

# Løpsregler fellesstart 2022-23

## 1 Generelt

Løp med fellesstart kan arrangeres i nasjonale konkurranser i henhold til NSF's spesielle bestemmelser, ISUs konkurranseregler hurtigløp («ISU Special Regulations and Technical Rules») og eventuelle tilleggsregler som er angitt i stevneinnbydelsen.

Eksempler på tilleggsregler i innbydelsen kan være beskrivelse av alternative konkurranseformater, som antall runder, antall innlagte spurter, om at løpere kan tas ut av løpet underveis basert på plassering etter et antall runder eller liknende.

De viktigste retningslinjene for fellesstart-konkurransene skal være gjengitt i dette dokumentet, men for flere detaljer henvises til det generelle regelverket, som ISUs konkurranseregler § 257 om organisering av løp med fellesstart og § 265, pkt. 6, om resultater for fellesstartløp. I tillegg henvises til § 224 om sikkerhetsutstyr, § 279 om utstyr for tidtaking, identifikasjon av løperne og brudd på utstysreglene og aktuelle deler av ISU Communications som gjelder fellesstart i internasjonale konkurranser i ISU-regi, «ISU Events».

For fellesstart i ISU Events henvises til følgende ISU Communications:

2477 «Speed Skating Mass Start & Team Races – Safety Measures & Organization of Races»,  
2400 «Cut Resistant Clothing & Protection equipment in Short Track Speed Skating» og  
2508 «Uniforms/Racing Suits/Clothing as adopted by the 2022 ISU Congress in Phuket».

## 2 Konkurransesformater, distanser, spurter og spurtpoeng

### 2.1 Anbefalte konkurransesformater

For nasjonale konkurranser for junior- og senior-klassene, og for NC, anbefales formatene som brukes ved ISU junior- og senior-mesterskap og World Cup.

For senior kvinner og menn, § 265, pkt. 6.3:

- 16 runder med 3 (tre) innlagte spurter etter 4, 8, 12 runder og spurt ved målgang.
- Det ringes en runde før hver spurt, dvs. 13, 9, 5 og 1 runde gjenstår.

For junior kvinner og menn, § 265, pkt. 6.4:

- 10 runder med 2 (to) innlagte spurter etter 4 og 7 runder, og spurt ved målgang.
- Det ringes en runde før hver spurt, dvs. når hhv. 7, 4 og 1 runde gjenstår.

For hver innlagt spurt tildeles spurtpoeng som teller i den endelige rangeringen, og tildeling av spurtpoeng skal være slik at det tre første over mål også blir nr. 1, 2 og 3 i sluttstillingen, dvs:

- Ved de innlagte spurtene underveis:
  - De tre (3) første løperne tildeles 3 – 2 – 1 spurtpoeng.
- For den avsluttende spurten ved målgang vil de seks (6) første løperne tildeles:





- Senior konkurranser: 60 – 40 – 20 – 10 – 6 – 3 spurtpoeng.
- Junior/neoseniør konkurranser: 30 – 20 – 10 – 4 – 2 – 1 spurtpoeng.

Se vedlegg, noterings-skjema for fellesstart for disse to konkurranseformatene.

For Landsmesterskapet er distansene som angitt i NSF's Spesielle bestemmelser § 12, pkt. 6 b):

- 12 år: 6 runder med 2 (to) innlagte spurter etter 2 og 4 runder, og spurt ved målgang. Det ringes en runde før hver spurt, dvs. når hhv. 5, 3 og 1 runde gjenstår.
- 13-14 år: 8 runder med 2 (to) innlagte spurter etter 3 og 6 runder, og spurt ved målgang. Det ringes en runde før hver spurt, dvs. når hhv. 6, 3 og 1 runde gjenstår.
- 15-16 år: 10 runder med 2 (to) innlagte spurter etter 4 og 7 runder, og spurt ved målgang. Det ringes en runde før hver spurt, dvs. når hhv. 7, 4 og 1 runde gjenstår.
- Para: 4 runder med 1 (en) innlagt spurt etter 2 runder, og spurt ved målgang. Det ringes en runde før hver spurt, dvs. når hhv. 3 og 1 runde gjenstår.

For hver innlagt spurt tildeles spurtpoeng som teller i den endelige rangeringen, og tildeling av spurtpoeng skal være slik at de tre første over mål også blir nr. 1, 2 og 3 i sluttstillingen, dvs.:

- Ved de innlagte spurtene underveis:  
De tre (3) første løperne tildeles 3 – 2 – 1 spurtpoeng.
- For den avsluttende spurten ved målgang vil de seks (6) første løperne tildeles:  
30 – 20 – 10 – 4 – 2 – 1 spurtpoeng.

Se vedlegg, noterings-skjema for fellesstart for disse tre konkurranseformatene.

## 2.2 Tildeling av spurtpoeng og rangering

Hvis konkurranseformatet inneholder innlagte spurter, tildeles poeng for innlagte spurter og for den avsluttende spurten, og resultatet bestemmes av totalt antall spurtpoeng oppnådd av løperne.

Løpere uten spurtpoeng rangeres deretter, i henhold til den rekkefølgen de kommer i mål (ISU konkurranseregler § 265, pkt. 6.1).

Tildeling av poeng skal være slik at de tre første løperne i mål også vil få de tre første plassene i løpet.

I tillegg gjelder følgende:

Hvis en løper ikke fullfører konkurransen, vil de poengene som er tildelt løperen i de innlagte spurtene ikke krediteres løperen når sluttresultatet skal bestemmes. Poeng for innlagte spurter som er tildelt løperne som ikke fullfører vil ikke overføres til andre løpere.

Hvis det har vært brudd på konkurransereglene som påvirker tildelingen av poeng for en spurt vil den skyldige løperen diskvalifiseres og vil ikke komme i betraktning ved tildeling av poeng for denne spurten.



Dessuten vil en diskvalifisert løper ikke komme i betraktning for tildeling av poeng i den avsluttende spurten.

Løpere som ikke fullfører, vil rangeres etter antall runder de har fullført før de gikk ut av løpet. Hvis flere enn en deltaker går ut av løpet i samme runde, vil de rangeres etter sin siste passeringstid. (ISUs konkurranseregler § 257, pkt. 2.1)

### **2.3 Alternative konkurransesformater:**

For nasjonale konkurranser kan det brukes alternative konkurransesformater, etter regler som kunngjøres i stevneinnbydelsen:

- Konkurranser over et fritt valgt antall runder.
- Konkurranser som ikke har innlagte spurter underveis, der resultatet bestemmes utelukkende av rekkefølgen av løperne over mål. (§ 265, pkt. 6.2).
- Konkurranser med regler som angir at en eller flere deltakere som er plassert sist ved bestemte punkter (et antall runder) i løpet av konkurransen tas ut av løpet.

## **3 Konkurranseregler**

### **3.1 Konkurransesbanen**

Fellesstart går uten veksling av baner. Konkurransesbanen merkes uten separate løpebaner og kan også inkludere oppvarmingsbanen. Kjegler kan brukes som markering av banen. Dersom det er nødvendig for en passende og sikker radius i svingen, kan banen merkes slik at bruken av den innerste delen av oppvarmingsbanen avgrenses.

### **3.2 Distanser**

Distansen for en fellesstartkonkurranse spesifiseres som et antall runder, hvor nedtellingen starter første gang løperne krysser mållinjen.

### **3.3 Startprosedyre**

Starten skal foregå midt på oppløpssiden, ved mållinjen for 1.000 meter på standardbaner. Deltakerne skal starte i rader, med maksimum 6 løpere i hver rad og med minst 1 meter mellom radene. Løpernes startposisjoner avgjøres ved trekning eller ranking av deltakerne, se § 244 pkt.3. Når alle deltakerne har stilt opp bak startlinjen gir starteren kommandoen "ferdig" og avfyrer startskuddet. Løpere som beveger seg framover og ut av sin startrekke før skuddet avfyres, vil diskvalifiseres.

### **3.4 Etter starten**

Den første runden skal løpes i en gruppe, uten raske akselerasjoner. Brudd på denne regelen vil medføre diskvalifikasjon. Hvis et fall som involverer en stor andel av løperne skjer under den første runden vil løpet bli stoppet med fløyte eller ved et skudd fra starteren, og en ny start vil følge umiddelbart. Når en runde er fullført, skal det gis et tydelig signal (for eksempel et skudd fra startpistolen). Fra dette tidspunktet er det tillatt for løperne å akselerere for å oppnå bedre

posisjon. Overdommer må huske fløyte. Assisterende OD kan også stoppe løp, avtal om dette i forkant.

### 3.5 Mål

Avslutningen av løpet er ved mållinjen (for 500 meter) ved slutten av oppløpssiden. Denne linjen er også mållinje for de innlagte spurtene hvis dette er en del av konkurransen.

### 3.6 Rundeanvisning

Rundeanvisning skal utføres som anvist i § 220. Første runde (som løpes i en gruppe, uten akselerasjoner) teller med i antall runder som skal løpes. Hvis innlagte spurter er en del av konkurransen, skal det ringes med klokka en runde før avslutningen av den innlagte spurten.

### 3.7 Deltakere som blir tatt igjen

Løpere som blir tatt igjen (med en hel runde) av løperen som leder, eller av et visst antall deltakere definert i spesielle regler publisert for konkurransen, må flytte seg til ytre del av konkurransebanen og avslutte løpet umiddelbart. Løpere som ikke forlater løpet innen en hel runde vil bli diskvalifisert.

### 3.8 Fair Play, obstruksjon og usportslig opptreden

«Fair play» er en grunnregel, ingen obstruksjon av konkurrenter skal finne sted.

Enhver usportslig oppførsel mot andre deltakere kan medføre diskvalifikasjon. For eksempel: alvorlig obstruksjon av en deltaker, for ikke å følge en rett linje, med vilje blokkere en annen deltaker, eller når en usportslig oppførsel resulterer i en ulempe for en konkurrent; å hindre, blokkere, gå på eller dytte en annen løper med en hvilken som helst del av kroppen, kan anses som alvorlig obstruksjon og medføre diskvalifikasjon.

Overdommeren kan gi en hindret deltaker rett til kvalifisering til neste runde i en konkurranse med eliminasjonsrunder, for eksempel fra semifinale til finale.

Se ISUs konkurranseregler 257, pkt. 4.5

### 3.9 Stopp av løpet

Overdommeren skal stoppe løpet (§ 216, pkt.2) dersom det oppstår en farefull situasjon ved fall eller skader.

Løpet vil da bli stoppet ved et ekstra skudd eller fløytesignal fra starter eller dommer.

- Overdommeren avgjør om og når løpet skal startes på nytt
- Hele distansen skal løpes på nytt dersom løpet stoppes av sikkerhetshensyn og en ny start finner sted



- Ingen ny start vil tillates for løpere som er diskvalifisert for regelbrudd, eller som var tatt ut av løpet fordi de var tatt igjen med en runde før hendelsen som medførte stopp av løpet
- Hvis et "crash" hvor en stor gruppe løpere (6 eller mer) faller, finner sted i løpet av den første runden, skal løpet stoppes og en ny start skal følge umiddelbart.

### 3.10 Bruk av sikkerhetsutstyr og utstyr for tidtaking og identifikasjon

Løperne må bære spesielt sikkerhetsutstyr (se også § 224), hjelmtrekk, armbind, vester eller annen identifikasjon, og i tillegg utstyr for tidtaking som er spesifisert for konkurransen. Deltakere som ikke oppfyller disse kravene, vil nektes start i konkurransen. (ref. ISU § 279, punkt 3, 4) og 5) eller diskvalifiseres hvis reglene brytes under løpet. Sikkerhetsutstyr er beskrevet i avsnitt nedenfor.

### 3.11 Resultater, rangering av deltakerne

- a) For fellesstartkonkurranser som arrangeres med innlagte spurter.
  - De tre første løperne ved den avsluttende spurten, ved målgang, skal også rangeres som nummer 1 – 2 – 3 i løpet.
  - De neste løperne rangeres etter oppsamlede spurtpoeng underveis.
  - Løpere med likt antall spurtpoeng rangeres etter rekkefølgen i mål.
  - Løpere uten spurtpoeng rangeres etter sluttid ved målgang.
  - Løpere som ikke fullfører, rangeres etter antall fullførte runder før de er tatt igjen med en runde eller de på annen måte går ut av løpet. Hvis flere løpere går ut av løpet i samme runde vil de rangeres etter siste passeringstid.
  - For løpere som ikke fullfører løpet vil eventuelle oppnådde spurtpoeng ikke telle for plasseringen i løpet. Disse poengene vil ikke overføres til andre deltakere.
- b) For fellesstartkonkurranser som ikke har innlagte spurter underveis bestemmes resultatet utelukkende av rekkefølgen av løperne over mål. (§ 265, pkt. 6b).

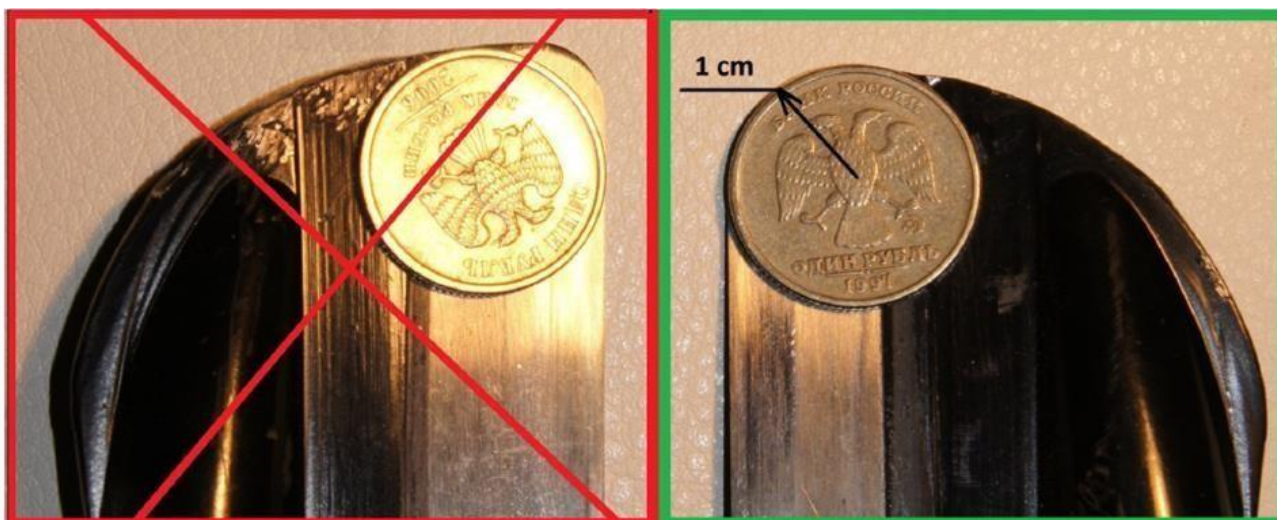
## 4 Sikkerhetstiltak

### 4.1 Avrunding av skøytestålet.

Fremre og bakre ende av skøytestålet skal være avrundet med en radius minimum 10 mm, som et kronestykke.

**IKKE OK:**

**OK:**



### 4.2 Påbudt utstyr

Alle deltakere må benytte:

- Drakter med lange ermer og lange benklær.
- Det anbefales kuttsikkert undertøy eller kuttsikre drakter av materiale med spesifikasjoner som for kortbane, se ISU Communication 2400 for kortbane og ISU Communication 2477.

Løpere som ikke har drakter med integrert kuttsikker beskyttelse, må benytte:

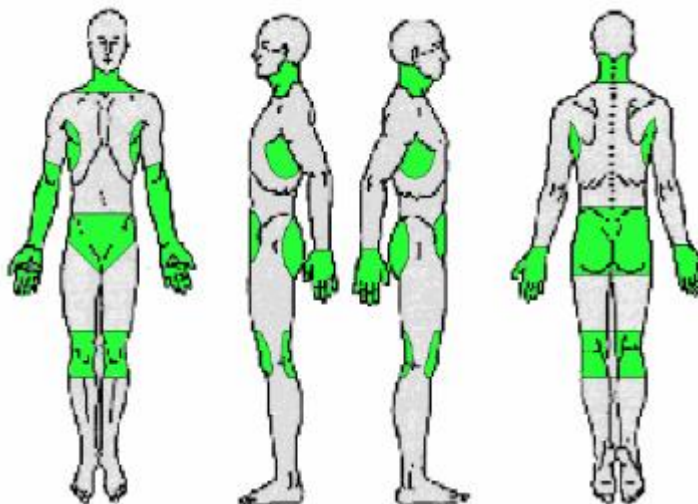
- Kuttsikker hals- beskyttelse.
- Kuttsikker ankel-beskyttelse.
- Kne- og leggbeskyttelse.

I tillegg skal alle deltakere benytte:

- Kuttsikre hansker.
- Hjelmer som tilfredsstillende de tekniske spesifikasjonene beskrevet i ISU Communication 2477. Hjelmen skal ha en regulær form. (rund eller oval) og skal ikke ha utstikkende deler, med mindre disse er små og fullstendig integrert med hjelmens form.
- Løperne skal sørge for at hjelmens hakestropp er strammet skikkelig, slik at hjelmen holdes fast og i riktig posisjon under hele konkurransen,

### 4.3 Krav om bruk av kuttsikkert utstyr

ISU Communication 2477 angir at for ISU Events skal som et minimum alle områder vist i figuren nedenfor beskyttes av kuttsikkert materiale.



Alle deltakere i ISU Senior Events, og fra og med sesongen 2023-24, også deltakere i ISU Junior Events, skal benytte konkurransedrakter med kuttsikker beskyttelse på nivå 3 som følger:

Konkurransedrakter med integrert kuttsikker beskyttelse eller kuttsikkert undertøy.  
Konkurransedrakten må dekke halsen fullstendig, uavhengig av løperens posisjon.

Alle deltakere i ISU Junior Events i sesongen 2022-23 som ikke har konkurransedrakt med integrert kuttsikker beskyttelse eller kuttsikkert undertøy, med beskyttelse som beskrevet ovenfor, skal benytte:

- Kuttsikker halsbeskyttelse. Denne må plasseres under drakten slik at et skøytestål ikke kan gli under halsbeskyttelsen;
- Kuttsikker ankelbeskyttelse
- Kuttsikker legg- og knebeskyttelse

ISU krever bruk av kuttsikre drakter og øvrig sikkerhetsutstyr nevnt ovenfor i ISU Events, World Cup og internasjonale mesterskap, og reglene gjelder da også øvelsene lagsprint og lagtempo.

NSF anbefaler bruk av kuttsikre drakter eller undertøy også under nasjonale og internasjonale konkurranser i fellesstart. For løpere som ikke benytter kuttsikre drakter med integrert beskyttelse, må tilleggsutstyr benyttes, tilsvarende som for Junior ISU Events 2022-23. Bruk av

sikkerhetsutstyr som for fellesstart gjelder også under lagøvelsene og under trening. Anbefaling om bruk av kuttsikre drakter eller undertøy gjelder inntil videre ut sesongen 2022-23.

*NSF vil vurdere en gradvis innskjerping av reglene og opptrapping til krav om bruk av sikkerhetsutstyr for ulike kategorier stevner, klasser og øvelser. Det kan også spesifiseres skjerpede krav til sikkerhetsutstyr i innbydelsene til konkurransene.*

#### **4.4 Kontroll av utstyr**

Løpernes sikkerhetsutstyr vil kontrolleres i forkant av hvert løp ved et kontrollpunkt oppgitt på lagledermøte. Hver enkelt løper er ansvarlig for å bære skøyter og sikkerhetsutstyr som beskrevet ovenfor ved oppmøte til start og gjennom hele konkurransen. Hjelm, hjelmstropp, halsbeskyttelse, drakt, hansker, kne-, legg- og ankelbeskyttelse, transpondere og avrundete skøyter.

#### **4.5 Sekundanter**

Ved fellesstartkonkurranser har sekundanter ikke adgang til sekundantområdet eller på indre bane. (Se § 227 3a) og § 257 1.3).

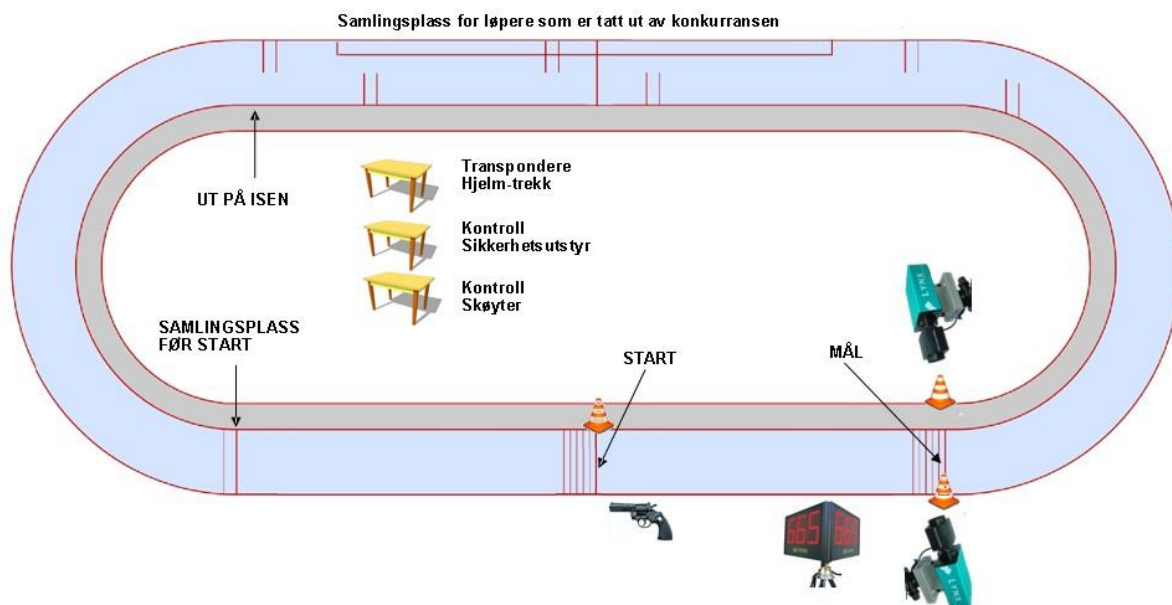
#### **4.6 Unntak fra løpsregler for individuelle konkurranser**

De følgende konkurransereglene gjelder ikke fellesstartkonkurranser: § 253 pkt. 3 og 4 (startprosedyre / feilstart), § 254 pkt. 2, 3, 5 og 6 (konkurransbaner, veksling obstruksjon), § 255 (passering og pacing) og § 260 (ny start, omløp).

### **5 Bruk av banen ved fellesstart**

Arrangøren skal vurdere tilstrekkelige sikkerhetstiltak for konkurransen, tatt hensyn til lokale forhold. Overdommer skal kontrollere at det er angitt anbefalte posisjoner på banen for ulike deler av avviklingen av konkurransen, som for et ISU-stevne. Tilpasninger kan gjøres avhengig av lokale forhold. Områder er angitt for sjekk av skøyter og sikkerhetsutstyr og for utdeling av transpondere, hjelmtekk med startnummer, for samling av løperne før start, start- og mållinjer. Venteområde for løpere som er tatt ut av konkurransen under løpet er sekundantområdet på vekslingssiden.





Figur 1. Bruk av banen ved fellesstart. Konkurransbanen merkes uten separate løpebaner. Oppvarmingsbanen kan inkluderes i konkurransbanen, men dette må tilpasses til lokale forhold. Kjegler kan brukes som markering av banen. Stasjoner på indre bane for sjekk av skøytestål, sikkerhetsutstyr og utlevering av transpondere og hjelmtrekk. Anbefalte områder for inngang til konkurransbanen og samlingsplass før start, startlinje, og mållinje. Samlingsplass for løpere som er tatt ut av konkurransen er i sekundantfeltet på vekslingssiden.