



Norges Skøyteforbund

SPESIELLE BESTEMMELSER

Siste oppdatering: 10.10.2025



Sognsveien 73, 0854 Oslo
Postboks 5000, 0840 Oslo



+ 47 21 02 90 00



skoyteforbundet.no



skoyteforbundet@nif.idrett.no



Innhold

<i>Om dette dokumentet</i>	2
<i>1. Fellesbestemmelser</i>	3
§ 1. Reglement	3
§ 2. Startlisens	3
§ 3. Søknad om mesterskap og stevner	3
§ 4. Innbydelser	3
§ 5. Påmeldinger	3
§ 6. Funksjonærer	4
§ 7. Medaljer ved NM	4
§ 8. Krav til klareringsattest ved nasjonsbytte (Clearance Certificate)	5
<i>2. Bestemmelser hurtigløp</i>	6
§ 9. Konkurranseregler, hurtigløp	6
§ 10. Klasseinndeling og distanser i hurtigløp	7
§ 11. Dispensasjoner, hurtigløp	8
§ 12. Mesterskapene i hurtigløp, generelt	8
§ 13. Mesterskapene i hurtigløp, regler	9
§ 14. Norske rekorder	14
§ 15. Norgescup hurtigløp	15
SPESIELLE BESTEMMELSER FOR KUNSTLØP PR. 3. SEPTEMBER 2025	16
<i>3. Bestemmelser kunstløp</i>	16
§ 16. Klasseinndelingen, kunstløp	16
§ 17. Mesterskapene i kunstløp, generelt	23
§ 18. Mesterskapene i kunstløp, regler	24
§ 19. Resultater	28
§ 20. Norgescup	27
<i>4. Bestemmelser, kortbane</i>	29
§ 21. Konkurranseregler, kortbane	30
§ 22. Klasseinndeling i kortbane	30
§ 23. Dispensasjoner i kortbane, generelt	31
§ 24. Mesterskapene i kortbane, generelt	31
§ 25. Mesterskapene i kortbane, regler	32
§ 26. Norske rekorder	32
§ 27. Norgescup kortbane	32

Om dette dokumentet

Dokumentet er tilpasset utskrift på de fleste vanlige skrivere. Finner du skrivefeil eller lignende, kan disse meldes til marcel@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 fanen **LOVER OG REGLER**

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 forbunds 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.

§ 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. Søknaden skal inneholde nøyaktig oppgave over klasser og distanser, unntatt for norgescupløp i hurtigløp der distanseprogrammet fastsettes når reglene blir satt opp.

§ 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 iSonen plikter å underrette sin egen klubb i forkant av påmeldingen.

For hurtigløp må alle påmeldinger være arrangøren i hende innen kl. 20.00 den dagen fristen utløper.

For kunsthopp må alle påmeldinger være arrangør i hende kl. 24.00 den dagen fristen utløper. Etteranmeldelser er 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.

For kortbane må alle påmeldinger være arrangør i hende kl. 24.00 den dagen fristen utløper.

Påmeldingsgebyr betales ved påmeldingen for alle løpere. Forbundsstyret fastsetter størrelsen på påmeldings-gebyrene ved Norgesmesterskap.

Til NM i hurtigløp tar NSF ut de løpere som kan delta.

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-, kost- og oppholdsutgifter betales av arrangøren, med unntak av TD, som dekkes av NSF. Kjøregodtgjørelse (etter avtale) ved bruk av egen bil dekkes etter NSFs til enhver tids gjeldende kilometersatser. Ved bruk av offentlige kommunikasjonsmidler skal tilgjengelige rabattordninger utnyttes i størst mulig grad. Ved NM/LM kunsthopp 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 kunsthopp vil overdommere, dommere, kontrollere, tekniske spesialister og DVO til nasjonale mesterskap i kunsthopp oppnevnes av NSF etter innstilling fra Dommerutvalget Kunsthopp. 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 tredje plass.

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.

§ 8. Krav til klareringsattest ved nasjonsbytte (Clearance Certificate)

ISU sine regler om klareringsattest, jf. ISU Constitution Rule 109 og ISU Communication No. 2526, gjelder i sin helhet med de særlige reguleringer som følger av denne bestemmelsen.

1. En norsk løper som vil representere en annen nasjon enn Norge i internasjonale stevner;
 - a. Løper som tidligere har representert og deltatt for Norge i OL, YOG, VM, EM, Junior-VM, World Cup, Junior World Cup, Grand Prix, og/eller Junior Grand Prix, kan ikke ha representert og deltatt for Norge i internasjonale stevner de siste sammenhengende 24 månedene. Løper kan delta i nasjonale stevner i den sammenhengende 24-månedersperioden.
 - b. Øvrige løpere kan ikke ha representert og deltatt for Norge i internasjonale stevner de siste 12 månedene. Løper kan delta i nasjonale stevner i 12-månedersperioden.
2. En utenlandsk løper som ønsker å representere Norge i internasjonale stevner, må i løpet av de siste sammenhengende 24 månedene, ha oppfylt følgende krav:
 - a. Løper må være medlem av en norsk klubb. Klubben må være registrert som medlem av Norges Skøyteforbund.
 - b. Løper må ha betalt lisensavgift til NSF.
 - c. Løper må dokumentere trening og deltakelse i norsk klubb, herunder ha betalt alle utgifter knyttet til treningen.
 - d. Løper må dokumentere norsk bostedsadresse.
 - e. Løper må dokumentere at løperen ikke har representert eller deltatt for tidligere nasjon i internasjonale stevner
 - f. Løper må delta i minimum 4 stevner på terminliste utarbeidet av NSF i den aktuelle grenen det søkes klareringsattest.
3. Kostnader forbundet med klareringsattesten må dekkes av løperen selv.
4. Reguleringene i punkt 1-2 gjelder ikke for løpere som deltar i isdans og parløp, såfremt en av løperne i paret har norsk statsborgerskap.
5. Reguleringene i punkt 1-2 gjelder ikke for løpere som deltar på lag i synkronkunstløp, såfremt 75 % av løperne på laget har norsk statsborgerskap

2. BESTEMMELSER HURTIGLØP

§ 9. 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. Kwartettstart

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. Konkurransene avvikles etter ISUs konkurranseregler § 256, konkurranseformat A eller C.

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. Skøytelangløp

Se egne regler for skøytelangløp.

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 kapittelet «Regler for drakt-/armbindreklame» i «Håndbok for hurtigløp».



§ 10. 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

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...		

§ 11. 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 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.
- For norgescup, se regler for klasseinndeling og aldersbestemmelser i NC-reglene. Dispensasjonen gjelder for hele sesongen.
- Til norske senior mesterskap i sprint og allround følger ISUs regler og tar kun ut løpere som er født før 01.07.2008 (Junior A1 og eldre). Til juniormesterskapene og NM enkeltdistanser tas kun ut løpere født før 01.07.2010 (Junior B1 og eldre).

§ 12. 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.

§ 13. Mesterskapene i hurtigløp, regler

1. Norgesmesterskapene på enkeltdistanser, menn og kvinner

- Distansene 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	1.000 m	1.000 m
	10.000 m	5.000 m

- NSF fastsetter regler for uttak/kvalifisering og gruppeinndeling/parsammensetning. Disse reglene offentliggjøres før sesongstart. (Se kapitlene i Håndboka «Regler for NM enkelt-distanser 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
		500 m	1. distanse allround
		3.000 m	2. distanse allround
2. dag	500 m	500 m	3. distanse sprint firkamp
	500 m		1. distanse allround
		1.500 m	3. distanse allround
	5.000 m		2. distanse allround
3. dag	1.000 m	1.000 m	4. distanse sprint firkamp
	1.500 m		3. distanse allround
	10.000 m	5.000 m	4. distanse allround

- b. 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 5.000 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 gruppe-inndelingen. Hvis det er delt plassering på 8. eller 16. plass i tidsrankingen, 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.
Avviklingen av sprint og allround hver dag besluttet av stevnets overdommer og TD i samarbeid med arrangør.
- 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 16 eller lavere, skal 8 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. *Norgesmesterskapene i allround for menn og kvinner junior*

- a. Norgesmesterskapet i allround for menn og kvinner junior arrangeres som ett stevne over 2 dager etter følgende program:

<u>Menn</u>	<u>Kvinner</u>
1. dag: 500 m og 3.000 m	1. dag: 500 m og 1.500 m
2. dag: 1.500 m og 5.000 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 § 13, punkt 2b.
- c. Parsammensetning, gruppeinndeling og trekning for andre dag foretas etter § 13, 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. Til juniormesterskapene tas kun ut løpere født før 01.07.2010 (Junior B1 og eldre).

4. *Norgesmesterskapene i sprint for menn og kvinner junior*

- a. 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.
- b. For parsammensetningen, gruppeinndeling og trekning benyttes samme bestemmelser som for seniormesterskapet i sprint, se § 13, punkt 2b og 2e.
- c. For å delta på mesterskapets siste distanse må en løper ha fullført alle tidligere distanser i mesterskapet med gyldig resultat.
- d. Til juniormesterskapene tas kun ut løpere født før 01.07.2010 (Junior B1 og eldre).

5. *Landsmesterskapet for gutter og jenter*

- a. 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 01.07.2008 og 30.06.2013, 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, og må være norske statsborgere eller har hatt fast bopel i Norge pr. 1. juli før sesongen mesterskapet finner sted. Hver klubb melder på sine løpere direkte i iSonen, navn, klasse, distanser, fellesstart og lagøvelser. Arrangør sender over komplett deltakeroversikt til NSF's sportsekspert for godkjenning av sesongbestetider som grunnlag for trekning distanser og klasser. Liste over de løpere som ønsker å gå lagøvelser sendes i tillegg til kretsen, som setter opp kretsens lag. Lagoppstillingene pluss liste over de løpere som ønsker å gå en lagøvelse, men er for få til å danne fulle lag, sendes også til NSF's sportsekspert, som setter opp «mixlagene» bestående av løpere fra mer enn en krets. Frist for påmelding av løpere settes til mandag 26. januar 2026 slik at NSF's sportsekspert kan få tid til å gå gjennom deltakerliste og godkjenne sesongbestetid for hver løper, klasse og distanse. Alle deltakere må ha en lisens gyldig for sesongen 2025-2026.

- b. Landsmesterskapet arrangeres som enkeltdistanse mesterskap med følgende distanseprogram:

Jenter og gutter:

	16 år	15 år	14 år	13 år	12 år	Para	Alle klasser
Dag 1	100 m 500 m FS	100 m 500 m FS	100 m FS	100 m FS	100 m FS	100 m FS	
Dag 2	1500 m	1500 m	500 m 1500 m	500 m <u>700 m</u>	500 m <u>700 m</u>	500 m 1500 m	Lagtempo Lagsprint
Dag 3	1000 m 3000 m	1000 m 3000 m	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m 3000 m	

I Para klassen må man være 15 år eller eldre for å stille på 3.000 m.

Overdommer kan, i samråd med TD og arrangør, endre på distanseprogrammet hvis spesielle forhold skulle tilsi det.

- c. 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 avvike fra 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.

- d. Det arrangeres fellesstart med innlagte spurter for alle klasser første stevnedag (fredag). Deltakerne i hver klasse, klasse for jenter og klasse for gutter, deles opp i grupper på inntil 21 løpere pr. gruppe etter sesongbestetid på 1000 meter. Dvs. ved inntil 21 løpere: 1 gruppe, 22-42 løpere: 2 grupper, 43-63 løpere: 3 grupper, og 64-84 løpere: 4 grupper. Løperne deles inn med likt antall løpere pr. gruppe når det er mulig. Når dette ikke «går opp», legges til 1 løper i første gruppe, deretter 1 løper i andre gruppe osv. Gruppe 1 (beste gruppe) går 10 runder, gruppe 2 går 8 runder og gruppe 3 og 4 går 6 runder. Det kåres landsmestere i Gruppe 1 (10 runder), Gruppe 2 (8 runder), Gruppe 3 (6 runder) og Gruppe 4 (6 runder). (Se Håndboka, kapittel «Løpsregler fellesstart».)

- e. Det arrangeres lagtempo for kretslag. Det konkurreres i to klasser, en jente- og en gutteklasse. Løpene arrangeres i henhold til ISUs konkurranseregler §256, pkt. 1.

- 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.
- f. Det arrangeres lagsprint over 3 runder for kretslag bestående av 3 løpere. Det konkurreres i to klasser, en jente- og en gutteklasse. Løpene arrangeres i henhold til ISUs konkurranseregler §256, pkt. 2:
- Hver krets kan stille med flere lag i hver klasse og med tre løpere på laget.
 - Lagene rangeres etter midterste rangerte løpers sesongbestetid på 500 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.
 - Para utøvere har ikke egen lagsprint, men gis anledning til å stille på kretslag på lik linje med de øvrige deltakerne.
 - Lagenes sluttider avgjør rekkefølgen mellom lagene i hver klasse.
 - Lagsprintkonkurransene avholdes på andre stevnedag (lørdag).
 - Det kåres landsmestere og utdeles medaljer til deltakerne på de tre beste lag i hver klasse.
- g. På lagtempo og lagsprint vil kretsene ha mulighet til samarbeid om «mixlag» når de ikke har nok løpere til til å danne fulle lag (3 løpere). Disse løpere blir av NSF satt opp til lag bestående av løpere fra mer enn en krets. Disse konkurrerer på samme grunnlag som de andre lagene. De beste løperne fra kretsen skal danne fulle lag og de med dårligst rankingtid blir benyttet til «mixlag». Det deles også inn i jente- og guttelag.

6. Veteranmesterskapet for menn/kvinner

- a. 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 |
- b. Påmelding sendes direkte til arrangøren. Ved påmelding skal sesongbesteresultater på hver distanse oppgis som grunnlag for seeding.
- c. 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.

7. 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.

§ 14. Norske rekorder

1. Fellesbestemmelser

Definisjon av «Norsk rekord»: Som norsk rekord regnes beste prestasjon av norsk statsborger, som også har rett til å representere Norge i internasjonale konkurranser, utført i godkjente internasjonale og nasjonale (herunder kretsmeesterskap) 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 settes i miksstafett arrangert etter ISUs konkurranseregler for hurtigløp §256, stafettformat C.
- Med unntak av miksstafetter kan ikke norsk rekord settes i løp arrangert som miksklasser.

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. I tillegg godkjennes norske rekorder på miksstafetter.

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. I tillegg godkjennes norske rekorder på miksstafetter.

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.

§ 15. 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).



SPESIELLE BESTEMMELSER FOR KUNSTLØP PR. 3. SEPTEMBER 2025

3. BESTEMMELSER KUNSTLØP

§ 16. Klasseinndelingen kunstløp

1. Generelt

- Konkurranser i kunstløp i Norge foregår i disiplinene single, synkron, parløp, isdans og solodans.
- Dersom det avholdes konkurranse for flere av disiplinene under samme stevnehelg, kan en løper stille i en eller flere av disiplinene.
- Løperens klubb eller lag er ansvarlig for at løperen, paret eller laget stiller i riktig konkurranseklasse i henhold til disse spesielle bestemmelsene.

2. Single

- Single deles basert på kjønn i følgende klasser:
 - Single kvinner: Cubs u/13, Cubs o/13, Springs, Intermediate Novice, Advanced Novice, Advanced Novice A, Junior, Junior A, Senior, Senior A, Basic, Pre-Basic, Veteran Masters, Veteran Gold, Veteran Silver, Veteran Bronze.
 - Single menn: Cubs, Springs, Intermediate Novice, Advanced Novice, Advanced Novice A, Junior, Junior A, Senior, Senior A, Basic, Pre-Basic, Veteran Masters, Veteran Gold, Veteran Silver, Veteran Bronze.
 - Single blandet: Oppvisning, Artistic, Veteran Artistic
- Hver klasse har følgende aldersbestemmelser for sesongene 2025/2026 og 2026/2027:

Klasse	Aldersbestemmelser sesongen 2025/2026 og 2026/2027	Nærmere presiseringer
Oppvisning	2025/2026: Høsten 2025: Født 01.01.2015 - 31.12.2019 Våren 2026: Født 01.01.2016 - 31.12.2020 2026/2027: Høsten 2026: Født 01.01.2016 - 31.12.2020 Våren 2027: Født 01.01.2017 - 31.12.2021	En løper som er eldre enn aldersbestemmelsene, kan stille i stevne i egen medlemsklubb, såfremt løperen aldri har deltatt i nasjonale konkurranser tidligere. Løperen må være født etter 01.01.2010.
Cubs u13	2025/2026: Høsten 2025: Født 01.01.2013 - 31.12.2014 Våren 2026: Født 01.01.2013 - 31.12.2015 2026/2027: Høsten 2026: Født 01.01.2014 - 31.12.2015 Våren 2027: Født 01.01.2014 - 31.12.2016	
Cubs o13	2025/2026: Født 01.01.2011 - 31.12.2012 2026/2027: Født 01.01.2012 - 31.12.2013	
Cubs gutter	2025/2026: Høsten 2025: Født 01.01.2011 - 31.12.2014 Våren 2026: Født 01.01.2011 - 31.12.2015 2026/2027: Høsten 2026: Født 01.01.2012 - 31.12.2015 Våren 2027: Født 01.01.2012 - 31.12.201	



Springs	2025/2026: Høsten 2025: Født 01.01.2011 - 31.12.2014 Våren 2026: Født 01.01.2011 - 31.12.2015 2026/2027: Høsten 2026: Født 01.01.2012 - 31.12.2015 Våren 2027: Født 01.01.2012 - 31.12.2016	
Artistic	2025/2026: Høsten 2025: Født 01.07.1997 - 31.12.2014 Våren 2025: Født 01.07.1997 - 31.12.2015 2026/2027: Høsten 2025: Født 01.07.1998 - 31.12.2015 Våren 2025: Født 01.07.1998 - 31.12.2016	-
Basic/Pre-Basic	2025/2026: Født 01.07.1997 - 31.12.2010 2026/2027: Født 01.07.1998 - 31.12.2011	
Intermediate Novice / Advanced Novice/ Advanced Novice A	2025/2026: Høsten 2025: Født 01.07.2009 - 31.12.2014 Våren 2026: Født 01.07.2009 - 31.12.2015 2026/2027: Høsten 2026: Født 01.07.2010 - 31.12.2015 Våren 2027: Født 01.07.2010 - 31.12.2016	
Junior / Junior A	2025/2026: Høsten 2025: Født 01.07.2006 - 31.12.2012 Våren 2026: Født 01.07.2006 - 31.12.2013 2026/2027: Høsten 2026: Født 01.07.2007 - 31.12.2013 Våren 2027: Født 01.07.2007 - 31.12.2014	
Senior / Senior A	2025/2026: Født før 01.07.2008 2026/2027: Født før 01.07.2009	-
Veteran	2025/2026: Født før 01.01.1997 2026/2027: Født før 01.01.1998	-

Tabellen er oppdatert 08.10.25.

c. Felles regler for konkurranser

- i. Øvelsesutvalget skal være veiledende ved klassevalg, men det anbefales at alle løpere har bestått test 3 for å kunne delta i nasjonale konkurranser.
- ii. En løper kan kun stille i en klasse samme stevnehelg. Ved utvidelser etter den ordinære påmeldingsfristens utløp kan arrangørene 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.



- iii. Dersom det totale antallet løpere i én klasse overstiger 40 løpere, kan klassen deles i to grupper etter klubb. Gruppene går på ulike dager.
 - iv. Så langt det lar seg gjøre, og forutsatt at det ikke medfører urimelige forsinkelser eller konflikter med konkurransens overordnede tidsskjema, skal alle klasser for gutter gjennomføres sammenhengende etter hverandre.
- d. To hovedløp for konkurranser
- i. Nasjonal stige
 1. Formålet med den nasjonale stigen er å tilpasse regelverket til nasjonale forhold, med vekt på alder, ferdighetsutvikling og mestring
 2. Nasjonal stige består av alle klasser som ikke er klasser på ISU-stigen og deles inn i følgende:
 - a. Nasjonale yngre utøvere: Oppvisning, Cubs u/13, Cubs o/13, Cubs gutter, Springs.
 - b. Nasjonale ungdomsklasser: Pre-Basic, Basic og Artistic.
 - c. Nasjonale veteranklasser: Veteran Masters, Veteran Silver, Veteran Bronze, Veteran Artistic.
 3. Særskilt for yngre utøvere gjelder følgende:
 - a. Løpere i yngre utøvere har kun adgang til opprykk i stigende rekkefølge hvor Springs er høyeste nivå. Nedrykk tillates ikke.
 - b. Ved oppnådd øvre aldersgrense for yngre utøvere skal løper velge videre konkurranse enten i ISU-stigen eller i den nasjonale stigen.
 - c. Dersom det ved et enkelt stevne i samme stevnehelg er færre enn åtte (8) påmeldte løpere totalt i klassene Cubs u/13 jenter og Cubs o/13 jenter, kan disse klassene slås sammen til én klasse benevnt Cubs jenter.
 4. Særskilt for ungdomsklassene gjelder følgende:
 - a. Løpere i ungdomsklassene Basic, Pre-Basic og Artistic har adgang til både opprykk og nedrykk mellom disse klassene, med unntak av følgende for Basic;
 - i. Løpere som deltar i klassen Basic vil kun bli vurdert for uttak til LM dersom de har vært i klassen hele sesongen.
 - b. Løpere i disse klassene kan fritt gå inn og ut av ISU-stigen. Dersom en løper gjeninntar ISU-stigen etter deltakelse i den nasjonale stigen, skal vedkommende starte i samme eller høyere ISU-klasse som sist representert, og kan ikke rykke ned til lavere ISU-klasse.
 5. Særskilt for veteranklassene gjelder følgende:
 - a. Løpere i veteranklassene kan rykke både opp og ned mellom de ulike veteranklassene.
 - b. Løpere som har deltatt i en veteranklasse kan ikke gis adgang til deltakelse i klassene Senior eller Senior A uten skriftlig søknad til og godkjenning fra Teknisk komité
 6. Løpere har adgang til å konkurrere i flere ulike nasjonale klasser innen samme sesong, så fremt øvrige bestemmelser er overholdt.
 - ii. ISU-stigen
 1. Formålet med ISU-stigen er fokus på satsing, tekniske krav og progresjon i tråd med og videreføring av ISU sitt regelverk.

2. ISU-stigen består av følgende klasser i stigende rekkefølge: Intermediate Novice, Advanced Novice, Advanced Novice A, Junior, Junior A, Senior, Senior A.
3. Løpere i ISU-stigen kan kun rykke oppover i klassesystemet og i tråd med aldersbestemmelsene spesifisert over. Løpere vil som utgangspunkt stille i Intermediate Novice, Advanced Novice, Junior eller Senior når løperen rykker opp til en ny klasse. Dersom løperen oppnår poengkrav for den tilsvarende A-klassen (gjelder ikke Intermediate Novice), vil løperen konkurrere i A-klassen fra neste konkurranse. Nærmere bestemmelser om A-klasser kommer fram av reglene i eget punkt under.
4. Dersom en løper på ISU-stigen velger å gå over til den nasjonale stigen, og deretter ønsker å returnere til ISU-stigen, skal vedkommende ved gjeninntreden starte i samme eller høyere klasse på ISU-stigen. For gjeninntreden i en A-klasse må de særlige reglene for disse klassene overholdes. Løperen har ikke adgang til å starte i en lavere ISU-klasse enn den vedkommende sist konkurrerte

e. A-klasser

- i. A-klassene er Advanced Novice A, Junior A og Senior A.
- ii. 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 et og samme nasjonale stevne merket som Norges Cup (NC), NM/LM eller NC-finalen på terminlisten. Poengkravene er som følger:

Klasse	Total teknisk poengsum kort+friløp
Advanced Novice A jenter	31
Advanced Novice A gutter	31
Junior A kvinner	41
Junior A menn	41
Senior A kvinner	46
Senior A menn	46

- iii. Opprykk til A-klassene kan skje på følgende måter:
 1. Opprykk fra Advanced Novice til Advanced Novice A, Junior til Junior A, Senior til Senior A.
 2. Opprykk fra Intermediate Novice til Advanced Novice A, Advanced Novice A til Junior A, Junior A til Senior A.
- iv. Dersom poengkravet for A-klassen endres mellom to sesonger, beholder løpere som allerede er i A-klassen plassen sin, selv om de nye kravene er strengere.
- v. For å rykke opp til en annen A-klasse mellom sesonger, må man sende inn en søknad til NSF. Søknaden må inneholde en lenke til poengkravet som er offentliggjort av NSF på terminlisten. Søknaden vurderes av Teknisk komité
- vi. Kun poeng fra foregående sesong blir vurdert ved søknad om opprykk. Det er mulig å søke dispensasjon hvis man kun har oppnådd relevante poeng i ISU-stevner som NSF har tatt ut løperen til. Dispensasjonssøknaden vurderes av Teknisk komité.
- vii. Løpere i A-klassen som ikke har konkurrert på 12 måneder, vil bli fjernet fra A-klassen. Unntak kan gjøres hvis løperen dokumenterer skade eller har andre særlige grunner for manglende deltakelse. Unntak innvilges av Teknisk komité etter søknad.

3. Synkron

- a. Synkron er en lagsport, med mål om å fremme tekniske ferdigheter, kunstnerisk uttrykk og samarbeid i et helhetlig program utført i takt og formasjon. Disiplinen skal bidra til å styrke fellesskap, lagånd og idretts glede blant løperne.
- b. Et lag kan bestå av kvinner, menn og ikke-binære løpere. For å kunne delta i et stevne må laget ha et minimum antall løpere, slik det er fastsatt for den aktuelle klassen. Hvert lag kan også ha et maksimum antall konkurrerende løpere og et maksimum antall reserveløpere, men det stilles ikke krav om at laget må ha reserveløpere. De nærmere kravene til antall løpere og reserveløpere i hver klasse er som følger:

Klasse	Minimum antall løpere	Maksimum antall Løpere	Maksimum antall reserveløpere
Oppvisning	8	16	4
Juvenile	8	16	4
Mixed Age	8	16	4
Advanced Novice	10	16	4
Junior	10	16	4
Senior	10	16	4
Veteranklassene	8	16	4

- c. Synkron deles inn i følgende klasser i stigende rekkefølge: Oppvisning, Juvenile, Mixed Age, Advanced Novice, Junior, Senior, Veteran Adult og Veteran Masters
- d. Hver konkurranseklasse har fastsatte alderskrav. Alle løpere som deltar på et lag, må oppfylle alderskravene for den klassen laget stiller i. Dersom én eller flere av lagets løpere eller reserver ikke oppfyller alderskravene for noen av de ordinære klassene, skal laget konkurrere i klassen Oppvisning. Alderskravene for sesongene 2025/2026 og 2026/2027 er som følger:

Klasse	Aldersbestemmelser sesongen 2025/2026 og 2026/2027	Nærmere presiseringer
Oppvisning	2025/2026: Høsten 2025: Født før 01.01.2015 Våren 2026: Født før 01.01.2016 2026/2027: Høsten 2026: Født før 01.01.2016 Våren 2027: Født før 01.01.2017	Dersom én eller flere av lagets løpere eller reserver ikke oppfyller alderskravene for noen av de ordinære klassene, skal laget konkurrere i klassen Oppvisning
Juvenile / Advanced Novice	2025/2026: Høsten 2025: Født 01.07.2006 - 31.12.2014 Våren 2026: Født 01.07.2006 - 31.12.2015 25% av laget kan være født 01.07.2004 - 01.07.2006 2026/2027: Høsten 2026: Født 01.07.2007 - 31.12.2015 Våren 2027: Født 01.07.2007 - 31.12.2016 25% av laget kan være født 01.07.2005 - 01.07.2007	



Mixed Age	2025/2026: Høsten 2025: Født før 31.12.2014 Våren 2026: Født før 31.12.2015 2026/2027: Høsten 2026: Født før 31.12.2015 Våren 2027: Født før 31.12.2016	
Junior	2025/2026: Høsten 2025: Født 01.07.2006 - 31.12.2014 Våren 2026: Født 01.07.2006 - 31.12.2015 25% av laget kan være født 01.07.2004 -01.07.2006 2026/2027: Høsten 2026: Født 01.07.2007 - 31.12.2015 Våren 2027: Født 01.07.2007 - 31.12.2016 25% av laget kan være født 01.07.2005-01.07.2007	
Senior	2025/2026: Født før 01.07.2008 2026/2027: Født før 01.07.2009	-
Veteran	2025/2026: Født før 01.01.1997 2026/2027: Født før 01.01.1998	-

Tabellen er oppdatert 02.09.25.

Et lag har kun anledning til å rykke oppover i klassesystemet i løpet av en og samme sesong. Et lag kan konkurrere i ulike klasser innenfor samme sesong, forutsatt at kravene til hver klasse oppfylles. Nedrykk til lavere klasse mellom sesonger er kun tillatt dersom minst 25 % av lagets løpere byttes ut sammenlignet med foregående sesong. Ved godkjent nedrykk velger laget selv hvilken klasse det skal delta i kommende sesong, så lenge alderskravene for den aktuelle klassen er oppfylt.

e. Spesielle regler for konkurranser

- i. Øvelsesutvalget skal være veiledende ved klassevalg, men det anbefales at løperne på laget har bestått test 3 og at laget behersker de grunnleggende kravene (Basic requirements) til de ulike tekniske elementene for å kunne delta i nasjonale konkurranser.
- ii. Et lag kan kun delta i én konkurranseklasse per stevnehelg.
- iii. En løper kan delta på inntil to ulike lag i løpet av samme stevnehelg, forutsatt at hvert av lagene løperen deltar på, har minst 50 % ulik sammensetning av løpere sammenlignet med det andre laget.
- iv. Konkurranser i synkron skal normalt gjennomføres på én dag og innenfor én og samme bolk. Dersom konkurransen arrangeres samtidig med en annen disiplin, skal synkron avvikles som siste øvelse denne dagen.

f. Dersom det totale antallet lag i én klasse overstiger 20 lag, kan klassen deles i to grupper.

4. Parløp

- a. Følgende regler for parløp skal legges til rette for etablering, rekruttering og utvikling av parløp som konkurransedisiplin i Norge.

- b. Parløp inndeles i følgende konkurranseklasser i stigende rekkefølge: Oppvisning, Basic Novice, Advanced Novice, Junior, Senior, Veteran
- c. Parløp gjennomføres med ett par bestående av én kvinne og én mann.
- d. Et etablert par kan kun rykke oppover i classesystemet. Det er ikke tillatt å konkurrere i lavere klasse enn tidligere. Paret kan rykke oppover mellom sesonger eller i inneværende sesong.
- e. Dersom et par oppløses, er ingen av løperne bundet av opprykksregelen ovenfor. Ved deltakelse med ny partner, står det nye paret fritt til å velge klasse, under forutsetning av at alderskravene i hver enkelt klasse er oppfylt.
- f. Øvelsesutvalget skal være veiledende ved valg av klasse. Det anbefales at begge løpere har bestått test 3 for å kunne delta i nasjonale konkurranser. Paret skal ha ferdigheter som er forsvarlige i forhold til valgt klasse.
- g. Et par kan kun delta i én konkurranseklasse per stevnehelg.
- h. Det kan være maksimalt 7 års aldersforskjell mellom løperne i paret.
- i. Hver klasse har like aldersbestemmelser som for solodans med unntak av mannen i paret som følger ISU sitt aldersreglement.

5. Isdans

- a. Følgende regler for isdans skal legge til rette for etablering, rekruttering og utvikling av isdans som konkurransedisiplin i Norge.
- b. Isdans inndeles i følgende konkurranseklasser i stigende rekkefølge: Oppvisning, Basic Novice, Intermediate Novice, Advanced Novice, Junior, Senior, Veteran
- c. Isdans gjennomføres med ett par bestående av én kvinne og én mann.
- d. Et etablert par kan kun rykke oppover i classesystemet. Det er ikke tillatt å konkurrere i lavere klasse enn tidligere. Paret kan rykke oppover mellom sesonger eller i inneværende sesong.
- e. Dersom et par oppløses, er ingen av løperne bundet av opprykksregelen ovenfor. Ved deltakelse med ny partner, står det nye paret fritt til å velge klasse, under forutsetning av at alderskravene i hver enkelt klasse er oppfylt.
- f. Øvelsesutvalget skal være veiledende ved valg av klasse. Det anbefales at begge løpere har bestått test 3 for å kunne delta i nasjonale konkurranser og at paret behersker mønsterdanser og tekniske elementer i samsvar med den klassen det ønskes å delta i.
- g. Et par kan kun delta i én konkurranseklasse per stevnehelg.
- h. Det kan være maksimalt 7 års aldersforskjell mellom løperne i paret.
- i. Hver klasse har like aldersbestemmelser som for solodans med unntak av mannen i paret som følger ISU sitt aldersreglement.

6. Solodans

- a. Følgende regler for solodans skal legge til rette for etablering, rekruttering og utvikling av solodans som konkurransedisiplin i Norge.
- b. Solodans inndeles i følgende konkurranseklasser i stigende rekkefølge: Oppvisning, Basic Novice, Intermediate Novice, Advanced Novice, Junior, Senior, Veteran
- c. I solodans konkurrerer kvinner, menn og ikke-binære i samme klasse.
- d. En løper kan kun rykke oppover i classesystemet. Det er ikke tillatt å konkurrere i en lavere klasse enn tidligere. Opprykk kan skje enten mellom sesonger eller i inneværende sesong.
- a. Øvelsesutvalget skal være veiledende ved valg av klasse. Det anbefales at løperen har bestått test 3 for å kunne delta i nasjonale konkurranser og at løperen behersker mønsterdanser og tekniske elementer i samsvar med den klassen det ønskes å delta i.
- b. En løper kan kun delta i én konkurranseklasse per stevnehelg.

c. Hver klasse har følgende aldersbestemmelser for sesongen 2025/2026 og 2026/2027:

Klasse	Aldersbestemmelser sesongen 2025/2026 og 2026/2027	Nærmere presiseringer
Oppvisning	2025/2026: Høsten 2025: Født 01.01.2015 - 31.12.2019 Våren 2026: Født 01.01.2016 - 31.12.2020 2026/2027: Høsten 2026: Født 01.01.2016 - 31.12.2020 Våren 2027: Født 01.01.2017 - 31.12.2021	En løper som er eldre enn aldersbestemmelsene, kan stille i stevne i egen medlemsklubb, såfremt løperen aldri har deltatt i nasjonale konkurranser tidligere. Løperen kan ikke ha fylt 15 år pr. 1. juli før sesongstart.
Basic Novice	2025/2026: Høsten 2025: Født 01.01.2011 - 31.12.2014 Våren 2026: Født 01.01.2011 - 31.12.2015 2026/2027: Høsten 2026: Født 01.01.2012 - 31.12.2015 Våren 2027: Født 01.01.2012 - 31.12.2016	
Intermediate/ Advanced Novice	2025/2026: Høsten 2025: Født 01.07.2009 - 31.12.2014 Våren 2026: Født 01.07.2009 - 31.12.2015 2026/2027: Høsten 2026: Født 01.07.2010 - 31.12.2015 Våren 2027: Født 01.07.2010 - 31.12.2016	
Junior	2025/2026: Høsten 2025: Født 01.07.2006 - 31.12.2014 Våren 2026: Født 01.07.2006 - 31.12.2015 2026/2027: Høsten 2026: Født 01.07.2007 - 31.12.2015 Våren 2027: Født 01.07.2007 - 31.12.2016	
Senior	2025/2026: Født før 01.07.2008 2026/2027: Født før 01.07.2009	-
Veteran	2025/2026: Født før 01.07.1997 2026/2027: Født før 01.07.1998	

Tabellen er oppdatert 02.09.25.

§ 17. Mesterskapene i kunstløp, generelt

1. Norgesmesterskapet (NM) arrangeres for følgende disipliner:
 - a. Single kvinner og menn – klasser: Senior A og Junior A
 - b. Synkron – klasser: Senior og Junior
 - c. Parløp – klasser: Senior og Junior
 - d. Isdans – klasser: Senior og Junior
2. Særskilt om innlemmelse av parløp og isdans i NM gjelder følgende:

- a. Parløp og isdans kan innlemmes i mesterskapene etter særskilt vurdering foretatt av Teknisk komité. Slik beslutning skal fattes og kunngjøres senest to (2) måneder før første konkurransedag i mesterskapet. Teknisk komité skal så langt det lar seg gjøre legge til rette for slik deltakelse.
- b. Dersom disiplinene innlemmes, skal deltakelse skje i mesterskapet, men bedømming kan gjennomføres digitalt i etterkant dersom Teknisk komité beslutter dette.
3. Landsmesterskapet (LM) arrangeres for følgende disipliner:
 - a. Single kvinner og menn – klasser: Advanced Novice A og Basic.
 - b. Synkron – klasser: Advanced Novice og Mixed Age.
4. For samtlige disipliner gjelder at løperen må fylle minst tretten (13) år i løpet av konkurranseåret. For synkron gjelder denne aldersgrensen for samtlige løpere på laget.
5. Uttak foretas av Teknisk komité innen tre (3) dager etter avsluttet siste kvalifiserende stevne for den enkelte klasse. Uttak kunngjøres gjennom en offisiell uttaksliste. Uttakene baseres på høyeste oppnådde totale tekniske poengsum (TES) i gjeldende klasse gjennom sesongen.
6. Dersom en klubb ikke har kvalifiserte løpere eller lag etter ordinær poengplassering, kan klubben tildeles deltakerplass etter klubbkvote i LM. Klubbkvoter tildeles løpere/lag med høyest total teknisk poengsum fra klubber uten kvalifiserte deltakere gjennom ordinært uttak.
7. Teknisk komité skal ved uttak opprette en reserveliste, rangert etter høyeste oppnådde totale tekniske poengsum i inneværende sesong. Rangeringen er uavhengig av klubbtilhørighet.
8. Ved forfall fra uttatte løpere, lag, parløpere eller isdanspar kan klassen fylles opp fra reservelisten frem til kl. 18.00 tirsdagen før mesterskapets første konkurransedag.
9. Teknisk komité kan etter søknad gi dispensasjon fra krav til deltakelse i kvalifiserende stevner, herunder ved dokumentert sykdom, skade, representasjon på forbundslag eller andre særskilte forhold. Tidligere sesongs resultater vil kunne legges til grunn ved vurdering av dispensasjon. For parløp og isdans kan klubben søke dispensasjon fra kravet om nasjonal deltakelse, dersom paret kan dokumentere deltakelse i internasjonal konkurranse. Med søknaden skal vedlegges dokumentasjon og oppnådd teknisk poengsum.

§ 18. Mesterskapene i kunstløp, regler

1. Norgesmesterskap
 - a. For både Senior A og Junior A i single kvinner og menn gjelder følgende bestemmelser for deltakelse i Norgesmesterskapet:
 - i. Startrekkefølgen i kortprogram fastsettes ved trekning i henhold til gjeldende regler fra ISU. I friløp går løperne i omvendt rekkefølge basert på resultatlisten etter kortprogrammet. Alle løpere som er kvalifisert til mesterskapet skal gjennomføre både kortprogram og friløp.
 - ii. For å være kvalifisert må løperen ha deltatt i minst et nasjonalt stevne i sin respektive A-klasse (Senior A eller Junior A) i løpet av inneværende sesong. Kvalifiserte løpere rangeres etter den høyeste totale tekniske poengsum (TES) oppnådd i ett og samme nasjonale A-stevne gjennom sesongen. Dersom to eller flere løpere har lik total teknisk poengsum, vil den løperen som har oppnådd høyest teknisk poengsum i friløp bli prioritert ved uttak.
 - b. For både Senior og Junior i synkron gjelder følgende bestemmelser for deltakelse i Norgesmesterskapet:
 - i. Startrekkefølgen i kortprogram fastsettes ved trekning i henhold til gjeldende regler fra ISU. I friløp går lagene i omvendt rekkefølge basert på resultatlisten etter

- kortprogrammet. Alle lagene som er kvalifisert til mesterskapet skal gjennomføre både kortprogram og friløp, med mindre Teknisk komité av særlige grunner finner det hensiktsmessig å avholde kun friløp.
- ii. For å være kvalifisert må laget ha deltatt i minst et nasjonalt stevne i sin respektive klasse (Senior eller Junior) i løpet av inneværende sesong. Kvalifiserte lag rangeres etter den høyeste totale tekniske poengsum (TES) oppnådd i ett og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Dersom to eller flere lag har lik total teknisk poengsum, vil det laget som har oppnådd høyest teknisk poengsum i friløp bli prioritert ved uttak.
- c. For Senior og Junior parløp gjelder følgende bestemmelser for deltakelse i Norgesmesterskapet:
- i. Startrekkefølgen i kortprogram fastsettes ved trekning i henhold til gjeldende regler fra ISU. I friløp går parene i omvendt rekkefølge basert på resultatlisten etter kortprogrammet. Alle par som er kvalifisert til mesterskapet skal gjennomføre både kortprogram og friløp.
 - ii. For å være kvalifisert må paret ha deltatt i minst et nasjonalt stevne i sin respektive klasse (Senior eller Junior) i løpet av inneværende sesong. Kvalifiserte par rangeres etter den høyeste totale tekniske poengsum (TES) oppnådd i ett og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Dersom to eller flere par har lik total teknisk poengsum, vil det paret som har oppnådd høyest teknisk poengsum i friløp bli prioritert ved uttak.
- d. For Senior og Junior isdans gjelder følgende bestemmelser for deltakelse i Norgesmesterskapet:
- i. Startrekkefølgen i rytmedans fastsettes ved trekning i henhold til gjeldende regler fra ISU. I fridansen går parene i omvendt rekkefølge basert på resultatlisten etter rytmedansen. Alle par som er kvalifisert til mesterskapet skal gjennomføre både rytmedans og fridans.
 - ii. For å være kvalifisert må paret ha deltatt i minst et nasjonalt stevne i sin respektive klasse (Senior eller Junior) i løpet av inneværende sesong. Kvalifiserte par rangeres etter den høyeste totale tekniske poengsum (TES) oppnådd i ett og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Dersom to eller flere par har lik total teknisk poengsum, vil det paret som har oppnådd høyest teknisk poengsum i fridans bli prioritert ved uttak.

2. Landsmesterskapet

- a. For Advanced Novice A single kvinner og single menn gjelder følgende bestemmelser for deltakelse i Landsmesterskapet:
 - i. Startrekkefølgen i kortprogram fastsettes ved trekning i henhold til gjeldende regler fra ISU. I friløp går løperne i omvendt rekkefølge basert på resultatlisten etter kortprogrammet. Alle løpere som er kvalifisert til mesterskapet skal gjennomføre både kortprogram og friløp.
 - ii. For å være kvalifisert må løperen ha deltatt i minst et nasjonalt stevne i Advanced Novice A i løpet av inneværende sesong. Kvalifiserte løpere rangeres etter den høyeste totale tekniske poengsum (TES) oppnådd i ett og samme nasjonale A-stevne gjennom sesongen. Dersom to eller flere løpere har lik total teknisk poengsum, vil den løperen som har oppnådd høyest teknisk poengsum i friløp bli prioritert ved uttak.
- b. For Basic single kvinner og single menn gjelder følgende bestemmelser for deltakelse i Landsmesterskapet:



- i. Startrekkefølgen fastsettes ved trekning i henhold til gjeldende regler fra ISU. Løperne skal kun gjennomføre friløp.
- ii. For å være kvalifisert må løperen ha deltatt i minst et nasjonalt stevne i Basic i løpet av inneværende sesong. Kvalifiserte løpere rangeres etter den høyeste totale tekniske poengsum (TES) oppnådd i ett og samme nasjonale stevne gjennom sesongen i Basic. Dersom to eller flere løpere har lik total teknisk poengsum, vil den løperen som har oppnådd høyest poengsum for programkomponenter bli prioritert ved uttak.
- c. For både Advanced Novice og Mixed Age i synkron gjelder følgende bestemmelser for deltakelse i Landsmesterskapet:
 - i. Startrekkefølgen fastsettes ved trekning i henhold til gjeldende regler fra ISU. Lagene skal kun gjennomføre friløp.
 - ii. For å være kvalifisert må laget ha deltatt i minst et nasjonalt stevne i sin respektive klasse (Advanced Novice eller Mixed Age) i løpet av inneværende sesong. Kvalifiserte lag rangeres etter den høyeste totale tekniske poengsum (TES) oppnådd i ett og samme nasjonale stevne gjennom sesongen i de respektive klassene. Dersom to eller flere lag har lik total teknisk poengsum, vil det laget som har oppnådd høyest poengsum for programkomponenter bli prioritert ved uttak.

3. Norges Cup i forbindelse med mesterskapene

- a. Sammen med mesterskapene arrangeres Norges Cup for Intermediate Novice. Startrekkefølgen for Intermediate Novice single kvinner og single menn fastsettes ved trekning i henhold til gjeldende bestemmelser fra ISU. Klassen konkurrerer kun i friløp.
- b. Det gjelder ingen begrensning på antall deltakere i Norges Cup for Intermediate Novice, som arrangeres i tilknytning til mesterskapene. Påmeldingen er imidlertid kun åpen for løpere som tidligere i sesongen har deltatt i et nasjonalt stevne i Intermediate Novice. Teknisk komité forbeholder seg retten til å sette en begrensning på deltakerantallet dersom det er nødvendig av hensyn til tidsskjema eller andre praktiske forhold.
- c. Norges Cup for Intermediate Novice skal som hovedregel avvikles før mesterskapenes offisielle start. Poenggivning følger samme system som for stevner i forkant av NM/LM i Norges Cupen. Øvrige bestemmelser for Norges Cup gjelder fullt ut i henhold til § 20.

4. Poengkrav for deltakelse

- a. Det er ingen poengkrav for deltakelse i NM i parløp og isdans.
- b. Det er poengkrav for deltakelse i NM og LM i synkron. Poengkravet må oppnås i et og samme nasjonale stevne gjennom sesongen. Poengkravene er som følger:

Klasse	Total teknisk poengsum kort+friløp
Mixed Age	10 (kun friløp)
Advanced Novice	10 (kun friløp)
Junior	25
Senior	35



- c. Det er poengkrav for deltakelse i NM og LM for single kvinner og single menn. Poengkravene oppnås i forbindelse med opprykk til den respektive A-klassen. For klassen Basic oppnås poengkravet i ett og samme nasjonale stevne gjennom sesongen.

Klasse	Total teknisk poengsum kort+friløp
Basic jenter og gutter	13 (kun friløp)
Advanced Novice A jenter	31
Advanced Novice A gutter	31
Junior A kvinner	41
Junior A menn	41
Senior A kvinner	46
Senior A menn	46

5. Antall deltakere

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

Klasse	Deltagere	Poengplasser	Klubbkvote
Basic	12	10	2
Advanced Novice A	20	15	5
Junior A	20	20	-
Senior A	20	20	-

- b. Antall deltakere i NM/LM synkronkunstløp

Klasse	Lag	Poengplasser	Klubbkvote
Mixed Age	5	4	1
Advanced 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	-

§19. Resultater

- Arrangør av nasjonale og internasjonale kunstløpstevner i Norge plikter å publisere fullstendige resultater på Norges Skøyteforbunds offisielle resultatside senest seks (6) timer etter avsluttet konkurranse.

2. For arrangemententer som inngår i ISU sin offisielle terminliste, skal arrangøren sende fullstendig ISU-protokoll elektronisk til Norges Skøyteforbund innen én (1) uke etter konkurranseslutt.

§20. Norgescup

1. Norgescupen arrangeres for single kvinner og single menn i klassene Basic, Intermediate Novice, Advanced Novice, Advanced Novice A, Junior, Junior A, Senior, Senior A.
2. For å bli registrert i Norgescupen må en løper ha deltatt i minst tre (3) Norgescup-stevner i samme klasse i løpet av sesongen. Stevner som inngår i Norgescupen merkes med forkortelsen NC i terminlisten. Resultatlistene og poengoversikter publiseres fortløpende på NSF sine offisielle resultatsider.
3. Løpere samler en totalpoengsum basert på de tre Norgescup-stevner der de har oppnådd de tre høyeste poengsummene.
4. Den samlede poengsummen beregnes ut fra løperens tre (3) beste poengsummer og disse adderes til en samlet totalscore. Ved poenglikhet gjelder følgende rekkefølge for rangering
 - a) Høyeste total poengsum i ett av de tre stevnene.
 - b) Høyeste total programkomponentscore i beste stevnet.
5. Norgescupen avsluttes med en NC-finale. De åtte (8) høyest rangerte løperne i hver klasse på resultatlisten kvalifiserte seg til finalen. Løpere på forbundets Junior-, Senior-, og Elitelag kvalifiserte seg i tillegg, så fremt de ikke er blant de åtte (8) høyest rangerte løperne. Løpere som har konkurrert i tre (3) stevner både i Advanced Novice og Advanced Novice A, Junior og Junior A, eller Senior og Senior A, vil kun vurderes i den klassen løperen sist deltok i. Ved frafall blant kvalifiserte løpere, vil plassene fylles opp med neste løper(e) på resultatlisten fram til kl. 18.00 tirsdagen før finalen. Dersom det totalt er færre enn åtte (8) kvalifiserte løpere i en klasse, kan Teknisk komité kunstløp beslutte å supplere med løpere som har deltatt i færre enn tre NC-stevner, i henhold til bestemmelsene i § 20, 3. punktum, så langt det passer.
6. Norgescupen avsluttes med en NC-finale. I finalen konkurrerer samtlige klasser med kortprogram og friløp, med unntak av Intermediate Novice og Basic, som kun gjennomfører friløp. Maksimalt antall deltagere i én oppvarmingsgruppe er åtte (8). Løper som har kvalifisert seg i én klasse, men rykker opp til A-klassen før finalen uten å kvalifisere seg der, beholder sin kvalifisering i den opprinnelige klassen. Resultatet i NC-finalen er tellende som det endelige resultatet i Norgescupen. De tre (3) beste i hver klasse premieres.
7. Poengskalaen for plassering i NC-stevner er som følger med differensiering gjort mellom stevner avholdt før og etter NM/LM.

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



8. Dispensasjon fra kvalifikasjonskrav til NC-finalen kan innvilges av Teknisk komité kunstløp. Søknad fremmes av løperens klubb og må dokumentere fravær som følge av sykdom eller skade, representasjon på forbundslag eller andre særlige forhold. Foregående sesongs resultater vil kunne bli tillagt vekt ved vurderingen.

4. BESTEMMELSER KORTBANE

§ 21. 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 1.500 m. 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 langsidene 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.

2. Stafetter

Konkurranser kan arrangeres i stafett for alle klasser, over distanser som overholder maksimums-distansene for de aktuelle aldersklassene. For gjennomføring av stafetter se ISU's spesielle regler for stafetter.

3. Konkurransetstyr

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.

§ 22. 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/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...

§ 23. 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.

§ 24. Mesterskapene i kortbane, generelt

1. Norgesmesterskapene i kortbane

- a. Norgesmesterskapsarrangementene:
 - NM menn og kvinner senior, enkeltdistanser: 500 m, 1.000 m og 1.500 m.
 - NM menn og kvinner junior, enkeltdistanser: 500 m, 1.000 m og 1.500 m.

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.

§ 25. Mesterskapene i kortbane, regler

1. Norgesmesterskapet for kvinner og menn senior og junior

Norgesmesterskapene arrangeres som enkeltdistanse mesterskap sammen med landsmester-skapene og veteranmesterskapene over 2 dager. Distansene gjennomføres i henhold til ISU's spesielle bestemmelser med hensyn på antall løpere i hvert heat på distansene etter følgende program:

1. dag:

1.500 m. Minimum semifinaler og finaler.

500 m. Første dag gjennomføres kvalifiseringsheats, oppsamlingsheat og kvartfinaler.

2. dag:

500 m: Semifinaler og finaler

1.000 m: Kvalifiseringssheat, oppsamlingsheat, kvartfinaler, semi-finaler og finaler.

Formatet mhp hvilke distanser som går når kan fravikes dersom dette er hensiktsmessig i forhold til mediedekning og andre formål som tjener sporten.

2. Landsmesterskapene

a. Landsmesterskapet for klassene 12 og 13 år arrangeres som enkeltdistansemesterskap med distansene 1.000 m, 500 m og 777 m. Og fordeles som over konkurransedagene som for NM distansene.

b. Landsmesterskapet for para-utøvere arrangeres som enkeltdistansemesterskap. Distansene tilpasses utøverne i samråd med para-utøvernes trenere.

c. Landsmesterskapet for klassene 14,15 og 16 år arrangeres som enkeltdistansemesterskap og følger samme distanseprogram som Norgesmesterskapene.

d. Påmelding som for Norgesmesterskapene.

e. Seeding for sammensetting av heat følger reglene for Norgesmesterskapene.

3. Veteranmesterskapet for menn/kvinner

a. Veteranmesterskapet for menn/kvinner arrangeres som enkeltdistansemesterskap og følger samme distanseprogram som Norgesmesterskapene.

b. Påmelding som for Norgesmesterskapene

c. Seeding for sammensetting av heat følger reglene for Norgesmesterskapene.

d. 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.

§ 26. 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.

§ 27. Norgescup kortbane

Se eget dokument.