

RSK terminliste hurtigløp sesongen 2015/2016

8.09.2015 Rev.03 Testløp flyttet



Dato	Løp	Status	Kl.:	Distanse	Arrangør
3 Okt	Testløp	Regionalt/nasjonalt	10:00-14:00*	500/1500/3000m	RSK
10-11 Okt	Stavanger Open	Nasjonalt	10:00-15:00**	enkeltdistanser	Stavanger/Sandnes SK
14 Okt	OC-1	Regionalt/nasjonalt	18:00-21:00	C	RSK
23-25 Okt	Norgescup 2	Nasjonalt, WC uttak	10:00-17:00**	ref. NSF	RSK
4 Nov	OC-2	Regionalt/nasjonalt	18:00-21:00	A	RSK
14-15 Nov	Sandnesgauken	Nasjonalt	10:00-15:00*	***	Stavanger/Sandnes SK
2 Des	OC-3	Regionalt/nasjonalt	18:00-21:00	A	RSK
9 Des	Langløp m/fellesstart	Regionalt	20:30-21:30	5000/15000m	Stavanger/Sandnes SK
12-13 Des	KM allround	Regionalt	10:00-13:00*	G	RSK
19-20 Des	NM allround	Nasjonalt	10:00-13:00*	Firkamp	RSK
26-Des	Trim-mila (Fleskeløpet)	Regionalt	12:00-13:00	10000m	Stavanger/Sandnes SK
6 Jan	OC-4	Regionalt/nasjonalt	18:00-21:00	E ****	RSK
13 Jan	Skolemesterskapet	Regionalt	18:00-21:00	100/500m	Stavanger/Sandnes SK
16-17 Jan	LdM	Regional/nasjonalt	10:00-15:00*	D	RSK
20 Jan	OC-5	Regionalt/nasjonalt	18:00-21:00	B	RSK
29-31 Jan	World Cup	Internasjonalt	Egen tidsplan	Sprint/Lang	NSF/RSK
3 Feb	Langløp m/fellesstart	Regionalt	20:30-21:30	5000/15000m	Stavanger/Sandnes SK
13-14 Feb	Norgescup 7	Nasjonalt/Internasjonalt	10:00-16:00**	ref. NSF	RSK
17 Feb	OC-6	Regionalt/nasjonalt	18:00-21:00	A	RSK
24 Feb	Langløp m/fellesstart	Regionalt	20:30-21:30	5000/15000m	Stavanger/Sandnes SK
27-28 Feb	KM sprint	Regionalt	10:00-13:00*	F	RSK
2 Mar	OC-Finale	Regionalt/regionalt	18:00-21:00	Trekkes	RSK
11-13 Mar	Rekordløpet	Nasjonalt	10:00-15:00**	Enkeltdistanser	Stavanger/Sandnes SK

* **Trening/tilvenning** lørdag/søndag kl 08:30-09:30

** **Trening/tilvenning** fredag 16-18 og lørdag, søndag kl 08:30-09:30

*** Distanser for Sandnesgauken vil bli definert ved invitasjon til løpet

**** Fellesstart: 300m utslagsløp for 10-12 år, 1500m fellestart for JunA/sen/vet og Jun B/C etter egne regler

LDM- D	Klasser	Distanser dag1/dag2
	Rekrutter	100-400/100-400
	10år/ynge	100-400/100-500
	11-12år	100-500/500-1000
	13-14år:	500-1500/1000-3000
	15-16år:	500-1500-1000-3000

Klasser	Distanse	OC	KM sprint, F	KM allround, G
JunA/sen/vet	A	500-1500	(500-1000)x2	M:500-3000/1500-5000 K:500-1500/1000-3000
	B	500-1000		
	C	500-3000		
	D	500-5000		
	E	500-1500 Fellesstart		
Jun B/C	A	500-1500	(500-1000)x2	500-1500/1000-3000
	B	500-1000		
	C	500-3000		
	D	500-3000		
	E	500-1500 Fellesstart		

11-12år	A	500-1000	(500-1000)x2 se pkt 4) 500-1500/1000-3000 KM deltagelse fra og med 12års-klassen. Andre (yngre) kan gå 2 distanser pr dag under KM men utenfor konkurranse
	B	500-1000	
	C	500-1500	
	D	500-1500	
	E	500-300 Fellesstart	
10år/yngre	A/B/C/D/E*	400-500	
Rekrutt	A/B/C/D/E	100-400	

Testløp : Distanser som OC : A og B , valgfri distanse 2

Onsdagscupen

Onsdagscupen starter med rekrutter kl 18:00. Første distanse for alle andre klasser starter umiddelbart etter rekruttenes første distanse.

Rekrutter og aldersbestemt inntil 12 går deretter andre distanse. Vannepause før start andre distanse JunC og eldre.

Løpere går to løp etter distanseoppsett (A,B,C,D,E) .

Poengsum beregnes ut fra tilpasset og forenklet system for NC-enkeltdistanser

Poeng oppsummeres etter hvert stevne og legges ut på RSK web.

Ved lik poengsum avgjøres vinner i finalen da 2 distanser trekkes.

Poengfordeling :

1.pl=10 2.pl= 7 3.pl= 5 4.pl= 3 5.pl= 2 6.pl= 1

Bestemmelser

1. NSF vil til enhver tid ha aldersbestemmelser ihht de barneidrettsbestemmelser som er gitt av NIF.
2. Løperne kan fra 1. januar det året de fyller 11 år delta i konkurranser innen et begrenset geografisk område innenfor landets grenser
3. Det er anledning for en løper å delta i én landsomfattende konkurranse pr. år det året de fyller 11 og 12 år.
Det er en forutsetning at konkurransen er åpen for alle, og at den er lagt opp med en sosial ramme.
4. Deltagelse i mer omfattende stevner (landsmesterskap, Norgesmesterskap, landslagsrepresentasjon og lignende) er tillatt først det kalenderåret utøveren fyller 13 år.
5. Veteranklassen deles i 3 klasser; 29 - 44, 45 -59, 60 - eldre

Skoleferier

Høstferie:

Vinterferie:

Påskeuke: