den klassen de ønsker å delta i.
- Øvelsesutvalget skal være veiledende ved klassevalg, men det anbefales at begge løperne i paret har bestått test 3 for å kunne delta i nasjonale konkurranser.
- Paret kan kun stille i en konkurranseklasse samme stevnehelg.
- Begge løperne i paret må oppfylle kravene til alder i den klassen paret skal delta. For alle par i Basic, Novice og Junior skal kvinnen ikke ha fylt 19 år og mannen ikke ha fylt 21 år pr 1. juli ved sesongens begynnelse. Dersom kvinnen er over 19 år eller mannen er over 21 år pr 1. juli er paret Senior. Veteran er åpen for alderen 28-79 år for begge kjønn. Kravene til alder for hvert kjønn er skjematisk fremstilt under:

Klasse	Fra året kvinnen og mannen fyller	Aldersgrense pr.1.juli før sesongstart for kvinnen	Aldersgrense pr.1.juli før sesongstart for mannen
Basic	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år
Novice	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år
Junior	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år
Senior	11 år	-	-
Veteran	28 år	Ikke fylt 79 år	Ikke fylt 79 år

5. Isdans

- Isdans inndeles i følgende klasser: Basic, Intermediate, Novice, Junior, Senior, Veteran.
- Isdans konkurreres i par bestående av én kvinne og én mann.
- Det er kun tillatt for paret å rykke oppover i klassesystemet. Paret kan konkurrere i ulike klasser innenfor samme sesong.
- Dersom paret oppløses er ingen av løperne i paret bundet av opprykksregelen i §15 5. bokstav c i klassesystemet hvis de velger å delta med nye partnere i senere konkurranser. Et nytt par velger den klassen de ønsker å delta i.
- Øvelsesutvalget skal være veiledende ved klassevalg, men det anbefales at begge løperne i paret har bestått test 3 og paret behersker mønsterdansene i den klassen paret skal konkurrere for å kunne delta i nasjonale konkurranser.
- Paret kan kun stille i en klasse samme stevnehelg.
- Begge løperne i paret må oppfylle kravene til alder i den klassen paret skal delta. For alle par i Basic, Intermediate, Novice og Junior skal kvinnen ikke ha fylt 19 år og mannen ikke ha fylt 21 år pr 1. juli ved sesongens begynnelse. Dersom kvinnen er over 19 år eller mannen er over 21 år pr 1. juli er paret Senior. Veteran er åpen for alderen 28-79 år for begge kjønn. Kravene til alder for hvert kjønn er skjematisk fremstilt under:

Klasse	Fra året kvinnen og mannen fyller	Aldersgrense pr.1.juli før sesongstart for kvinnen	Aldersgrense pr.1.juli før sesongstart for mannen
Basic	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år
Intermediate	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år

Novice	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år
Junior	11 år	Ikke fylt 19 år	Ikke fylt 21 år
Senior	11 år	-	-
<u>Veteran</u>	<u>28 år</u>	<u>Ikke fylt 79 år</u>	<u>Ikke fylt 79 år</u>

§ 16. Mesterskapene i kunsthopp, generelt

1. Norgesmesterskapet i kunsthopp arrangeres for følgende grupper og klasser; single kvinner og single menn Senior A og Junior A, Synkronkunsthopp Senior og Junior, Parhopp Senior og Junior, Isdans Senior og Junior.
2. Landsmesterskapet i kunsthopp arrangeres for følgende grupper og klasser; single kvinner og single menn Basic, Debs A og Novice A, Synkronkunsthopp Novice og Mixed Age.
3. Aldersgrense for deltagelse i mesterskapene er det året løperen fyller 13 år.
4. NSF/TK avgjør om synkronkunsthopp, parhopp og isdans skal innlemmes i mesterskapene. Dette kunngjøres senest 2 måneder før mesterskapets første konkurransedag.
5. NSF/TK tar senest 2 uker før mesterskapet ut de løperne, lagene, parhopperne og isdanserne som får delta. Dette kunngjøres gjennom en uttaksliste.
6. Poengplassene tildeles løperne/lagene/parhopperne/isdanserne som kvalifiserer seg til mesterskapene på beste oppnådde samlet tekniske poengsum.
7. Klubber som ikke har kvalifiserte løpere/lag etter at poengplassene er fylt opp, kan få med løper/lag på klubbkvote i Landsmesterskapet. Klubbkvoter tildeles løpere/lag med høyeste total teknisk poengsum fra klubber som ikke har kvalifisert løpere/lag på poengplasser.
8. Det vil lages en reserveliste ved uttaket til NM/LM. Ved forfall/sykdom hos de uttatte løperne, lagene, parhopperne, isdanserne vil klassen fylles opp fra reservelisten inntil kl. 18.00 den siste tirsdag forut for mesterskapets start. Ved forfall fra den ordinære deltakerlisten, vil det fylles opp med neste fra reservelisten. Reservelisten vil rangeres ut fra oppnådd total teknisk poengsum gjennom sesongen og er uavhengig av klubb.
9. Dispensasjoner i forbindelse med mesterskapene i kunsthopp avgjøres av NSF/TK.
 - a. Dersom en løper, lag eller par i parhopp og isdans ikke kan konkurrere i høstsesongen grunnet dokumentert sykdom/skade/representasjon på forbundslag/andre særlige årsaker, kan løperens, lagets eller parets klubb søke om dispensasjon. Foregående sesongs resultater vil bli vurdert.
 - b. For et par i parhopp og isdans kan klubben søke dispensasjon fra kravet om deltagelse i minst et nasjonalt stevne dersom klubben kan dokumentere parets deltagelse i en internasjonal konkurranse. Den totale tekniske poengsum fra den dokumenterte deltakelsen må vedlegges søknaden.

§ 17. Mesterskapene i kunsthopp, regler

1. Norgesmesterskap
 - a. I Norgesmesterskapet for Senior A single kvinner og single menn trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går løperne i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle kvalifiserte løpere går kortprogram og friløp. En løper må delta i minst et nasjonalt stevne i Senior A for å kunne kvalifiseres til NM. Løpere rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne i A-klassen gjennom sesongen. Hvis to løpere har lik total poengsum på uttakslisten, vil løperen med høyest teknisk poengsum fra friløp prioriteres.
 - b. I Norgesmesterskapet for Junior A single kvinner og single menn trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går løperne i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle kvalifiserte løpere går kortprogram og friløp. En løper må delta i minst et nasjonalt stevne i Junior A for å kunne kvalifiseres til NM. Løpere rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne i A-klassen gjennom sesongen. Hvis to løpere har lik total poengsum på uttakslisten vil løperen med høyest teknisk poengsum fra friløp prioriteres.
 - c. I Norgesmesterskap for Senior synkronkunsthopp trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går lagene i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle kvalifiserte lag går kortprogram og friløp. Et lag må delta i minst et nasjonalt stevne i Senior for å kunne kvalifisere seg til NM. Lagene rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to lag har lik total poengsum på uttakslisten vil laget med høyest teknisk poengsum prioriteres.
 - d. I Norgesmesterskap for Junior synkronkunsthopp trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går lagene i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle kvalifiserte lag går kortprogram og friløp. Et lag må delta i minst ett nasjonalt stevne i Junior for å kunne kvalifisere seg til NM. Lagene rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to lag har lik total poengsum på uttakslisten vil laget med høyest teknisk poengsum prioriteres.

- e. I Norgesmesterskap for Senior parløp trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går parene i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle kvalifiserte par går kortprogram og friløp. Et par må delta i minst et nasjonalt stevne i Senior for å kunne kvalifisere seg til NM. Parene rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to par har lik total poengsum på uttakslisten vil paret med høyest teknisk poengsum prioriteres.
 - f. I Norgesmesterskap for Junior parløp trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går parene i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle kvalifiserte par går kortprogram og friløp. Et par må delta i minst et nasjonalt stevne i Junior for å kunne kvalifisere seg til NM. Parene rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to par har lik total poengsum på uttakslisten vil paret med høyest teknisk poengsum prioriteres.
 - g. I Norgesmesterskap for Senior isdans trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved rytmedans. I fridansen går parene i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter rytmedansen. Alle kvalifiserte par går rytmedans og fridans. Et par må delta i minst et nasjonalt stevne i Senior for å kunne kvalifisere seg til NM. Parene rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to par har lik total poengsum på uttakslisten vil paret med høyest teknisk poengsum prioriteres.
 - h. I Norgesmesterskap for Junior isdans trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved rytmedans. I fridansen går parene i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter rytmedansen. Alle kvalifiserte par går rytmedans og fridans. Et par må delta i minst et nasjonalt stevne i Junior for å kunne kvalifisere seg til NM. Parene rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to par har lik total poengsum på uttakslisten vil paret med høyest teknisk poengsum prioriteres.
2. Landsmesterskap
- a. I Landsmesterskapet for Basic single kvinner og single menn trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. Denne klassen konkurrerer kun i friløp. Løpere som får delta kvalifiseres ved å oppnå minimumsgrense mht. oppnådde tekniske poeng for minst ett friløp i inneværende sesong før mesterskapet avvikles. Den tekniske poengsummen kan oppnås i et nasjonalt stevne merket med LM-kvalifisering på terminlisten. Hvis to løpere har lik total poengsum på uttakslisten vil løperen med høyest teknisk poengsum fra friløp prioriteres.
 - b. I Landsmesterskapet for Debs A og Novice A single kvinner og single menn trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser ved kortprogram. I friløp går løperne i omvendt rekkefølge, basert på resultater etter kortprogram. Alle løperne går kortprogram og friløp. Løpere kvalifiseres inn i A-gruppen ved å oppnå minimumskrav til Debs A og Novice A. En løper må delta i minst et nasjonalt stevne i Debs A eller Novice A for å kunne kvalifiseres til LM. Løpere rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne i A-klassen gjennom sesongen. Hvis to løpere har lik total poengsum på uttakslisten vil løperen med høyest teknisk poengsum fra friløp prioriteres.
 - c. I Landsmesterskap for Novice og Mixed Age synkronkunstløp trekkes startrekkefølgen etter ISUs bestemmelser. Disse klassene konkurrerer kun i friløp. Et lag må delta i minst et nasjonalt stevne i Novice for deltakelse i Novice, eller i Mixed Age for deltakelse i Mixed Age, for å kunne kvalifisere seg til LM. Lagene rangeres etter høyeste totale tekniske poengsum oppnådd i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Hvis to lag har lik total poengsum på uttakslisten vil laget med høyest teknisk poengsum prioriteres.
3. Poengkrav for deltakelse
- a. Det er ingen poengkrav for deltakelse i NM og LM i synkronkunstløp.
 - b. Det er ingen poengkrav for deltakelse i NM i parløp og isdans.
 - c. Det er poengkrav for deltakelse i NM og LM for single kvinner og single menn. Poengkrav for å rykke opp i A-klassen for single kvinner og single menn vises i tabellen under. Poengkravet må oppnås i et og samme stevne. Kvalifiseringspoeng for LM i klassen Basic vises også i tabellen under:

Klasse	Total teknisk poengsum kort+friløp
Basic jenter og gutter	11 (kun friløp)
Debs A jenter	27
Debs A gutter	27
Novice A jenter	30
Novice A gutter	30
Junior A kvinner	40
Junior A menn	40

Senior A kvinner	46
Senior A menn	46

1. Antall deltakere

a. Antall deltakere i NM/LM single kvinner og single menn

Klasse	Deltagere	Poengplasser	Klubbkvote
Basic	8	7	1
Debs A	18	13	5
Novice A	18	13	5
Junior A	18	18	-
Senior A	18	18	-

b. Antall deltakere i NM/LM synkronkunstløp

Klasse	Lag	Poengplasser	Klubbkvote
Mixed Age	5	4	1
Novice	5	4	1
Junior	5	5	-
Senior	5	5	-

c. Antall deltakere i NM parløp

Klasse	Par	Poengplasser	Klubbkvote
Junior	4	4	-
Senior	4	4	-

d. Antall deltakere i NM isdans

Klasse	Par	Poengplasser	Klubbkvote
Junior	5	5	-
Senior	5	5	-

§18 Resultater

- Arrangører av nasjonale og internasjonale stevner i Norge skal publisere resultatene på NSF's resultatside senest 6 timer etter konkurranseslutt.
- Ved arrangementer på ISUs liste skal ISU-protokoll sendes elektronisk NSF innen en uke.

§19 Norgescup

- Gjennom sesongen vil det arrangeres en Norgescup for singel kvinner og single menn i klassene Basic, Debs, Debs A, Novice, Novice A, Junior, Junior A, Senior, Senior A.
- En løper må delta i minst tre stevner i den enkelte klasse for å registreres i Norgescupen. Hvilke stevner som regnes som Norgescup publiseres på terminlisten med forkortelsen NC. En resultatliste med poengoversikt for hver klasse i Norgescupen publiseres fortløpende gjennom sesongen på NSF sine resultatsider.
- I Norgescupen samler løperne poeng i hvert av stevnene de deltar. For stevner arrangert etter NM/LM vil antall poeng være noe høyere. En samlet poengsum beregnes ut fra de tre beste plasseringene oppnådd i Norgescupen. Dersom to eller flere løpere står likt etter poeng vil det deles på følgende måte:
 - Høyeste plasseringer i et stevne. Det er den med flest førsteplasser av tre stevner som går foran. Dersom det er likt, går den med den beste plasseringen av de to neste stevnene foran.
 - Dersom de tre beste plasseringene er like, går den med høyest totale poengsum i et stevne foran. Dersom dette er likt, sammenlignes de to neste poengsummene. Dersom disse er like gjøres følgende sammenligning for det siste stevnet: Høyeste total poengsum i friløp i et stevne teller. Dersom dette er likt vil løperne dele plassering.
- Norgescupen avsluttes med en NC-finale. I finalen er det 8 deltagere i hver klasse, men for klassene Junior A og Senior A vil løpere på forbundslag ha mulighet til å kvalifisere seg i tillegg til disse 8 deltakerne. Det er resultatet i finalen som er det endelige resultatet i Norgescupen. De tre beste i hver klasse premieres.
- Det er de 8 best plasserte løperne i hver klasse på resultatlisten i Norgescupen som kvalifiserer seg til NC-finalen. Dersom en løper har deltatt i tre stevner både i Debs og Debs A, Novice og Novice A, Junior og Junior A eller Senior og Senior A, vil resultatet i Norgescupen fra den klassen løperen har konkurrert i sist, være det som er tellende. Utover de 8 best plasserte løperne i klassene Junior A og Senior A, vil løpere på forbundslag som har deltatt i minst ett NC-stevne kvalifiseres i tillegg.

Ved forfall/sykdom hos de kvalifiserte løpere til NC-finalen vil klassen fylles opp med de neste løperne på resultatlisten inntil kl.18.00 den siste tirsdag forut for finalen. Dersom det totalt er færre enn 8 kvalifiserte løpere i en klasse, kan Teknisk komité kunstløp beslutte å fylle opp klassen med løpere som har deltatt i færre enn tre stevner i Norgescupen. Bestemmelsen i § 19 3. punkt vil i slike tilfeller gjelde tilsvarende så langt den passer.

6. Under NC-finalen konkurrerer samtlige klasser med kortprogram og friløp med unntak av Basic som kun konkurrerer med friløp. Dersom en løper har deltatt i tre stevner både i Debs og Debs A, Novice og Novice A, Junior og Junior A eller Senior og Senior A, vil resultatet i Norgescupen fra den klassen løperen har konkurrert i sist, være det som er tellende.
7. Under NC-finalen kan det være opptil 8 deltagere i hver oppvarmingsgruppe.
8. En løper som kvalifiserer seg til NC-finalen i en klasse, men som rykker opp til A-klassen før finalen og ikke kvalifiserer seg i A-klassen beholder sin kvalifisering i klassen løperen rykket opp fra.
9. Poengfordeling for hvert stevne i Norgescupen er skjematisk fremstilt under:

Plassering	Poeng for stevner arrangert før NM/LM	Poeng for stevner arrangert etter NM/LM
1	15	17
2	13	15
3	11	13
4	9	11
5	8	9
6	7	8
7	6	7
8	5	6
9	4	5
10	3	4
11	2	3
12	1	2

10. Dispensasjoner i forbindelse med NC-finalen i kunstløp avgjøres av Teknisk komité kunstløp. Dersom en løper ikke kan konkurrere i løpet av sesongen grunnet dokumentert sykdom/skade/representasjon på forbundslag/andre særlige årsaker, kan løperens klubb søke om dispensasjon. Foregående sesongs resultater vil bli vurdert.

4. Bestemmelser kortbane

§ 20. Konkurranseregler, kortbane

1. Individuelle løp

Nasjonale konkurranser arrangeres med fellesstart over hovedsakelig følgende distanser:

100 m, 111 m, 200 m, 222 m, 333 m, 500 m, 777 m, 1.000 m og 1.500m. Lengre distanser kan arrangeres.

Distansene arrangeres etter avansementsmetoden med avsluttende finaler slik det er beskrevet i ISUs konkurranseregler for kortbane. Det kan benyttes både elimineringsmodell og såkalt «all in» modell (hvor alle løpere tas videre til videre finalerunder i henhold til nivå).

Premiering enten for hver distanse, eller med en felles premiering for flere distanser. Det kan arrangeres løp over andre kortere eller lengre distanser, både på standardbanen 111,12 m og 100 m baner hvor langsiden er kortet ned.

Det kan også arrangeres individuelle løp og forfølgelsesløp hvor resultatene baseres på tid.

Spesielle løpsregler må meddeles av arrangøren.

Konkurransene følger gjeldende ISU bestemmelser for kortbaneløp fra juni 2022. Rule 280-298

2. Stafetter

Konkurranser kan arrangeres i stafett for alle klasser, over distanser som overholder maksimumsdistansene for de aktuelle aldersklassene. For gjennomføring av stafetter se ISU's spesielle regler for stafetter Rule 297, underpunkt nr. 3.

3. Konkurransutstyr

I nasjonale og internasjonale stevner hvor en løper representerer sin klubb/region eller forbundet, er det ikke tillatt å bruke oppvarmingsdresser og/eller trikoter som viser et annet lands navn/symboler eller dets offisielle ISU-forkortelse. Utstyret må være i overensstemmelse med de til enhver tid gjeldende regler for påbudt sikkerhetsutstyr i ISU's spesielle bestemmelser for kortbane.

§ 21. Klasseinndeling i kortbane

I alle bestemmelser hvor alderen er tillagt betydning, siktes det til fylte år pr 1. juli ved sesongens begynnelse, med mindre noe annet er uttrykkelig uttalt i de enkelte paragrafer. Aldersgrensen mellom senior- og junioralder skal til enhver tid følge de internasjonale bestemmelser ved at NSF's klasseinndeling automatisk justeres dersom ISU endrer sin aldersgrense.

1. Kvinner, menn, jenter og gutter

- a. I seniorklassen starter løpere som er 19 år og eldre.
- b. I juniorklassen (Junior A jenter/gutter) starter løpere i alderen 17-18 år.
- c. I jente- og gutteklassene starter løpere i alderen 10-16 år etter følgende regler:
 - Junior B jenter/gutter 15-16 år
 - Junior C jenter/gutter 13-14 år
 - Klasse jenter/gutter 12 år
 - Klasse jenter/gutter 11 år
 - Klasse jenter/gutter 10 år

2. Para-utøvere

a. Klasseinndelingen følger de til enhver tid gjeldende para-utøver bestemmelser.

3. Veteraner, kvinner og menn

Som veteran, menn og kvinner, regnes enhver løper som har fylt 29 år pr 01.07. før sesongstart. Veteraner kan også delta i konkurranser arrangert av medlemmer av Norges Bedriftsidrettsforbund uten å miste sin status som veteranløper. Veteranløpere deles inn i følgende klasser:

K30/M30Kvinner og menn veteraner29-33 år
K35/M35Kvinner og menn veteraner34-38 år
K40/M40Kvinner og menn veteraner39-43 år
K45/M45Kvinner og menn veteraner44-48 år
K50/M50Kvinner og menn veteraner49-53 år
K55/M55Kvinner og menn veteraner54-58 år

K60/M60Kvinner og menn veteraner59-63 år
K65/M65Kvinner og menn veteraner64-68 år
K70/M70Kvinner og menn veteraner69-73 år
K75/M75Kvinner og menn veteraner74-78 år
K80/M80Kvinner og menn veteraner79-83 år
osv...

§ 22. Dispensasjoner, kortbane

NSF kan etter søknad innvilge dispensasjoner fra:

- a) Klasseinndelingen ved stevner:
 - Når dette inngår i en tradisjonell avvikling av et stevne eller andre spesielle grunner gjør dette berettiget.
- b) Aldersbestemmelsene:
 - Juniorløpere som ønsker å delta i seniorstevner, samt løpere fra aldersbestemte klasser (Junior B-C) som ønsker å delta i juniorstevner, må søke NSF om dispensasjon senest to uker før det aktuelle stevnet. NSF vil da på kvalitativt grunnlag avgjøre om dispensasjon skal innvilges eller ikke.

19

§ 23. Mesterskapene i kortbane, generelt

1. Norgesmesterskapene i kortbane

- a. Norgesmesterskapsarrangementene:
 - NM menn og kvinner senior, sammenlagt
 - NM menn og kvinner junior, sammenlagt
- b. Uttak/kriterier
For mesterskapene gjelder direkte påmelding til arrangør innen 12 dager før første mesterskapsdag.

2. Øvrige landsomfattende mesterskap i kortbane

- a. Landsmesterskap for gutter og jenter.
- b. Landsmesterskap for para-utøvere
- c. Veteranmesterskap for menn og kvinner.

§ 24. Mesterskapene i kortbane, regler

1. Norgesmesterskapet for kvinner og menn senior og junior

- a. Norgesmesterskapene arrangeres som sammenlagt mesterskap sammen med landsmesterskapene og veteranmesterskapene over 2 dager etter følgende program:
 1. dag:
 - 1.500 m. Gjennomføres med 6 i hvert heat som standard (fravikes der dette er naturlig) og minimum semi-finaler og finaler.
 - 500 m. Gjennomføres med 4 i hvert heat som standard (fravikes der dette er naturlig). Første dag kjøres kvalifiseringsheats (om nok løpere), heats og kvartfinaler.
 - 1.000 m. Gjennomføres med 4 i hvert heat som standard (fravikes der dette er naturlig). Første dag kjøres kvalifiseringsheats (om nok løpere) og heats.
 2. dag:
 - 500 m. Semifinaler og finaler
 - 1.000 m: kvartfinaler, semi-finaler og finaler.
 - Stafetter (2.000 m mixed, 3.000 m kvinner, 5.000 m menn).
- b. Seedingen per distanse baseres på NC-ranking eller rankingtid på den enkelte distanse. Hvilken seeding som benyttes bestemmes av NSF.
- c. Mesterskapene kan gjennomføres som en ren elimineringskonkurranse eller som en «all in» konkurranse.
- d. Poengene utdeles i finaler som følger:
 1. plass = 34 poeng
 2. plass = 21 poeng
 3. plass = 13 poeng
 4. plass = 8 poeng
 5. plass = 5 poeng
 6. plass = 3 poeng
 7. plass = 2 poeng
 8. plass = 1 poengResterende løpere i finale får også 1 poeng.
Rekkefølgen sammenlagt bestemmes ut fra følgende kriterier i rekkefølge:

Antall A-finalepoeng
Antall B-finalepoeng
Samlet rangering fra alle distanser
Av høyeste rangering oppnådd på en distanse
Av beste tid på den lengste distansen på programmet

2. Landsmesterskapet for gutter og jenter

- a. Landsmesterskapet arrangeres for klassene 12-13-14-15-16 år (én og én årsklasse) samt klassen for para-utøvere. 1.000 m, 500 m, 777 m (12+13 år). Para-utøverne setter vi opp egnet distanser for. Uttakskriteriene følger bestemmelsene for Norgesmesterskapene.
- b. Landsmesterskapet for klassene 12 og 13 år arrangeres som sammenlagtmeisterskap med distansene 1.000 m, 500 m og 777 m.
- c. Landsmesterskapet for para-utøvere arrangeres som sammenlagtmeisterskap. Distansene tilpasses utøverne i samråd med para-utøvernes trenere.
- d. Landsmesterskapet for klassene 14-15-og 16 år arrangeres som sammenlagtmeisterskap og følger samme distanseprogram som Norgesmesterskapene.
- e. Påmelding som for Norgesmesterskapene
- f. Seeding for sammensetting av heat følger reglene for Norgesmesterskapene.
- g. Det kåres landsmestere og utdeles medaljer til de tre beste sammenlagt i hver klasse. Poengfordeling og antall løpere i heatene og antall finaler pr. distanse følger programmet for Norgesmesterskapene.

3. Veteranmesterskapet for menn/kvinner

- a. Veteranmesterskapet for menn/kvinner arrangeres som sammenlagtmeisterskap og følger samme distanseprogram som Norgesmesterskapene.
- b. Påmelding som for Norgesmesterskapene
- c. Mesterskapene arrangeres som sammenlagtmeisterskap.
- d. Seeding for sammensetting av heat følger reglene for Norgesmesterskapene.
- e. Det kåres veteranmestere og utdeles medaljer til de tre beste sammenlagt i hver klasse. Poengfordeling og antall løpere i heatene og antall finaler pr. distanse følger programmet for Norgesmesterskapene.

4. Tidtaking

Det forutsettes at det, om mulig, benyttes automatisk tidtaking og at alle tider protokolleres med en nøyaktighet på ett hundredels sekund i alle mesterskapene.

§ 25. Norske rekorder

Det registreres norske rekorder på kortbane på 500 m, 1.000 m, 1.500 m, 3.000 m, samt 2.000 m mixed stafett, 3.000 m stafett og 5.000 m stafett.

Rekordene må settes i approberte nasjonale eller internasjonale stevner.

Se også §13 Norske rekorder under Hurtigløp.

§ 26. Norgescup kortbane

- a. Det arrangeres hvert år Norgescup i kortbaneløp på skøyter for følgende klasser:

Menn senior/junior (Elite menn)

Kvinner senior/junior (Elite kvinner)

- b. I Elite klassene kan løpere i klassene Senior, Junior A, Junior B, 2. års Junior C delta, mens løpere i første års Junior C må søke dispensasjon. Se eget reglement for Norgescup kortbane.

NSF fastsetter hvert år Norgescupens reglement og stevneprogram