



**NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND**

## **NASJONALE KONKURRANSEREGLER**

### **FORORD**

Dette reglementet gjelder ved nasjonale konkurranser innen skiskyting fra og med 15. desember 2006.

Reglementet tar utgangspunkt i de samme paragrafene som i IBUs reglement, og de norske reglene er satt inn i den paragrafen de hører hjemme i. De av IBU sine paragrafer som er uvesentlig for det nasjonale reglementet er tatt ut. Det framgår av teksten til disse paragrafene at de kun gjelder konkurranser i IBU-regi.

Straffebestemmelser er tatt inn til slutt i dette reglementet. Materialkatalogen og reklamebestemmelser ligger som egne dokumenter på NSSF hjemmeside.

Fra og med sesongen 2011/12 heter Norgescup for senior DNB Cup, mens Norgescup for junior heter Statkraft Junior Cup. I dette dokument benevnes DNB Cup og Statkraft Junior Cup også som NC.

Norges Skiskytterforbund, 1. november 2015

#### **Regelendringer**

De siste endringene i reglementet er *markert med rødt kursiv*. Språklige justeringer er ikke markert.

Regelendringer tas inn i reglementet 1. juli hvert år: Endringer som følge av eventuelle endringer i det internasjonale reglementet tas inn 1. november.

# INNHALDSFORTEGNELSE

<b>1</b>	<b>GENERELLE BESTEMMELSER</b>	<b>5</b>
1.1	ANVENDELSE AV REGLENE	5
1.2	KONKURRANSEKLASSER	5
1.3	KONKURRANSEDISIPLINER	6
1.4	LØPERE OG LAGS RETT TIL Å DELTA I KONKURRANSER	11
1.5	INNBYDELSE OG PÅMELDING	12
1.6	TREKNING OG TILDELING AV STARTNUMMER	13
1.7	LAGLEDERMØTER	14
1.8	FORBUD OG STRAFF GJELDENE FOR PERSONER SOM IKKE KONKURRERER	15
1.9	PREMIERING	15
<b>2</b>	<b>ORGANISASJON OG OPPNEVNELSER</b>	<b>16</b>
2.1	GENERELT	16
2.2	IBU-relatert	16
2.3	RENNJURY	16
2.4	TEKNISK DELEGERTE	17
<b>3</b>	<b>KONKURRANSESTEDET OG KRAV TIL DETTE</b>	<b>18</b>
3.1	GENERELT	18
3.2	START- OG OPPVARMINGSOMRÅDE	18
3.3	LØYPENE	20
3.4	SKYTEBANEN	21
3.5	MÅLOMRÅDET	24
3.6	SMØREBODER	24
<b>4</b>	<b>KONKURRANSEUTRUSTNING OG BEKLEDNING</b>	<b>25</b>
4.1	GENERELLE REGLER	25
4.2	KONTROLL AV UTSTYRET	25
<b>5</b>	<b>TRENING OG INNSKYTING</b>	<b>26</b>
5.1	GENERELT	26
5.2	OFFISIELL TRENING	26
5.3	INNSKYTING	27
5.4	OPPVARMING I LØYPA	27
5.5	SKITESTING	27
<b>6</b>	<b>STARTBESTEMMELSER</b>	<b>28</b>
6.1	STARTMÅTER OG STARTINTERVALL	28
6.2	STARTSTILLINGER OG STARTMÅTER	28
6.3	STARTSIGNAL	29
6.4	STARTTID FOR TIDLIG START, FOR SEN START OG FEILSTART	30
6.5	STARTNUMMER OG BRIKKER	31
6.6	VÆRFORHOLD	32
<b>7</b>	<b>LANGRENNBESTEMMELSER</b>	<b>32</b>
7.1	GENERELT	32
7.2	HINDRING	33
7.3	BYTTING AV UTSTYR, REPARASJONER OG HJELP	33
<b>8</b>	<b>SKYTEBESTEMMELSER</b>	<b>34</b>
8.1	GENERELT	34
8.2	SPESIELLE SKYTREGLER FOR KONKURRANSEDISIPLINENE	34
8.3	SKYTESTILLINGER	34
8.4	SKYTESTØTTE	35
8.5	SIKKERHETSREGLER	35

8.6	KLIKK, MISTA SKUDD/MAGASIN OG ØDELAGT GEVÆR	36
8.7	SKIVEFEIL ELLER FUNKSJONERINGSFEIL	37
<b>9</b>	<b>MÅLPASSERING, SLUTTID OG RESULTATER</b>	<b>38</b>
9.1	MÅLPASSERING	38
9.2	SLUTTID	38
9.3	TIDTAKERSYSTEM	39
9.4	RESULTATENE	40
<b>10</b>	<b>PROTESTER</b>	<b>41</b>
10.1	GENERELT	41
10.2	TYPYR PROTESTER OG INNLEVERINGSFRISTER	41
<b>11</b>	<b>STRAFFEBESTEMMELSER</b>	<b>41</b>
<b>12</b>	<b>NORGESMESTERSKAP, HOVEDLANDSRENN – ARRANGEMENTSREGLER</b>	<b>42</b>
12.1	GENERELLE BESTEMMELSER	42
12.2	ARRANGEMENTSSØKNAD OG OPPNEVNING AV ARRANGØRER	42
12.3	PROGRAM OG TIDSPLAN FOR ARRANGEMENTET	42
12.4	RAPPORT OM FORBEREDELSENE	43
12.5	INFORMASJON OG INNBYDELSE	43
12.6	DELTAKELSE	43
12.7	PREMIER	44
12.8	LEDERSTARTNUMMER	44
<b>13</b>	<b>DNB CUP (SENIOR) OG STATKRAFT JUNIOR CUP - ARRANGEMENTSREGLER</b>	<b>44</b>
13.1	KONTRAKT	44
13.2	KONKURRANSEDELTAKELSE	44
13.3	GJENNOMFØRING	45
13.4	POENGBEREGNING	45
13.5	PREMIERING	45
<b>14</b>	<b>RULLESKISKYTING</b>	<b>46</b>
14.1	GENERELT	46
14.2	NM	46
<b>15</b>	<b>LANDSDELSMESTERSKAP - ARRANGEMENTSBESTEMMELSER</b>	<b>47</b>
15.1	ARRANGØR AV LANDSDELSMESTERSKAP	47
15.2	KLASSER OG KONKURRANSER	47
15.3	PREMIERING	47
15.4	LANDSDELSINNDELINGEN	47
<b>16</b>	<b>SESONGSTART SJUSJØEN – ARRANGEMENTSBESTEMMELSER</b>	<b>48</b>
<b>17</b>	<b>SANITET / LEGE PÅ ARRANGEMENT</b>	<b>49</b>
17.1	SANITET	49
17.2	SANITETSPERSONELL	49
17.3	LEGE	49
17.4	ARRANGØREN SINE PLIKTER I FORHOLD TIL STEVNELEGE OG SANITET	49
<b>18</b>	<b>RETNINGSLINJER FOR SUPERSPRINT</b>	<b>50</b>
18.1	PROLOG	50
18.2	FINALE	50
18.3	RANGERING / RESULTATLISTE / NC-POENG	50
18.4	PREMIERING	50

## **19 IKRAFTTREDEN**

**50**

### **STRAFFEBESTEMMELSER NASJONALE KONKURRANSER**

**51**

5.2	Startforbud	51
5.3	30 sekund straff	51
5.4	Ett minutt straff	51
5.5	To minutt straff	51
5.6	Diskvalifikasjon	51

# 1 GENERELLE BESTEMMELSER

## 1.1 ANVENDELSE AV REGLENE

Konkurranseregelverket for Norges Skiskytterforbund skal nyttes ved alle nasjonale skiskytterkonkurranser så langt det er mulig.

Reglene skal som et hovedprinsipp anvendes, men disse regler kan avvikes hvor TD har gitt sin godkjenning og det klart framgår av innbydelsen at andre regler blir fulgt.

Norges Skiskytterforbund forholder seg til enhver tids gjeldende barneidrettsbestemmelser og idrettens barnerettigheter som vedtas av Norges Idrettsforbund og Idrettstinget.

## 1.2 KONKURRANSEKLASSER

Sesongen regnes fra 1. mai – 30. april.

Følgende klasseinndeling gjelder i nasjonale konkurranser:

### 1.2.1 Menn og kvinner

Løpere skal starte i seniorklassen fra 1. mai det året de fyller 21 år.

Det er følgende klasseinndeling i senior:

Kvinner: senior, 31–40, 41–50, 51–60, 61–70, 71+

Menn: senior, 31–40, 41–50, 51–60, 61–70, 71+

En kan delta i senior også etter at en har fylt 31 år.

Stafett og Mix-stafett iht. §§ 1.3.1, 1.3.2 og 1.3.3.

Det er ikke tillatt å gå mer enn én stafett eller én etappe per konkurransedag.

### 1.2.2 Junior menn og junior kvinner

Løpere skal starte i junior fra 1. mai det året de fyller 19 år.

Det er følgende klasseinndeling i junior individuelt:

Kvinner 20–21

Menn 20–21

Klasse 20–21 kan starte i seniorklassen.

#### Stafett og Mix-stafett

Stafett: Klasse **K 17-18 og** K 17-21, M 17-18 og M 17-21. Dette gjelder også i NM.

Mix-stafett: Klasse K/M 17-18, K/M 17-21, K/M 17-senior. Dette gjelder også NM.

Det er ikke tillatt å gå mer enn én stafett eller én etappe per konkurransedag.

### 1.2.3 Ungdom – menn og kvinner

Løpere skal starte i ungdom fra 1. mai det år de fyller 16 år.

Det er følgende klasseinndeling i ungdom individuelt:

Kvinner 17, kvinner 18, kvinner 19 (3 klasser)

Menn 17, menn 18, menn 19 (3 klasser)

Det er tillatt å starte i klasse junior eller senior, men det henstilles til at utøverne starter i den klassen de hører hjemme.

Arrangøren kan slå sammen klasser dersom det er få deltakere.

#### Stafett og Mix-stafett

Stafett: Klasse **K 17-18 og** K 17-21, M 17-18 og M 17-21. Dette gjelder også i NM.

Mix-stafett: Klasse K/M 17-18, K/M 17-21, K/M 17-senior. Dette gjelder også NM.

Det er ikke tillatt å gå mer enn én stafett eller én etappe per konkurransedag.

### 1.2.4 Jenter og gutter

Det er følgende klasseinndeling for jenter og gutter:

Individuelt:

J 11, G 11, J 12, G 12, J 13, G 13, J 14, G 14, J 15, G 15, J 16, G 16

Arrangøren kan slå sammen klasser dersom det er få deltakere.

#### Stafett:

J 13/14, G 13/14, J 15/16, G 15/16, J 13–16, G 13–16. Jenter kan gå på guttelag.

Lag bestående av bare 15–16 åringer skal gå i klasse 15/16.

Det oppfordres til å begrense antall stafetter for klasse 13/14.

I HL: J 15, J 15/ 16, G 15, G 15/16

I LM: J 13/14, J 15/16, J 13–16, G 13/14, G 15/16, G 13–16.

Arrangøren kan redusere antall klasser dersom det er få deltakere.

Ingen i klasse 16 år og yngre kan starte i en annen klasse enn den de tilhører.

### **1.3 KONKURRANSEDISIPLINER**

Følgende konkurranser gjelder nasjonalt:

#### **1.3.1 Menn**

- a) 20 km normal
- b) 10 km sprint
- c) 12,5 km jaktstart
- d) 3 x 7,5 km stafett (NM 4 x 7,5 km)
- e) 15 km fellesstart
- f) 4 - 6 km supersprint inkludert 2,4 - 3,6 km kvalifisering

#### **1.3.2 Kvinner**

- a) 15 km normal
- b) 7,5 km sprint
- c) 10 km jaktstart
- d) 3 x 6 km stafett
- e) 12,5 km Fellesstart
- f) 4 - 6 km supersprint inkludert 2,4 - 3,6 km kvalifisering

#### **1.3.3 Mix-stafett og single stafett menn og kvinner for: Senior, junior og ungdom**

Mix stafett: 1 x 6 km Kvinner + 2 x 7,5 km Menn. Kvinner kan gå i stedet for menn (7,5 km etappe), men det skal være minst ei kvinne og en mann på laget.

Single stafett:

Ca. 1,5 km runde, 75 meter strafferunde.

En mann og en kvinne på hvert lag.

Kvinnen starter og etter liggende og stående skyting veksler hun med mannen. Vekslingen er rett etter strafferunden.

Mannen skyter liggende og stående og veksler med samme kvinne igjen.

Hver deltaker går to etapper.

Etter siste skyting for den mannlige løperen går han hele runden og i mål.

Løpere som blir tatt igjen med en runde blir stoppet ved mellomtiden etter strafferunden.

#### **1.3.4 Junior menn (M 20–21)**

- a) 15 km normal
- b) 10 km sprint
- c) 12,5 km jaktstart
- d) 3 x 7,5 km stafett (NM 4 x 7,5 km)
- e) 12,5 km fellesstart
- f) 4 - 6 km supersprint inkludert 2,4 - 3,6 km kvalifisering

#### **1.3.5 Junior kvinner (K 20–21)**

- a) 12,5 km normal
- b) 7,5 km sprint
- c) 10 km jaktstart
- d) 3 x 6 km stafett
- e) 10 km fellesstart
- f) 4 - 6 km supersprint inkludert 2,4 - 3,6 km kvalifisering

### 1.3.6 Ungdom menn (M 17, M 18, M 19)

- a) 12,5 km normal
- b) 7,5 km sprint
- c) 10 km jaktstart
- d) 3 x 7,5 km stafett (NM 4 x 7,5 km)
- e) 10 km fellesstart
- f) 4 - 6 km supersprint inkludert 2,4 - 3,6 km kvalifisering

### 1.3.7 Ungdom kvinner (K 17, K 18, K 19)

- a) 10 km normal
- b) 6 km sprint
- c) 7,5 km jaktstart
- d) 3x6 km stafett
- e) 7,5 km fellesstart
- f) 4 - 6 km supersprint inkludert 2,4 - 3,6 km kvalifisering

### 1.3.8 Konkurransespesifikasjoner

Tabell 1 gir en oversikt med spesifikasjoner over løyper og skyting for konkurranseklasser fra 17 år til senior (for yngre utøvere; se egne regler etter tabellen):

Tabell 1. Spesifikasjoner av konkurranseøvelser, løyper og skyting.

Klasse	Øvelse	Starttype Start- intervall	Antall sløyfer	Skyteserier og tillegg 5 skudd pr serie unntatt stafett	Distanse mellom hver skyting og skytested	Total stigning
MENN	20 km Normal	Individ. 30 s – 1 min	5	L,S,L,S 1 min	4 km 4, 8, 12,16	600–800 m
	10 km Sprint	Individ. 15 s – 1 min	3	L,S 150 m	3,3 km 3 og 7	300–450 m
	12,5 km jaktstart	Jaktstart	5	L,L,S,S 150 m	2,5 km 2,5, 5, 7,5, 10	350–500 m
	15 km Fellesstart	Felles	5	L,L,S,S 150 m	3 km 3, 6, 9, 12	400–600 m
	3x7,5 km stafett (NM 4x7,5 km)	Felles og Berøring	3	L,S + 3 ekstra skudd pr. serie 150 m	2,5 km 2,5 og 5	200–300 m
	2,4–3,6 km supersprint kvalik	Individ. 15 s	3	L,S + 3 ekstra skudd pr. serie	800–2400 m	45–75 m
	4–6 km supersprint finale	Felles	5	L,L,S,S + 3 ekstra skudd pr. serie	800–4800 m	60–125 m
KVINNER/ MENN SENIOR JUNIOR UNGDOM	1x6 km (kv) 2x7,5 km (menn) mix-stafett	Felles K,K,M,M	3	L,S + 3 ekstra skudd pr. serie 150 m	2 km (2, 4) 2,5 km (2,5, 5)	150–250 m 200–300 m
KVINNER	15 km Normal	Individ. 30 s – 1 min	5	L,S,L,S 1 min	3 km 3, 6, 9, 12	400–600 m
	7,5 km Sprint	Individ. 15 s – 1 min	3	L,S 150 m	2,5 km 2,5 og 5	200–300 m
	10 km Jaktstart	Jaktstart	5	L,L,S,S 150 m	2 km 2, 4, 6, 8	200–400 m
	12,5 km Fellesstart	Felles	5	L,L,S,S 150 m	2,5 km 2,5, 5, 7,5, 10	350–500 m
	3x6 km Stafett	Felles og Berøring	3	L,S + 3 ekstra skudd pr. serie 150 m	2 km 2 og 4	150–250 m

Klasse	Øvelse	Starttype Start- intervall	Antall sløyfer	Skyteserier og tillegg 5 skudd pr. serie unntatt stafett	Distanse mellom hver skyting og skytested	Total Stigning
	2,4–3,6 km supersprint kvalik	Individ. 15 s	3	L,S + 3 ekstra skudd pr. serie	800–2400 m	45–75 m
	4–6 km supersprint finale	Felles	5	L,L,S,S + 3 ekstra skudd pr. serie	800–4800 m	60–125 m
JUNIOR MENN (M 20–21)	15 km Normal	Individ. 30 s–1 min	5	L,S,L,S 1 min	3 km 3, 6, 9, 12	400–500 m
	10 km Sprint	Individ. 15 s–1 min	3	L,S 150 m	3 el. 4 km 3 og 7	300–450 m
	12,5 km Jaktstart	Jaktstart	5	L,L,S,S 150 m	2,5 km 2,5, 5, 7,5, 10	350–500 m
	12,5 km fellesst.	Felles	5	L,L,S,S 150 m	2,5 km 2,5, 5, 7,5, 10	350–500 m
	3x7,5 km stafett (NM 4x7,5km)	Felles og berøring	3	L,S + 3 ekstra skudd pr. serie 150 m	2,5 km 2,5 og 5	200–300 m
	2,4–3,6 km supersprint kvalik	15 s	3	L,S + 3 ekstra skudd pr. serie	800–2400 m	45–75 m
	4–6 km supersprint finale	Felles	5	L,L,S,S + 3 ekstra skudd pr. serie	800–4800 m	60–125 m
JUNIOR KVINNER (K 20–21)	12,5 km Normal	Individ. 30 s–1 min	5	L,S,L,S 1 min	2,5 km 2,5, 5, 7,5, 10	400– 600 m
	7,5 km Sprint	Individ. 15 s – 1 min	3	L,S 150 m	2,5 km 2,5 og 5	200– 300 m
	10 km Jaktstart	Jaktstart	5	L,L,S,S 150 m	2 km 2, 4, 6, 8	200– 400 m
	10 km Fellesstart	Felles	5	L,L,S,S 150 m	2 km 2, 4, 6, 8	200– 400 m
	3x6 km Stafett	Felles og berøring	3	L,S + 3 ekstra skudd pr. serie 150 m	2 km 2 og 4	150– 240 m
	2,4–3,6 km supersprint kvalik	Individ.	3	L,S + 3 ekstra skudd pr. serie	800–2400 m	45–75 m
	4–6 km supersprint finale	Felles	5	L,L,S,S + 3 ekstra skudd pr. serie	800–4800 m	60–125 m
UNGDOM MENN (M 17,18,19)	12,5 km Normal	Individ. 30 s – 1 min	5	L,S,L,S 45 sekund	2,5 km 2,5, 5, 7,5, 10	350–500 m
	7,5 km Sprint	Individ. 15 s – 1min	3	L,S 150 m	2,5 km 2,5 og 5	200–300 m
	10 km Jaktstart	Jaktstart	5	L,L,S,S 150 m	2 km 2, 4, 6, 8	200–400 m
	10 km Fellesstart	Felles	5	L,L,S,S 150 m	2 km 2, 4, 6, 8	200–400 m
	3x7,5 km stafett (NM 4x7,5 km)	Felles og berøring	3	L,S + 3 ekstra skudd pr. serie 150 m	2,5 km 2,5 og 5	200–300 m



Klasse	Øvelse	Starttype Start- intervall	Antall sløyfer	Skyteserier og tillegg 5 skudd pr. serie unntatt stafett	Distanse mellom hver skyting og skytested	Total Stigning
	2,4–3,6 km supersprint kvalik	Individ. 15 sek	3	L,S + 3 ekstra skudd pr. serie 100 m	800–2400 m	45–75 m
	4–6 km supersprint finale	Felles	5	L,L,S,S + 3 ekstra skudd pr. serie 100 m	800–4800 m	60–125 m
UNGDOM KVINNER (K 17,18,19)	10 km normal	Individ. 30 s – 1 min	5	L,S,L,S 45 sekund	2 km 2, 4, 6, 8	200–400 m
	6 km sprint	Individ. 15 s – 1 min	3	L,S 150 m	2 km 2 og 4	150–250 m
	7,5 km jaktstart	Jaktstart	5	L,L,S,S 150 m	1,5 km 1,5, 3, 4,5, 6	200–300 m
	7,5 km fellesstart	Felles	5	L,L,S,S 150 m	1,5 km 1,5, 3, 4,5, 6	200–300 m
	3x6 km stafett	Felles og Berøring	3	L,S + 3 ekstra skudd pr. serie 150 m	2 km 2 og 4	150–250 m
	2,4–3,6 km supersprint kvalik	Individ. 15 s	3	L,S + 3 ekstra skudd pr. serie 100 m	800–2400 m	45–75 m
	4–6 km supersprint finale	Felles	5	L,L,S,S + 3 ekstra skudd pr. serie 100 m	800–4800 m	60–125 m

#### Forklaring av tabellen:

- Kolonne 1: Konkurransklasse  
Kolonne 2: Løypelengde og konkurransøvelse  
Kolonne 3: Standard startmåte og startintervall
- Kolonne 4: Antall sløyfer som skal gås i konkurransen  
Kolonne 5: Skyteserier og skytetillegg  
Kolonne 6: Avstand mellom hver skyting og antall kilometer som er gått ved hver skyting  
Kolonne 7: Total stigning

Høgdeforskjellen som er den størst tillatte forskjellen mellom høgste og laveste punkt i løypa, er 80 m i alle disipliner. Den lengste tillatte stigning uten et flatt parti eller utfor på minst 200 m, er 75 m i alle disipliner.

For klasse 16 år og yngre gjelder følgende regler:

- Differansen mellom høgste og laveste punkt i løypa bør ikke overstige 1,5 % av løypelengden
- Differansen mellom høgste og laveste punkt i en stigning bør ikke overstige 0,75 % av løypelengden
- Sum stigning bør ligge innenfor 2–3,5 % av løypelengden

#### **J 15, J 16:**

6 km normal	5L5L	30 s tillegg pr. bom
4 km sprint	5L5L	100 m strafferunde pr. bom
4–5 km fellesstart	5L5L	100 m ”

3 x 3 km stafett for J 13–16	5L5L	100 m	”
3 x 4 km stafett	5L5L	100 m	”
I HL 3 x 4 km stafett for J15 og J15/16	5L5L	100 m	”

### **G 15, G16**

7,5 km normal	5L5L	30 s tillegg pr. bom
5 km sprint	5L5L	100 m strafferunde pr. bom
6 km fellesstart	5L5L	100 m ”
3 x 3 km stafett for G 13-16	5L5L	100 m ”
3 x 4 km stafett	5L5L	100 m “
I HL 4x4 km stafett for G15 og G15/16	5L5L	100 m ”

### **J 13, G 13, J 14, G 14**

4 km normal	5L5L	30 s tillegg pr. bom
3 km sprint	5L5L	100 m strafferunde pr. bom
3–4 km fellesstart	5L5L	100 m ”
3 x 3 km stafett	5L5L	100 m ”

Ut fra utviklingsstigen henstilles det til å prioritere øvelsene normal og sprint.

### **J 11, G 11, J 12, G 12**

Følgende program er veiledende, og det skytes med anlegg mot liten blink. Det kan arrangeres andre konkurranseformer, bl.a. med klasse for skyting mot stående blink.

Inntil 3 km normal	5 L5L	30 sek. tillegg pr. bom
Inntil 3 km sprint	5L5L	100 m strafferunde pr. bom
Inntil 3 km fellesstart	5L5L	100 m ”
evt. inntil 3 km fellesstart	5L	150 m ”

Ut fra utviklingsstigen henstilles det til å prioritere øvelsene normal og sprint.

### **VETERANKLASSER**

Anbefalt løypelengde og strafferunde / tillegg som for klasse 15-16 år. På sprint og stafett en liggende og en stående skyting. På normal, jaktstart og fellesstart fire skytinger. Det kan være miljøklasse som går på idealtid.

## **1.3.9 Modifikasjoner og andre typer konkurranser**

NSSF har rett til å gjøre modifikasjoner og introdusere andre konkurransetyper.

Arrangøren kan gjennomføre andre konkurransedisipliner, spesielt for klassene under 13 år. Dette skal framgå i innbydelsen.

### **1.3.10 Spesifikasjoner for supersprint**

Supersprint skal bestå av kvalifisering og finale, og disse skal gå samme dag.

### **1.3.11 Endringer og andre konkurransedisipliner**

NSSF har rett til å endre eksisterende konkurranser og å innføre nye konkurransedisipliner i nasjonale arrangement.

### **1.3.12 Konkurransesprogrammet (dag til dag program)**

*NSSF fastsetter rekkefølge i samarbeid med Arrangør og TD. Arrangør lager et forslag til tidsplan i samarbeid med TD og NSSF.*

### 1.3.13 Årlige konkurranseplaner (Terminliste)

Terminliste utarbeides iht. gjeldende reglement og utgis årlig som NSSFs terminliste.  
Søknadsfrister:

- 1. mars NC -renn (søknad fra lag til krets).
- 15. mars Kretsen godkjenner og evt. prioriterer klubbenes rennsøknader og sender disse til NSSF.
- 1. mai LM-renn (søknad fra lag til krets).
- 1. sept. Lag som søker om NM eller HL om 2½ år sender søknad til kretsen.
  
- 15.sept. Klubbene legger inn søknad om renn på [www.eqtiming.no](http://www.eqtiming.no).
- 15. sept. Lag som søker NM rulleskiskyting om 2 år sender søknad til kretsen.
- 1. okt. Kretsen videresender søknader til NSSF om NM, HL og/eller NM rulleskiskyting i prioritert rekkefølge.

## 1.4 LØPERE OG LAGS RETT TIL Å DELTA I KONKURRANSER

### 1.4.1 Generelt

Bare løpere som tilfredsstill de etterfølgende regler tillates å starte i nasjonale arrangement og -konkurranser. *Det er ikke tillatt å gå flere enn én konkurranse pr. konkurransedag.*

Fra den dato en fyller 13 år må en ha løst skiskytterlisens for å delta i konkurranser. Utenlandske deltakere skal ha tilsvarende forsikringsordning eller løse norsk lisens. Deltakere skal være innmeldt i en klubb tilsluttet NSSF eller et annet lands forbund. Utenlandske statsborgere kan delta på lik linje med de norske i alle nasjonale konkurranser, unntatt i NM og HL, der følgende regler gjelder:

Utenlandske statsborgere som har vært bosatt i Norge i minst to år, og har vært medlem av et lag tilsluttet NSSF i minst to år ved påmeldingsdato, kan etter skriftlig søknad til Forbundet delta på lik linje med norske deltakere i mesterskapet. Søkeren kan ikke ha deltatt i, eller skal delta i nasjonale mesterskap eller internasjonale konkurranser for sitt opprinnelige forbund i foregående eller inneværende sesong i skiskyting. Andre utenlandske statsborgere skal starte i egen gjesteklasse. Arrangøren kan sette en deltakerbegrensning i gjesteklassene. Gjesteklasse premieres på ordinære vilkår.

### 1.4.2 Internasjonale forpliktelser

En løper må forholde seg til paragraf 45 med vedlegg i IOCs Charter.

### 1.4.3 Løpernes ansvar

En løper kan bare delta i et nasjonalt arrangement eller en konkurranse med utstyr, klær og reklame som er i samsvar med NSSFs materialkatalog og NSSFs reklamebestemmelser. Det er løperens ansvar å forsikre seg om at han følger reglene vedr. materiell og reklame, og at han passerer gjennom materiell-, utstyr- og bekledningskontrollene før start og etter målgang.

### 1.4.4 Kvalifiseringskriterier

Det er normalt ingen deltakerbegrensning i nasjonale konkurranser. NSSF sentralt eller arrangør i samråd med TD kan innføre deltakerbegrensning på grunn av skivekapasitet eller krav fra TV. NSSF kan sette begrensning av deltakelse i NC-finalen, og fastsette kriterier for hvem som får delta.

### 1.4.5 Overgangsbestemmelser

NSSFs regler for godkjenning av løpere skal være de samme som for IBU, og som framgår av det til enhver tid gjeldende reglement. Skiskyttertinget og styret kan fastsette særbestemmelser som gjelder for norske løpere.

En skiskytter kan ikke:

- Delta i skiskytterkonkurranser som NSSF har nedlagt innsigelse mot.
- Delta i skiskytterrenn i utlandet som står oppført i den internasjonale terminlista uten NSSFs tillatelse.
- Representere mer enn ett lag i samme sesong (1.5–30.4)

Ved overgang fra ett lag i NSSF til et annet lag kan ingen opptas som medlem i et nytt lag før forpliktelsene overfor det andre laget er i orden. Medlemskapet regnes fra den dag forpliktelsene er i orden.

NSSF kan etter skriftlig søknad gjøre unntak fra overgangsbestemmelsene ved varig eller midlertidig skifte av bopel. Det kan også gjøres unntak for skiskyttere som er inne til militærtjeneste, og for studenter og skoleelever som i ferier ønsker å starte for sin hjemklubb.

## 1.5 INNBYDELSE OG PÅMELDING

### 1.5.1 Innbydelse

Innbydelse til NM, HL og NC skal sendes NSSF og TD senest **12** uker i forkant av arrangementet. NSSF er ansvarlig for at innbydelsene gjøres tilgjengelige på NSSFs hjemmeside.

#### 1.5.1.1 Påmelding, startkontingent

Påmeldingsfrister for nasjonale renn (*NM, NC, HL, LM og Sesongstart Skiskyting*) settes til *mandag kl.23.59 i samme uke som arrangementet avvikles, hvor det er konkurranse i helga (fredag-søndag). For lokale-/kretsrenn kan den lokale arrangør fastsette en annen frist.*

På NM, HL og NC skal påmeldingsliste legges ut på nettet underveis før fristen er ute. Påmelding gjøres av den enkelte utøver på EQ Timing eller av påmeldingsansvarlig i klubben via EQ Timing. Det er utøvers ansvar å påse at utøver er påmeldt innenfor gitte frister. Hvis løperen melder seg av før påmeldingsfristen, og gjør krav på tilbakebetaling av startkontingent, så skal arrangøren refundere dette. Ved avlysning før konkurransedagen refunderes 50 % av startkontingenten for gjeldende konkurranse. *Klubb som melder på utøver eller utøver som melder på seg selv, vil få tilsendt en faktura på e-post. Det er også mulig å betale startkontingenten med kredittkort.*

Det er utøvers klubbens sitt ansvar å påse at alle løpere 13 år og eldre har løst lisens. Det er arrangørklubben sitt ansvar å sjekke at utøver har betalt lisens før start. Klubben har også ansvar for at alle som blir påmeldt har gjennomgått sikkerhetsregler og er skikket til å behandle våpenet i konkurransen.

Startkontingenten skal offentliggjøres i innbydelsen.

Øvre grense for startkontingent:

Senior	<i>kr 160,-</i>	NM/NC	<i>kr 210,-</i>	Stafett	<i>kr 600,-</i>
17–21	<i>kr 130,-</i>	NM/NC	<i>kr 190,-</i>	Stafett	<i>kr 500,-</i>
11–16	<i>kr 110,-</i>	HL/Bendit	<i>kr 160,-</i>	Stafett	<i>kr 400,-</i>

Kretsen kan vedta høyere startkontingent for LM og KM for å dekke inn medaljeutgiftene.

Bankkontonummer for retur av startkontingent ved eventuelt avlysning skal framgå, hvis ikke plikter ikke arrangøren å returnere startkontingenten.

Ubetalt kontingent i NM, HL og NC kan resultere i startnekt i påfølgende renn.

#### 1.5.1.2 Påmelding til stafett

Påmelding av stafettlag skal gjøres samtidig med den individuelle påmeldinga.

Under NM, NC og HL gjøres påmelding av stafettlag på lagledermøte.

Påmelding til stafett i HL blir bestemt ut ifra antall påmeldte løpere fra hver krets.

Frist for navnepåmelding og rekkefølge i stafett er tidligst 2,5 timer etter at offisiell liste foreligger fra konkurransen dagen før.

### 1.5.1.3 Klubbnavn – team – skole

Ved påmelding og i startlister og resultatlister skal klubbens navn framgå. Det kan i tillegg påføres navn på skole eller regionlag.

Navn på team kan benyttes dersom teamet har inngått en standardavtale som er godkjent av NSSF. Teamet, skolen, eller regionlaget skal oppdatere medlems-registeret foran hver sesong, slik at riktig navn kommer med på start- og resultatlister.

### 1.5.2 Bytte av utøver – force majeure

Dersom en utøver ikke kan starte i stafett pga. force majeure, så kan en annen utøver byttes som følger: første etappe – 30 min før start, andre etappe – før første start, tredje etappe – før første veksling, og fjerde etappe før andre veksling. I slike tilfeller må Rennjuryen ha fått seg forelagt en gyldig årsak til byttet senest 30 min før den aktuelle starttid. Det kan bare settes inn en ny løper på den etappen forfallet skjer. Dersom den krets eller det lag det gjelder har flere påmeldte lag, kan man også flytte opp løpere på de andre lagene. Rekkefølgen på etappene kan ikke endres.

## 1.6 TREKNING OG TILDELING AV STARTNUMMER

### 1.6.1 Generelt

Løpere og lag skal starte i den rekkefølge som resultatet av manuell eller datatrekning gir, og tildeles startnummer ut fra dette med mindre andre bestemmelser for en gitt konkurranse sier noe annet. Ei trekning kan også brukes for å løse en lik situasjon som ikke kan løses på annen måte.

#### 1.6.1.1 Godkjennelse

Gjennomføring av trekninga skal godkjennes av TD.

### 1.6.2 Tidspunkter for trekning

Arrangøren foretar trekning av startrekkefølgen dagen etter påmeldingsfristens utløp, etter avtale med TD. Ved direktesendte TV-renn skal trekking av startnummer skje dagen før.

#### 1.6.2.1 Gruppeinndeling

*I NM senior (også rulleskiskyting) og i direkte TV-sendte konkurranser skal seedingen inneholde løpere som har representert internasjonalt på seniornivå og løpere fra Norges Cup oppad til 30 stk totalt i inneværende sesong. NSSF disponerer inntil tre frikort som kan seedes inn blant de 30. Det kan plasseres en useedet løper mellom hver seedet løper. Rennjuryen bestemmer i hvilken gruppe den seedede gruppen skal starte i og dette blir annonsert på lagledermøte dagen før konkurransen.*

### 1.6.3 Tildeling av startnummer

#### 1.6.3.1 IBU relatert

Gjelder kun konkurranser i IBU regi.

#### 1.6.3.2 IBU relatert

Gjelder kun konkurranser i IBU regi.

#### 1.6.3.3 Tildeling av startnummer og starttider i jaktstart

Det er ingen trekning i jaktstart. Deltakerne tildeles startnummer og starttider på grunnlag av rekkefølgen i kvalifiseringskonkurransen som kan være normal, sprint eller fellesstart. Deltakerne i jaktstarten starter i samme rekkefølge som de plasserte seg i kvalifiseringskonkurransen, med vinneren som start nummer 1, andremann som start nummer 2, osv.

Vinneren i kvalifiseringskonkurransen vil ha starttid null (0), noe som skal gå fram av startlista for jaktstarten. De øvrige deltakerne på jaktstarten får som starttid den aktuelle tid de var bak vinneren av kvalifiseringskonkurransen i sprint eller fellesstart, og for normal halve tida de var bak vinneren. Tiende-deler kuttes i startlista, *og utøverens starttid skal*

*rundes av til nærmeste sekund.* Startlista settes opp på bakgrunn av dette og må vise startrekke for hver utøver. I jaktstart skal alle løperne som har ei starttid mer enn 5 min bak først startende starte samtidig, 5 min etter første start. Løpstida skal imidlertid regnes fra deres egentlige starttid i kvalifiseringsløpet.

TD avgjør hvor mange som kan starte ut ifra antall deltakere og antall skiver. Når startlista er klar kan ingen nye løpere gå inn i stedet for en løper som trekker seg.

#### **1.6.4.4 Tildeling av startnummer og startspor i fellesstart**

På fellesstart kan det startes med flere løpere enn det er skiver, og det startes da i flere puljer. *1 ½ minutt mellom hver gruppe med to heat pr. start, men denne tida kan endres av Rennjuryen hvis forholdene tilsier det.* Sluttida beregnes ut ifra hver enkelts starttid.

Startnummer og startspor kan avgjøres etter plassering i tidligere renn eller den kan trekkes. I NM, NC og direktesendte TV-renn settes startrekkefølgen opp av NSSF. De best rangerte løperne skal starte i første pulje. I rangeringen teller først internasjonale resultater *i inneværende sesong (unntaket er DNB Cup 1)*, deretter NC eller evt. resultater i renn dagen før. Hvis noen ikke har poeng eller plasseringer som gjør rangering mulig, skal disse trekkes til slutt. *Ved DNB Cup 1 og NM senior har NSSF inntil tre frikort hvor man kan rangere utøvere inn blant de 30 første i fellesstarten.*

Startsporet er det samme som startnummeret. Startsporene nummereres fra høyre mot venstre som i stafett.

Når startlista er klar kan ingen nye løpere gå inn i stedet for en løper som trekker seg.

#### **1.6.4 Tildeling av startnummer i stafett**

Alle har rett til å delta med minst ett lag i hver klasse. Disse lagene skal ha de første startnumrene. Det beste laget i samme klasse fra forrige års stafett skal ha start nr.1, det nest beste lag start nr. 2 osv. Rangering av klasse G15/16 gjøres etter resultatet i G16 siste sesong.

Avhengig av skivekapasitet kan det startes med flere lag. Fordelingen av disse lagene skal gjøres på en slik måte at det mest mulig gjenspeiler lagenes/kretsenes andel påmeldte i de respektive klasser i de individuelle konkurransene. Startnummer for disse lagene skal om mulig tildeles etter resultat fra forrige års stafett, eller de kan trekkes. I HL skal antall påmeldte i G16 avgjøre tildelingen av lag i G15/16. *Antall skiver som er disponible skal benyttes i stafett. Alle førstelag har de beste startsporene basert på fjorårets resultatliste + trekking, deretter 2. lag i samme prioritert rekkefølge, deretter 3. lag osv.*

Mix-lag kan stille i stafetten sammen med de andre lagene dersom det er ledige plasser, hvis ikke kan de starte i eget heat hvis TD godkjenner dette. Mix-lagene teller ikke sammen med de andre lagene. Startrekkefølgen til mix-lagene skal trekkes.

##### **1.6.4.1 Tildeling av startspor og skivenummer i stafett**

Det tildelte startnummer i stafett gjelder som nummer på startspor, og det gjelder også som skivenummer på første skyting for alle.

På andre skyting på første etappe og på de neste etappene skyter den som leder på skive nr.1, den nest beste på skive nr. 2 osv. Dette gjelder ikke i klassene 16 år og yngre, der laget har samme skivenummer under hele stafetten.

Startsporene nummereres fra høyre mot venstre sett i løpsretningen, med nummer 1 til høyre, osv. Laveste nummer i andre rekke stiller bak nummer 1, nestemann bak nummer 2, osv.

## **1.7 LAGLEDERMØTER**

### **1.7.1 Generelt**

Det skal være lagledermøte senest dagen før første konkurransedag under NM, NC, HL, og mønstringsrenn. Ved andre arrangement avgjør arrangøren i samråd med TD om det skal være lagledermøte. Rennleder er møteleder.

### **1.7.2 Deltakere på lagledermøtene**

Følgende plikter å møte hvis mulig:

- TD(er)
- alle medlemmer av rennjuryen
- minst én representant for hver deltakende krets
- rennleder
- skytebanesjef, løypesjef, tidtakersjef, arenasjef, logistikksjef og rennsekretær, eller representanter for disse
- andre "nøkkelpersoner" fra arrangøren

### 1.7.3 Sakliste for lagledermøtet

Følgende punkter skal alltid stå på saklista:

- Offisiell åpning av møtet
- Opprop
- Valg rennjury (første møte)
- Teknisk briefing for neste konkurranse
- TDs kommentarer
- Værvarsel
- Andre saker
- Offisiell avslutning av møtet

### 1.7.4 Utlevering av startlister og startnummer

Utlevering av startlister og startnummer bør utdeles ved møteslutt.

## 1.8 FORBUD OG STRAFF GJELDENE FOR PERSONER SOM IKKE KONKURRERER

### 1.8.1 Generelt

All usportslig assistanse eller assistanse som ikke er tillatt iht. disse reglene er forbudt.

### 1.8.2 Spesielle forbud

#### 1.8.2.1 På skytebanen

På skytebane *området* er det forbudt å gi hjelp i form av lyd eller tegn til en utøver, informasjon med radio eller annet kommunikasjonsmiddel, når han er innenfor oppmerksomme 10 m til venstre og høyre for selve skytebanen, unntatt under innskyting. Skytebaneområdet skal ha godt synlige markeringer, 10 m til venstre og høyre for skyteplassene.

Under konkurranser der våpenet er plassert på standplass, i stativ eller på matta, er det forbudt for andre enn utøveren og funksjonærer å røre våpenet fra 5 min før første start. Dette markeres med signal fra skytebanesjefen.

#### 1.8.2.2 I løypene

Det er forbudt med "pacing", dvs. gå på ski foran, ved siden av eller bak en løper. Det er tillatt å løpe uten ski inntil 50 m ved siden av en utøver for å gi informasjon og drikke. Det er forbudt å berøre løperen for å øke framdriften eller hindre andre løpere, samt å gi assistanse for å forandre gliden på skiene. Det er forbudt å løpe ved siden av utøverne 100 m før og etter skytebanen, vekslingsfelt og 100 m før mål.

### 1.8.3 Straff

Speaker skal informere publikum om disse reglene før konkurransen starter, og at brudd på reglene kan medføre bortvisning fra stadion av arrangøren.

## 1.9 PREMIERING

Minimumspremiering i KM, kretsrenn og mindre renn skal være:



- Full premiering i klassene 16 år og yngre
- ½ premiering av antall påmeldte i klassene K/M 17
- ⅓ premiering av antall påmeldte i øvrige klasser
- ⅓ premiering av antall påmeldte lag i alle stafetter

For NM, NC, HL og LM gjelder egne regler.

Arrangøren skal gjennomføre selve premieutdelingen på en slik måte at det blir minst mulig ventetid.

## 2 ORGANISASJON OG OPPNEVNELSER

### 2.1 GENERELT

Følgende enheter og personer skal oppnevnes eller velges for å forberede, gjennomføre og kontrollere konkurransene:

- Organisasjonskomité (ved større konkurranser)
- Rennleder
- Skytebanesjef, løypesjef, arenasjef, tidtakersjef, premiesjef, rennsekretær
- Innkvarteringssjef og transportsjef ved større arrangement
- Rennjury
- Teknisk delegert(e)
- NSSFs styrerepresentant (hvis aktuelt)

### 2.2 IBU-relatert

Gjelder kun konkurranser i IBU regi.

### 2.3 RENNjury

#### 2.3.1 Generelt

Det velges en rennjury for å ta avgjørelser i alle saker/spørsmål som oppstår i forbindelse med en konkurranse og som ikke andre organer er ansvarlig for å ta avgjørelser i. Rennjuryen velges og arbeider iht. dette reglement. Det trenger ikke å være egne juryer for menn og kvinner.

Rennjuryen skal ta avgjørelser for å sikre at konkurransene gjennomføres slik at alle har best mulig og like forhold. Rennjuryen idømmer straff for forseelser meldt av TD(ene), rennfunksjonærer og medlemmer av rennjuryen, og ilegger sjøl straff iht. reglementet. I tillegg kan rennjuryen også ilegge tidstillegg, og er også ansvarlig for å ta avgjørelser i situasjoner som ikke dekkes av dette reglementet eller andre regler. Rennjuryen skal også gjennomgå og ta avgjørelser på protester som er levert inn. Rennjuryen skal følge IBUs disiplinærreglement.

#### 2.3.1.1 Tidspunkt for valg av rennjury

Rennjuryen velges på første lagledermøte. Den valgte rennjuryen forblir den samme under hele arrangementet, og forandring av rennjury skjer kun ved valg i ekstraordinære situasjoner.

#### 2.3.1.2 Leder av rennjuryen

TD er juryens leder. NSSF utpeker hvilken TD som skal være leder når det er to TDer.

#### 2.3.2 Juryens sammensetning

Jurysammensetning ved NM, HL, NC, LM, Bendit og mønstringsrenn skal være:

- to TD-er.
- rennleder
- to lagledere valgt på lagledermøtet (eller oppnevnt av TD når det ikke er lagledermøte)
- NSSFs representant fra administrasjonen har møte- og talerett i juryen, men ikke stemmerett.



Øvrige skiskytterarrangement:

- en TD
- rennleder
- skytebanesjef

### **2.3.2.1 Begrensninger**

Kun én person fra hver krets kan være medlem av rennjuryen ved NM, HL, NC og Bendit.

### **2.3.3 Valg av rennjury**

En av TD-ene leder valget av rennjury på lagledermøtet. Forslag på medlemmer framsettes på møtet av TD eller laglederne. Foreslås det like mange kandidater som det antall som skal velges, skjer valget med akklamasjon. Er det flere kandidater foretas det avstemming med en stemme pr. krets. Simpelt flertall avgjør valget. Den med færrest stemmer går alltid ut dersom valget krever flere valgogninger.

### **2.3.4 Rennjuryens møter og avgjørelser**

Rennjuryens leder innkaller til møte på kortest mulig tid når det er nødvendig.

Rennjuryen skal alltid være tilgjengelig i 15 min etter at den foreløpige resultatlista er bekjentgjort. Detaljert møteplan for juryen er beskrevet i eget dokument.

Normalt skal alle beslutninger tas av en samlet rennjury, men juryen er alltid beslutningsdyktig når minimum tre medlemmer er til stede. Rennjuryens leder skal bare stemme i tilfelle stemmelikhet. Simpelt flertall kreves ved alle beslutninger.

### **2.3.5 Rennjuryens oppgaver**

En detaljert liste over oppgavene finnes på Forbundets nettside under Regler.

### **2.3.6 Appell av rennjuryavgjørelser**

Straff ilagt av Rennjuryen kan appelleres. En slik appell over en juryavgjørelse skal framsendes til NSSFs Sanksjonskomité. Se pkt. 10.1.

## **2.4 TEKNISK DELEGERTE**

### **2.4.1 Generelt**

TD skal kontrollere at konkurransene gjennomføres i henhold til NSSFs regelverk. TD skal også være rådgiver for arrangøren. Arrangøren skal følge de retningslinjer TD anviser i henhold til regelverket.

### **2.4.2 Valg av TD**

Til NM, HL, NC, mønstringsrenn, Bendit, og LM oppnevner NSSFs tekniske komite to personer som TD. Ved øvrige arrangement oppnevnes TD av krets.

### **2.4.3 Kontakt med arrangøren og besøk på arrangementsstedet**

TD skal umiddelbart etter sin oppnevning ta kontakt med arrangøren. TD foretar nødvendige inspeksjoner på arrangementsstedet og møter med arrangøren.

### **2.4.4 Oppgaver og plikter for TD**

TD skal være tilstede på arrangementsstedet i god tid for å ivareta sine oppgaver før, under og etter arrangementet.

Detaljerte oppgaver og plikter finner du under TDs veileder.

### **2.4.5 TDs kostnader**

Når det er to TD-er, betaler NSSF utgiftene til den ene og arrangøren den andre. TD-ene avtaler seg imellom hvem de fakturerer. Det utbetales ikke lønnskostnader.

### 3 KONKURRANSESTEDET OG KRAV TIL DETTE

Følgende regler kan tillempes i samråd med TD, spesielt ved mindre konkurranser.

#### 3.1 GENERELT

En arena for skiskyting skal ha stadion med løypenett. Stadion skal inneholde start/målområde, skytebane, strafferunde, vekslingsfelt, skitestområde, smøreboder når dette er bestilt på forhånd, tribuner, parkeringsplasser og nødvendige bygninger og kontorer for arrangøren. Oppholdsrom for lagene og sted for klesskifte for løperne skal være i rimelig nærhet. Stadion skal kunne benyttes for alle konkurransedisiplinene i skiskyting, være oversiktlig for publikum og gi gode arbeidsforhold for TV når dette er aktuelt.

##### 3.1.1 Spesielle krav

Start/målområdet, skytebanen, strafferunde og vekslingsfelt skal være på ei flate og nær hverandre med god oversikt for publikum. Sperregjerder skal benyttes for å veilede utøverne og hindre publikum i å forstyrre løperne. Høgden og antallet på disse gjerdene bør imidlertid begrenses så mye som mulig for ikke å hindre TV-dekningen. Det må avsettes tilstrekkelig plass til løpere, funksjonærer, ledere, presse, TV, osv. Forslag til stadionløsninger er vist i Arrangørhåndboka.

##### 3.1.1.1 Maksimums avstander

Stadion skal ikke ligge mer enn 30 km eller 30 min vekk fra løpernes innkvartering unntatt når det er godkjent av Teknisk komité.

##### 3.1.1.2 Rennkontor

Rennkontoret eller et underkontor til rennkantoret skal være på stadion eller i nær tilknytning til denne. Det skal være åpent på trenings- og konkurransedagene, og tjene som bindeledd mellom arrangøren og lagene/utøverne som deltar. Påmeldinger skal kunne leveres inn her og laglederne kunne få informasjon.

##### 3.1.2 Flomlys

En kan arrangere konkurranser i flomlys når det er godkjent av styret i NSSF (ved større renn) eller av TD, eller som en nødløsning bestemt av rennjuryen. I alle tilfelle må flomlyset tilfredsstillende følge følgende krav:

- samme forhold for alle løpere
- ikke medføre fare for noen
- godt nok for TV-opptak hvis aktuelt

### 3.2 START- OG OPPVARMINGSOMRÅDE

#### 3.2.1 Generelt

Startområdet skal være flatt og velpreparert, og synlig for tilskuerne. Startlinja skal være vinkelrett på løyperetningen, markert med ei rød linje nedfelt i snøen. Området må være hensiktsmessig avgrensa, og tilpassa trafikken av løpere, støtteapparat og funksjonærer. Området må ha nok plass for den avsluttende oppvarmingen og for oppvarmingstøy, samt tilstrekkelig med geværstativ, etter anvisning fra TD.

#### 3.2.2 Startområde for normal og sprint

Dette startområdet skal være ca. 8–10 m langt, minimum 4 m bredt, og være atskilt fra oppvarmingsområdet med et gjerde med en åpning hvor det skal være bevoktet atkomst.

### 3.2.3 Startområde for jaktstart

Dette startområdet skal ha minst tre startfelt, og det nødvendige antall startfelt avgjøres av antall samtidige starttider i startlista. Hvis det f.eks. er fire starter på samme sekund, så skal det være fire startfelt, osv. Startfeltene skal være 1,5–2 m breie, og tilstrekkelig lange for det aktuelle antall løpere. Ei felles startlinje, som er markert i snøen, skal krysse slutten på startfeltene. Startfeltene skal være klart atskilt, og gå sammen straks etter start. De skal merkes med nummerskilt fra høyre mot venstre sett i løpsretningen.

Det skal være et reservefelt for løpere som kommer for sent til start. Dette reservefeltet skal kontrolleres av en funksjonær med stoppeklokke som er synkronisert med starttida. Når starten foregår som i § 6.3.3.første setning, skal det plasseres et elektronisk målepunkt 1,5 m etter startlinja for å registrere eventuelle tilfelle av for tidlig start.

#### 3.2.3.1 Startoversikt for jaktstart

Det skal settes opp plakater med stor skrift for hvert startfelt som viser startnummer og starttider for hvert felt. Dette skal være godt lesbart både for løpere og funksjonærer, og skal plasseres foran i det aktuelle startfeltet.

### 3.2.4 Stafett, supersprint, gruppestart og fellesstart område

Startområdet skal utformes med 3 korridorer. De skal være 3 meter brede og med 3 meter avstand mellom hver rekke. Det er tillatt å skøyte helt fra start (ikke sette klassisk spor). TD kan i lag med arrangør i spesielle tilfeller fravike regelen og utforme startområdet annerledes.

#### 3.2.4.1 Nummerskilt for startsporene i stafett, supersprint, gruppe- og fellesstart

*Startnummer-merkingen skal plasseres utenfor selve startfeltet, på valgfri side.* Den skal ha nummer som vises både framover og bakover. Størrelsen på nummerskiltene skal være 20 x 20 cm. Tallene på nummerskiltene må være minst 10 cm høge, og godt synlige for løperne og TV. Startsporene skal nummereres fra høyre mot venstre sett i løpsretningen.

### 3.2.5 Løypeoversikt

Det skal være ei tavle ved inngangen til startområdet med løypekartet som viser i hvilken rekkefølge sløyfene skal gås.

### 3.2.6 Startklokker

Ved normal og sprint skal det plasseres ei startklokke som er lett synlig fra startstreken, og som er synkronisert med startsignalet. For jaktstart skal det være 2 startklokker hvis det er mer enn 2 startspor, ei på hver side av starten. Disse klokkene skal være godt synlige fra alle startspor. I tillegg skal det i startområdet være ei lett synlig klokke som viser riktig tid.

### 3.2.7 Utstyrskontroll

Nær starten skal det plasseres en startkontroll hvor utstyret sjekkes og merkes iht. reglementet. Kontrollen skal ha bord og nødvendig utstyr for gjennomføringen.

### **3.3 LØYPENE**

#### **3.3.1 Generelt**

Løypene skal være varierte med stadig skifting av flate partier, motbakker og utforbakker. Ekstremt lange og vanskelige stigninger, monotone flate partier og farlige utforkjøringer er forbudt. Hyppige retningsforandringer som bryter en løpers naturlige rytme skal ikke forekomme. Detaljerte løypespesifikasjoner er gitt i Tabell 1 under pkt. 1.3.8.

##### **3.3.1.1 TV-soner**

Rennleder, TD og ansvarlige for TV dekningen skal bestemme TV-soner i løypa når dette er aktuelt. Hovedformålet med disse sonene er å sikre en best mulig TV-dekning, og spesielt å hindre at TV-opptakene skal forstyrres av personer som ikke deltar i konkurransen.

#### **3.3.2 Krav til høyde, bredde og lengde**

Løypene skal være preparert med en minimum bredde på 6 m. I spesielt vanskelige parti bør løypene være enda bredere, som i bratte stigninger. Stigningsgraden i en motbakke kan ikke overstige 25 %. Bruer o.l. skal være minimum 4 m, og denne minimumsbredden må ikke forefinnes over en lengre strekning enn 50 m. Løypelengden for den enkelte konkurranse må ikke være mer enn 2 % kortere eller mer enn 5 % lengre enn de spesifiserte løypelengdene, målt langs midten av løypa.

#### **3.3.3 Sporsetting**

TD anviser hvor eventuell sporsetting skal finne sted. Det må ikke settes spor på en slik måte og på slike steder at de er til fare eller hinder for løperne. Bredde og dybde på sporene må settes slik at alle vanlige typer av støvler og bindinger kan brukes uten friksjon på sidene.

#### **3.3.4 Sikkerhet**

Ingen partier av løypa skal være brattere og vanskeligere enn at utøveren trygt kan kjøre utfor uten å være nødt til å bremse for å unngå uhell.

#### **3.3.5 Preparering**

Løypene skal være plane og velpreparerte. Svinger i utforkjøringer skal doseres. Stein, kvister o.l. skal fjernes fra løypene, likeså overhengende greiner som kan hindre eller sette løperne i fare.

#### **3.3.6 Merking**

Løypene skal merkes med tall, eller både med tall og farge (i henhold til IBU-reglementet: 0,7 km rosa, 1,0 km svart, 1,5 km oransje, 2 km rød, 2,5 km grønn, 3 km gul, 3,3 km blå, 4 km brun). Hvordan løypene skal merkes se arrangørhåndboka. Løypene skal merkes så godt at løperen aldri er i tvil om hvor han skal gå. Dette gjelder særlig i utforbakker og andre kritiske punkt i løypa, hvor spesielle skilt bør settes opp. 100 m fra mållinja skal det være et skilt som viser: «MÅL 100 m». 100 m fra skytebanen skal det være et skilt med tekst: " Skytebane 100 m"

#### **3.3.7 Gjerder**

Alle sløyfer som ikke skal benyttes i den enkelte konkurranse skal sperres. Går løypene tett inntil hverandre skal de atskilles med gjerder eller V-bord slik at utøveren ikke kan gå feil.

#### **3.3.8 Løypepatrulje**

En løypepatrulje skal gå gjennom hele løypa umiddelbart før første løper starter. De skal kontrollere merking og evt. fjerne hindringer. TD og rennleder kan avgjøre at løypepatrulje ikke er nødvendig.

### 3.3.9 Løypespesifikasjoner

Tabell 1 under pkt. 1.3.8 spesifiserer løypene for hver konkurransedisiplin.

#### 3.3.10 Vekslingsfelt

Vekslingsfeltet i stafett skal være 30 m langt og 8 m bredt, og ligge på en rett strekning hvor løperne ikke har for stor fart. Løypa de siste 50 m før vekslingsfeltet må være minst 8 m bred. Vekslingsfeltet skal begynne på eller nært ved tidtakingslinja, og markeres med ei rød linje i snøen hvor det begynner og slutter. Feltet skal gjerdes inn på sidene, ha et skilt ved inngangen: «Veksling», og ha en bevokta atkomståpning for løpere som skal starte.

##### 3.3.10.1 Merking

100 m før vekslingsfeltet skal et skilt vise: "100 m". De siste 50 m før vekslingsfeltet skal være rettlinjet. Kun løpere som skal starte eller kommer inn for veksling kan gå inn i vekslingsfeltet, samt nødvendig arrangørpersonell.

#### 3.3.11 Strafferunde

For sprint, jaktstart, fellesstart og stafett skal det legges ei straffeløype rett etter skytebanen, ikke mer enn 60 m fra høyre side av skytebanen til inngangen til straffeløypa. Løypa skal være oval, 6 m bred og 100 eller 150 m lang ( $\pm 5$  m) målt i løypas innerkant og med en åpning som er minst 15 m lang. *På single stafett skal straffeløypa være 75 m.* Straffeløypa skal avgrenses med V-bord, som må settes så tett at inngang og utgang i den er klart markert.

For konkurranser med stor deltakelse kan man på fellesstart og evt. jaktstart for løpere 16 år og yngre ha to like strafferunder. Strafferunde merka 1 benyttes av løpere med oddetall og strafferunde merka 2 benyttes av løpere med partall. Man blir ikke straffet om man går i feil runde.

Strafferunden skal ligge i et flatt parti og rett inntil hovedløypa, slik at det ikke blir ekstra distanse for dem som skal inn i strafferunden.

#### 3.3.12 Skitestområde

Ved alle større arrangement skal det være et glitestområde i hellende terreng på eller nær stadion, stort nok til alle deltakende løpere. Bakken skal ha 8 til 12 grader helling, og være minimum 30 m lang. Testløypene skal prepareres som de øvrige løypene. I dette området skal ei tavle vise temperaturen i lufta og snøen på løypas høyeste og laveste punkt. Temperaturen skal angis 3, 2 og 1 time før start, og deretter hver 30 min til siste løper har starta.

#### 3.3.13 Oppvarmingsløype

Ved alle større arrangement skal det i tilknytning til stadion og med lett atkomst være ei oppvarmingsløype på ca. 600 m, preparert som de øvrige løyper, og som ikke er en del av konkurranseløypa. Det bør være ei slik oppvarmingsløype også ved andre arrangement.

## 3.4 SKYTEBANEN

### 3.4.1 Generelt

All skyting finner sted på skytebanen, som plasseres sentralt i stadionområdet, med godt innsyn for tilskuerne. Skytebanen skal være flat og med nødvendig sikring. Sikkerheten både i forhold til løypene, stadion og omkringliggende områder må håndheves strengt. Skyteretningen skal være mest mulig mot nord. Sikkerhetsskjermer som hindrer innsyn for tilskuere eller TV bør hvis mulig unngås.

#### 3.4.1.1 Bygging

Skytebanen skal bygges i henhold til gjeldende nasjonale lovverk om skytebaner.

## **3.4.2 Spesifikasjoner**

### **3.4.2.1 Skyteavstand**

Avstand mellom fremre kant av standplass og skivene skal være 50 m ( $\pm 1$  m).

### **3.4.2.2 Liggende og stående**

Sett i skyteretningen skal høyre halvdel av standplass være for liggende skyting og venstre halvdel for stående skyting. Delingen skal markeres med skilt. I jaktstart, fellesstart og stafett kan hele standplassen benyttes til både liggende og stående.

### **3.4.2.3 Inngang og utgang**

Løypene skal legges slik at løperne kommer inn på standplass fra venstre, og går ut på standplassens høyre side sett i skyteretningen.

### **3.4.2.4 Nivå**

Standplass og fundament for skivene skal ha tilnærma samme høyde, og være minst 30 cm høyere enn det mellomliggende området. Ut fra lokale snøforhold kan det være nødvendig med større høgdeforskjell.

### **3.4.2.5 Skytebaneområdet**

10-12 m bak standplassens framkant skal det være et gjerde, og på dette området har kun arrangøren, løpere og juryen adgang. TD kan tillate TV å benytte dette området. Rett bak dette kommer en minst 2 m bred korridor, hvor tre lagledere/ trenere pr. nasjon/lag har adgang. Denne korridoren må gi lederne godt innsyn til standplass og skiver. Bak trenerbåsen skal det være et felt på 1,5 m reservert for media.

Ved mindre konkurranser kan avstandene reduseres. I NM, HL og NC kan arrangøren søke NSSF om dispensasjon for å benytte mindre avstander.

## **3.4.3 Standplassen**

Hele standplassen skal være vannrett og velpreparert med hardpakka snø, uten at den skal være isete.

### **3.4.3.1 Skyteplassen**

Standplassen deles i skyteplasser hvorfra den enkelte løper skyter. Hver skyteplasse må være 2,7-3,0 meter bred. Når det bygges nye anlegg, skal de ha en bredde på minimum 2,75 m. Hver skyteplasse atskilles på standplassen med rødmalte bord/lekter som skal være 1,5 m lange. Dette bordet plasseres fra standplassens forkant og bakover og skal nedfelles 2 cm i snøen. På NM, NC, HL, Bendit og LM skal skyteplassene fra standplass og fram til skivene atskilles ved hjelp av 7 T-staker i alternerende farger for å stemme overens med bakgrunnsfargen på skivenumrene. På andre konkurranser kan de atskilles på annen tydelig måte. De skal være 20 cm brede og 15 cm høye. Disse må imidlertid plasseres slik at de ikke hindrer skytinga. Det skal være minimum 3 m fra evt. sidevegger til første, respektive siste skive, fra standplass fram til skivene.

### **3.4.3.2 Skytematter**

Både for liggende og stående skyting skal det være matter som skal være 1-2 cm tykke, og plasseres på fremre del av hver skyteplasse. Matta skal være min. 150 x 150 cm, helst 200 x 150 cm, og være av et materiale som ikke gjør at de blir glatte. De skal ha ei ru overflate.

## **3.4.4 Skiver**

Det brukes tre hovedtyper skiver i skiskyting – metallskiver, elektroniske skiver og pappskiver. I konkurranser skal metallskiver eller Megalink-skiver brukes, og til innskyting pappskiver eller Megalink-skiver der disse brukes i konkurranse. Under trening brukes begge typer. I konkurranser skal TD kontrollere at skivene er godkjent.

Vingmek-skiva er godkjent fra nov. 2000. Den originale Kurvinen-skiva og Hora-skiva er godkjent uansett produksjonsår. Megalink-skiva er godkjent fra mai 2012. I LM og større arrangement skal det kun benyttes én type skiver (en produsent).

Skytebaner for NM, HL og NC skal ha minst 30 skiver. NSSF kan gi dispensasjon til å benytte færre enn 30 skiver.

#### **3.4.4.1 Skivelikhet**

Samme type skiver skal benyttes av alle deltakerne i en og samme konkurranse.

#### **3.4.4.2 Vedlikehold**

Skivene skal være vedlikeholdt og justert i henhold til gjeldende regler.

#### **3.4.4.3 Skiveplassering**

Skivene skal plasseres på ei vannrett, rett linje parallelt med standplassens forkant. Selvanviseren skal plasseres i sentrum av den enkelte bane. Skivene kan ikke sideforskyves mer enn 1 %. Sentrum av skiva skal være 80-100 cm høyere enn standplass.

### **3.4.5 Nummerering og merking**

Den enkelte skyteplass og skive skal ha korresponderende nummerering som begynner fra høyre med nr. 1. Den enkelte skyteplass nummereres på både høyre og venstre side i forkant på standplass. Nummerskiltene på standplassen må ikke plasseres slik at de hindrer TV-dekning av utøverne under skyting. Skiltene skal være 30 cm høye og 20 cm brede. Tallene skal plasseres nederst på skiltet og skal være 20 cm høye og med 3 cm bred skrift. Pinnene de står på skal være 1 cm tykke og 40 cm høye, målt fra snøen og til bunnen av nummerskiltet. Nærmere spesifisering av størrelsen på nummerskiltene finnes i Reklamereglene til IBU. Tallene på nummerskiltet skal være 40 cm høye, med 4 cm bred skrift, og monteres rett over skivene.

Fargene på skive- og skyteplassnumrene skal alternerende være svart på gult og gult på svart, og starte med svart på gult på skive 1, og tilsvarende på T-stakene. Andre gode kontrastfarger kan også benyttes.

#### **3.4.5.1 Avgrensing av standplass**

10 m før og 10 m etter standplass skal det være ei rød markeringslinje i løypa. Disse linjene markerer standplassens avgrensning, og løperne kan bl.a. ikke motta informasjonen innenfor dette området.

#### **3.4.6 Vindflagg**

Under konkurranse og offisiell trening skal det være vindflagg for annenhver skive og begynne til høyre for skive 1, 5 m fra standplass og 20 m foran skivene. De skal plasseres slik at flaggets overkant er i høgde med skivenes underkant.

#### **3.4.7 Beholder for reserveskudd i stafett**

Fra og med sesongen 2007/2008 skal man ikke ha beholder for ekstraskudd på standplass. Løperne må da etterlade fra en festeanordning for skuddene på våpenet, eller de kan ha ekstraskuddene på matta.

#### **3.4.8 Geværstativ**

Høvelig plassert på standplass i forkant av trenerkorridoren skal det være geværstativ med plass for to reservevåpen pr. krets under konkurranser, og et tilstrekkelig antall under trening og innskyting. Stativet skal merkes med kretsens navn. Stativet benyttes både under konkurranse, trening og innskyting. Utenfor skytebanen skal det være et tilstrekkelig antall under trening.

## 3.5 MÅLOMRÅDET

### 3.5.1 Generelt

Målområdet begynner på mållinja og ender ved målkontrollpunktet. Det skal være minimum 30 m langt og 9 m bredt. De siste 50 m før mållinja skal være rett og 9 m bred, delt inn i 3 like brede korridorer. De må markeres slik at de ikke forstyrrer løperens skibevegelse. Bare funksjonærer, løpere som går i mål og evt. TV-personell har adgang til målområdet.

#### 3.5.1.1 Mållinje

Mållinja skal markeres med en rød strek som er nedfelt i snøen vinkelrett på løypa, og være godt synlig for løpere og evt. TV- kamera.

### 3.5.2 Utstyrskontroll i målområdet

Kontrollpunktet plasseres slik at løperne naturlig passerer forbi det på vei gjennom målområdet. Ved stafett er det spesielt viktig at kontrollen plasseres slik at punktet og innkomne løpere ikke blir til hinder for utgående løpere fra veksling. Området skal inngjerdes på en slik måte at ingen løpere kan forlate det før de er blitt kontrollert.

### 3.5.3 Medieområdet

Det skal være et eget inngjerdet område for TV, journalister og fotografer i tilknytning til målområdet (Mixed zone). Det skal plasseres slik at det er lett for mediefolkene å foreta intervjuer og å ta bilder av løperne umiddelbart etter målpassering.

### 3.5.4 Drikkeplass

Arrangøren skal sammen med TD velge en plass etter målområdet hvor løperne kan motta drikke, papirservietter og annen assistanse etter fullført løp. Løperdrikken må beskyttes mot at uønskete stoffer kan bli innblandet.

### 3.5.5 Sted for klesskifte

I eller ved målområdet bør det være et sted på minimum 2 x 3 m hvor løpere som trenger det usjenert kan bytte klær (f.eks. et overbygg, telt).

### 3.5.6 Avslutning av målsonen

Etter å ha passert målsonen skal det være et område hvor løperne kan møte sine lagledere og servicefirma, og motta klær og utstyr.

## 3.6 SMØREBODER

Ved NM, HL, NC og mønstringsrenn skal arrangøren skaffe smøreboder dersom noen har bedt om det ved påmelding. Utgiftene dekkes av den som bestiller bod, *ihht NSSF sine retningslinjer*:

	<i>Grunnpris</i>	<i>Pris pr. dag</i>	<i>Max pris</i>
<i>Leie av plass og strøm:</i>	0,-	750,-	3000,-
<i>Leie av smørebod:</i>	1500,-	500,-	3500,-
<i>Leie av innleid brakke:</i>	3000,-	500,-	5000,-



## 4 KONKURRANSEUTRUSTNING OG BEKLEDNING

### 4.1 GENERELLE REGLER

Med konkurranseutrustning og bekledning menes alt løperen benytter, har med seg og på seg under en konkurranse, inkludert reklame. Spesifikasjoner på hva som er tillatt er gjengitt i Materialkatalogen og i NSSFs Reklameregler.

### 4.2 KONTROLL AV UTSTYRET

#### 4.2.1 Generelt

Utøverens utstyr kontrolleres før start og etter innkomst. Det er også en uoffisiell utstyrskontroll i god tid før første konkurranse som gir utøverne mulighet til å sjekke at utstyret er i orden. Alt utstyr som brukes, skal være godkjent.

#### 4.2.2 Utstyrskontroll før start

Utøverne skal møte for kontroll senest 15 min før sin starttid, for inspeksjon av utstyr og merking av ski og våpen. Løpere tillates ikke å passere gjennom kontrollen før alt utstyr er i orden. Utøvere som kommer til startområdet senere enn 15 minutter før start, er ansvarlig for tida det tar å gjennomføre kontrollen, selv om det fører til for sen start.

Utstyret som er godkjent og merka kan ikke forandres på en slik måte at det ikke lenger er i overensstemmelse med dette reglement eller Materialkatalogen. Lagenes reservegevær, maks. to pr krets, skal tas med til utstyrskontrollen for kontroll og merking, og må derfra tas med direkte til geværstativene på standplass før første start. Standplassfunksjonærene skal ikke tillate plassering av reservegevær etter denne tid.

Utstyrskontrollen skal åpne minst 15 min før innskyting starter, og løperne skal ha rett til å få kontrollert geværene sine fra da av.

##### 4.2.2.1 Merking

Geværet skal kontrolleres og merkes under *avtrekks*kontrollen. Kontrollen skal være gjennomført innen samme tidsfrist som *visitasjon* etter innskyting, jf. pkt. 8.5.2.1. Kun løpere som ikke har deltatt på innskyting kan gjennomføre *avtrekks*kontroll etter denne fristen. *Lagleder skal melde fra om dette. Avtrekks*kontrollen skal være åpen minst 30 min før start innskyting. Se også pkt. 4.2.2.1.c.

##### 4.2.2.2 For sen start

Kommer en løper for sent til start pga. at løperen møtte for sent til kontrollen, eller at utstyret ikke var i orden, belastes løperen. Det er arrangørens ansvar å sørge for at løpere som kommer til kontrollen i rett tid kan starte til rett tid.

##### 4.2.2.3 Siste kontroll før start

1-2 min før løperen starter skal starterens assistent kontrollere at:

- a) Løperen bærer startnummer, brikke (når dette er blir brukt) og evt. lårnummer.
- b) Gevær er korrekt merka.
- c) Reklamen er i henhold til bestemmelsene.
- d) Det ikke er skudd i kammer eller i det innsatte magasin ved å åpne sluttstykket.
- e) *Stikkontroll* at løperen har nok magasiner og ammunisjon for konkurransen. Det kan gjøres kontroll av magasinene for å se om de kun inneholder 5 skudd som kan lades direkte fra magasinet.
- f) At løperen ikke har noe trådløst kommunikasjonsmiddel på seg.
- g) *Kontrollmerke* DNB

##### 4.2.2.4 Kontroll av våpen på standplass (for 16 år og yngre)

For aldersklassene 16 år og yngre er klubbene ansvarlige for at alle våpen, både lagsvåpen og våpen i privat eie hos klubbmedlemmer, holder kravet om 0,5 kg tyngde på avtrekket. Arrangør skal gjennomføre stikkprøvekontroll. I konkurranser for løpere i klasse

16 år og yngre skal arrangøren før start kontrollere at det ikke er skudd i kammer eller i det innsatte magasin på våpen som leveres på standplass. Arrangøren skal kontrollere at våpenet er tomt før det flyttes fra matta.

Magasin skal tømmes før våpenet utleveres etter løpet. Reserveskudd festet til våpenet skal også fjernes og *arrangøren beholder reserveskudd.*

### 4.2.3 Kontrollen ved inntømt

Når løperen har passert mållinja eller veksla i stafett, skal følgende kontrolleres:

- a) Alle magasin og kammer skal tømmes. Reserveskudd festa til våpenet skal fjernes, *og arrangøren beholder reserveskudd.*
- b) At våpen er merka, og at ski og staver er i henhold til Materialkatalogen.
- c) Foreta stikkprøver av avtrekksvekt.
- d) At reklamebestemmelsene ikke er brutt.

## 5 TRENING OG INNSKYTING

### 5.1 GENERELT

Utøvere og støtteapparat skal gis adgang til anleggene som konkurranseforberedelse. I den anledning påligger det arrangøren å organisere offisielle treningstider, tilrettelegge for skitesting, innskyting og oppvarming før konkurransen.

#### 5.1.1 Unntak

Under spesielle omstendigheter kan juryen stenge hele konkurranseanlegget eller begrense treninga til spesielle deler eller tider på anlegget.

#### 5.1.2 Rett til å trene.

Utøvere som er påmeldt kan bruke konkurranseanlegget på offisielle treningstider.

#### 5.1.3 Type trening

Offisiell treningstid er den tidsperioden hvor arrangøren har ansvar for å organisere treninga på anlegget. Til den offisielle treninga skal anlegget være istandgjort som til en konkurranse. Uoffisiell treningstid kommer utenom den offisielle, men da trenger ikke anlegget være istandgjort som til konkurranser. Arrangører bør legge til rette for så mye uoffisiell trening som mulig under arrangementet. Hvis nødvendig så skal TD gi retningslinjer for tildeling av innskytingsskiver som for offisiell trening.

### 5.2 OFFISIELL TRENING

#### 5.2.1 Generelt

I NM, HL, NC og mønstringsrenn skal konkurranseanlegget være åpent for befaring og offisiell trening minst en gang før første konkurranse. Anlegget skal da være istandgjort som til konkurranse, og treninga være oppsatt til samme tid på dagen som konkurransene. Forut for de følgende konkurransene bør det på samme vis være offisielle treninger, med mindre det ikke er mulig pga. øvelsesprogrammet eller av andre årsaker.

##### 5.2.1.1 Skitrening

Konkurranseløypa skal hvis mulig være åpen for offisiell trening til samme tid som konkurransen går, og skal være preparert, merka og avsperra på samme nivå som for konkurransen.

##### 5.2.1.2 Skytetrening

Skytetrening dagen før konkurransen skal *starte på samme tid som første start dagen etter, og avsluttes på tilnærma lik tid som konkurransen foregår. Ved unntak skal NSSF godkjenne dette på NM/NC/HL.* Treninga skal starte på samme tid som innskytinga begynner

konkurransedagen, på tildelte skivenummer og kun på pappskiver. Etter 20 min tas også selvanviserne i bruk, og utøverne kan fritt velge skiver resten av treningstida (dette gjelder løpere i junior og senior). Når selvanviserne tas i bruk ved offisiell trening for fellesstart, jaktstart og stafett, så skal skiver med oddetall være for liggende og partall for stående.

#### 5.2.1.3 Avtrekkskontroll

Avtrekkskontroll gjennomføres før utøverne får tildelt treningsnummer.

### 5.3 INNSKYTING

#### 5.3.1 Innskytingstid

Før en konkurranse starter skal utøverne få 45 min til innskyting av geværene. Innskytinga skal begynne senest 1 time før og avsluttes senest 5 min før første start. For jaktstart, fellesstart og stafett kan det være kortere innskytingstid, men ikke under 30 min, og da uten bytte av pappskiver.

Det skal ikke gå mer enn 3 timer fra innskyting er slutt til starttidspunkt for den siste løperen. Ved lengre varighet skal det være flere innskytingstider. TD kan godkjenne at det går lengre tid på arrangement med stor deltakelse eller at andre forhold tilsier det.

#### 5.3.2 Innskytingsskiver

Innskyting skal kun foregå på skytebanen og med elektroniske skiver eller pappskiver. Pappskivene skal plasseres i samme høyde og på samme avstand som konkurranseskivene. Hvis det brukes to linjer med pappskiver, så skal den andre være under høyden for konkurranseskivene. Hvis pappskivene må skiftes under innskyting, så skal ikke tida som går med til dette gå på bekostning av den tildelte innskytingstida.

#### 5.3.3 Tildeling av innskytingsskiver

Innskytingsskiver med antall tildelte skiver og skivenummer legges på nett samme dag som startlistene offentliggjøres. Hver løper skal ha minst én innskytingsblink. Unntak er ved bruk av elektroniske skiver.

Skivetildelinga blir bestemt ved trekning (unntatt på jaktstart og fellesstart dersom det er egen innskyting for hver klasse) under oppsyn av TD.

På stafett er skivenummeret det samme som startnummeret.

På NM, HL, NC og mønstringsrenn skal skiveinndelinga skje kretsvis, og skivene trekkes sammen. Kretser som har rett på flere skiver, skal ha disse ved siden av hverandre. Hvis to eller flere kretser ønsker å ha skive ved siden av hverandre, skal disse trekkes sammen. Det skal være ny trekning for hver dag.

På jaktstart og fellesstart gjelder følgende dersom det er egen innskyting for hver klasse:

- Den med lavest startnummer har skive 1. Deretter tildeles vedkommendes krets skive 2 og videre avhengig av antall tildelte blinker.
- Den løperen fra en annen krets med lavest startnummer, tildeles deretter neste skive, osv.

Dersom flere klasser skyter inn samtidig, skal skivefordelingen trekkes.

### 5.4 OPPVARMING I LØYPA

Løypa skal være åpen for oppvarming for påmeldte løpere og støtteapparat til 5 min før start, med mindre juryen har bestemt noe annet. Alle løperne skal ha på sitt startnummer. Fra 5 min før start er det forbudt å gå på ski i løypa, men personer som tilhører laget kan gå på kanten av løypa.

### 5.5 SKITESTING

Det er forbudt å bruke elektronisk måleutstyr i konkurranseløypa. Dette skal gjøres i det området som er bestemt til skitesting eller deler av løypa som ikke er i bruk. Under spesielle forhold kan TD tillate skitesting i konkurranseløypa. I slike tilfeller skal de elektroniske måleapparatene fjernes fra løypa senest 10 min før start.

## 6 STARTBESTEMMELSER

### 6.1 STARTMÅTER OG STARTINTERVALL

#### 6.1.1 Generelt

Det er fire måter å starte på: individuell-, jakt-, gruppe- og fellesstart. Det kan benyttes startintervall fra 10 sekund til 1 minutt på individuelle starter.

#### 6.1.2 Normal og sprint

For normal og sprint konkurranser skal individuell start med 30 sek startintervall være det vanlige, bortsett fra klassene 16 år og yngre, som kan ha lengre startintervall for at arrangøren skal rekke å skifte våpen. Hvis en mener det er best for konkurransen er imidlertid kortere eller lengre intervall tillatt. TD skal sammen med rennleder og arrangøren bestemme hvilket startintervall som vil passe best. *For NM og NC skal det være 20 sek startintervall på sprint (unntak NM senior og NM rulleskiskyting) og 30 sek startintervall på normal.*

#### 6.1.3 Jaktstart

Det er ikke faste startintervall i jaktstart. Løperne starter på starttida si iht. startlista, som tilsvarer tida bak vinneren av kvalifiseringskonkurransen, rundet av til nærmeste sekund.

#### 6.1.4 Fellesstart

I fellesstart starter alle i hver pulje samtidig. Dersom det er flere puljer, skal oppholdet være *1½ minutt mellom hver pulje. Denne tida kan endres av Rennjuryen hvis forholdene tilsier det.*

#### 6.1.5 Stafett og mix-stafett

I stafett og mix stafett benyttes fellesstart for den første løperen fra hvert lag. De følgende startene for de øvrige løperne på stafettlagene gjøres i vekslingsfeltet ved at den løperen som kommer inn berører den utgående løperen. Startrekkefølgen i mix stafett er: kvinne, mann, mann.

#### 6.1.6 Supersprint

##### 6.1.6.1 Start

Starten i supersprint kvalifisering er individuell start med 15 sek startintervall.

##### 6.1.6.2 Finale

I supersprint-finalen starter alle samtidig.

### 6.2 STARTSTILLINGER OG STARTMÅTER

#### 6.2.1 Individuell start med elektronisk tidtaking

På NM, HL og NC skal det være elektronisk startgrind og fotocelle *ved målgang* på normal, sprint og supersprint prolog. *Arrangør skal ha back-up ved startgrind.* Når det brukes elektronisk startgrind skal løperne stå så nær den som mulig, og passere gjennom denne på sin starttid.

#### 6.2.2 Individuell start med manuell tidtaking

Dersom det bare brukes manuell tidtaking, så skal løperne stå med begge føttene bak startlinja, og skal krysse denne på sin starttid.

### 6.2.3 Start i jaktstart

Løperne skal møte fram i startområdet senest 2 minutter før start for å plassere seg i startfeltet. De vil der bli plassert i det rette startfeltet i henhold til sitt startnummer. Hver samtidig start skal være fra forskjellige startfelt.

### 6.2.4 Stafettstart

I stafett skal startløperne stå i sine tildelte startspor med begge føttene på linja som markerer startstreken, eller ved sida av startmerket hvis det ikke er trukket noen linje. Løperne krysser linja når det bestemte startsignalet går. De øvrige løperne på stafettlaget skal stå i vekslingsfeltet i henhold til rekkefølgen de inngående løperne kommer i, og skal starte når de får berøringen av sin løper.

### 6.2.5 Gruppestart

I gruppestart skal løper med lavest startnummer i sin gruppe ha spor 1, løper med nest lavest nummer spor 2, osv. De skal stå som i fellesstart på stafett, og skal starte når det bestemte startsignalet går. Denne prosessen gjentas for hver gruppe.

### 6.2.6 Start i fellesstart

Starten i fellesstart er på samme vis som i stafett.

### 6.2.7 Start i supersprint

Startrekkefølgen i supersprint kvalifiseringa blir bestemt av arrangøren sammen med TD. I supersprint-finalen blir løperne tildelt startposisjoner iht. resultatene i kvalifiseringa, med vinneren i startspor nr. 1, andre plass startspor nr. 2, osv.

## 6.3 STARTSIGNAL

### 6.3.1 Individuell start med elektronisk startgrind

Dersom det blir brukt elektronisk startgrind *ved øvelsene normal og sprint*, så vil startkommandoen bli gitt av den elektroniske lyden i startklokka, som er et høgt pip, samt at løperen visuelt kan følge tida på startklokka. Starteren må ikke berøre løperen. *Arrangør skal ha back-up ved startgrind.*

### 6.3.2 Individuell start med manuell tidtaking

Ved individuell start uten elektronisk startgrind sier starteren "klar" 10 sek før starttida, og fra 5 sek før start teller han ned ved å si høgt: "fem-fire-tre-to-en", og deretter på nøyaktig starttid "gå". Starteren må ikke berøre løperen.

### 6.3.3 Start i jaktstart

Ved start skal det være ei startklokke, godt synlig fra alle startspor. Hvis det er mer enn 2 startspor skal det være 2 klokker, ei på her side av starten. Det bør være et videokamera som filmer løperne og som også viser startklokka. På mindre renn kan TD godkjenne en enklere startordning.

### 6.3.4 Fellesstart og gruppestart

I stafett, mix-stafett, fellesstart, sprint med gruppestart og supersprint finale skal startsignalet gis ved et skudd fra en startpistol eller annen type våpen, eller med flagg. Det skal gis muntlig forvarsel *fra starter 1 min før og 10 sek før startsignalet gis.*

I stafett skal vekslingen gjøres i vekslingsfeltet på en slik måte at inngående løper berører kroppen (medregna overkropp, armer, bein, hender, føtter, og hode) eller geværet på utgående løper med hånda. *Arrangøren skal ha back up for elektronisk tidtaking i vekslingsfeltet.*

## 6.4 STARTTID FOR TIDLIG START, FOR SEN START OG FEILSTART

### 6.4.1 Elektronisk starttid

Dersom det brukes elektronisk startgrind i individuelle starter *ved øvelsene normal og sprint*, så gjelder den elektronisk registrerte tida ved utløsning av tidtakinga som starttid dersom løperne passerer startgrinda innen 3 sek før eller 3 sek etter tida i startlista. Hvis en løper starter mer enn 3 sek før riktig starttid er det for tidlig start, og ved start mer enn 3 sek senere enn den fastsatte starttida er det for sen start, og tida begynner å løpe fra det fastsatte starttidspunkt.

### 6.4.2 Manuell starttid

Hvis det er bare manuell tidtaking, og det er individuell start, så gjelder den starttida som står i startlista. Dersom en løper eller et lag starter før startsignalet går, så er det for tidlig start. Om løperen starter for sent, så er det for sen start.

#### 6.4.2.1 Starttid i jaktstart

Starttida for hver løper er den som står i startlista. Ved for tidlig start skal rennjuryen illegge ei tidsstraff. Ved for tidlig start vil utøveren bli straffet i henhold til gjeldende straffebestemmelser. Dersom en løper kommer for sent til start skal han føres gjennom reservefeltet, og funksjonæren der skal registrere starttida på løperen. Om det var løperens eller lagets egen feil, så skal den offisielle starttida i startlista gjelde. Hvis grunnen til forsinkelsen var force majeure, feil eller uhell forårsaket av andre, så skal starttida notert av startfunksjonæren gjelde.

### 6.4.3 Starttid i stafett, fellesstart, mix-stafett og sprint med gruppestart

Starttidspunktet gis av startsignalet.

### 6.4.4 Starttid i vekslingsfeltet

For løper på stafettlag som tar over er starttida det øyeblikk da inngående løper krysser linja inn i vekslingsfeltet.

### 6.4.5 For tidlig start ved individuell start og stafett

Ved for tidlig start i individuell start *normal, sprint og jaktstart*, så skal starterassistenten stoppe løperen så fort som mulig etter startlinja og sende han tilbake. Hvis det er mulig så skal løperen, starte på nytt på korrekt starttid gjennom startgrinda, eller over startlinja ved manuell tidtaking. Dersom den korrekte starttida er utløpt, skal løperens starttid gjelde. Den tapte tida belastes utøveren.

### 6.4.6 Feilstart ved fellesstart, supersprint finale, mix-stafett og stafett

Dersom det i fellesstart, supersprint finale eller 1. etappe i stafett eller mix-stafett forekommer feilstart, så skal TD eller funksjonærene stoppe løperne ved slutten av de parallelle sporene. I et slikt tilfelle skal det foretas omstart. Hvis ei stafettveksling foretas før eller etter (utenfor) vekslingsfeltet er det feilstart, og vekslinga må gjøres om igjen inne i vekslingsfeltet. Det vil bli vurdert som at en utøver eller stafettlag ikke har startet dersom de har startet for tidlig og ikke gått korrekt tilbake til start igjen.

### 6.4.7 For sen start

Dersom løper kommer for sent til start, så skal de etter anvisning av starteren starte ved første mulighet, uten å hindre andre løpere.

#### 6.4.7.1 Skyld

Hvis løperen selv var skyld i forsentkommingen, skal starttida på startlista gjelde. Løpere som pga. force majeure kommer for sent til start skal få tildelt ny starttid av rennjuryen.

## **6.5 STARTNUMMER OG BRIKKER**

### **6.5.1 Generelt**

I konkurranser skal alle løperne benytte sitt eget startnummer. På NM, NC, *HL* og mønstringsrenn skal løperne også ha startnummer på begge lårene. Løperne er selv ansvarlige for at startnumrene holdes på plass under en konkurranse. Startnummer og farge på startnummeret skal være det som er bestemt for denne løperen i startlista i den respektive konkurransen.

#### **6.5.1.1 Farge**

Fargen på startnumrene må stå i klar kontrast til grunnfargen på stoffet.

#### **6.5.1.2 Størrelser på startnumre**

Størrelsen på startnummer er beskrevet i NSSFs materialkatalog.

#### **6.5.1.3 Ledertrøyer**

I NC-renn skal den som leder NC i de respektive klasser gå med gul ledertrøye.

### **6.5.2 Farge på startnumrene i de forskjellige konkurransene.**

#### **6.5.2.1 Normal, sprint, jaktstart, fellesstart og supersprint**

Startnumrene til alle løperne skal ha samme farge. På jaktstart og fellesstart kan en imidlertid benytte forskjellig farge på startnumrene dersom flere klasser går samtidig.

#### **6.5.2.2 Stafett**

Fargen på startnumrene innen laget skal være rød for første løper, grønn for den andre, gul for den tredje og blå for den fjerde.

### **6.5.3 Brikker**

#### **6.5.3.1 Påbudt med brikker**

Under NM, HL, NC og mønstringsrenn er det påbudt med brikker og elektronisk tidtaking. På andre renn kan arrangøren sjøl fritt velge bruk av manuell eller elektronisk tidtaking.

#### **6.5.3.2 Brikker og aldersklasser**

I de konkurranser det er elektronisk tidtaking, er det påbudt med brikke for 13 år og eldre.

#### **6.5.3.3 Leie av brikke**

Dersom noen ikke har brikke eller har glemt brikken, skal de kunne leies av arrangøren. Pris kr.50,- pr. konkurranse. Dersom man kommer til startkontroll uten brikke, skal brikke kunne leies der for kr.200,-.

#### **6.5.3.4 Brikke for 12 år og yngre**

Når arrangøren bruker brikker for løpere 12 år og yngre, kan det kreves en ekstraavgift på kr. 25,- pr. konkurransedag.



## 6.6 VÆRFORHOLD

### 6.6.1 Temperatur

Dersom temperaturen på det kaldeste punkt er under  $-18^{\circ}\text{C}$  for klassene 17 år og eldre, og under  $-15^{\circ}\text{C}$  for klassene 16 år og yngre noe sted på skytebanen eller i løypa, så skal det ikke arrangeres skiskytterkonkurranse. Temperaturen måles 1,5 m over bakken.

### 6.6.2 Vindstyrke

Vindstyrken må uavhengig av temperaturen vurderes før og under en konkurranse. Dersom det er kaldere enn minus 15 grader skal vindstyrke og luftfuktighet tas i betraktning før start og under konkurransen. Ved stor vindstyrke skal rennjuryen, evt. i samråd med lege, avgjøre om en skal starte eller fortsette konkurransen. Løypa kan også legges om for å unngå områder med sterk vind.

## 7 LANGRENNSBESTEMMELSER

### 7.1 GENERELT

#### 7.1.1 Generelle langrennsbestemmelser

Løperne skal tilbakelegge hele konkurranseløypa og sløyfene i riktig rekkefølge og retning på ski, og nøye følge den merka løypa. Løpere i klasse 17 år og eldre skal bære gevær og minimum det nødvendige antall skudd. Det er ikke tillatt å bruke annet enn ski, staver og egen muskelkraft for å ta seg fram, og alle skiteknikker er tillatt.

I konkurranser der det er bestemt, skal løperne bære den elektroniske brikken eller annet slikt utstyr for tidtaking som tidtakerfirmaet for arrangementet bruker under konkurransen, og som skal festes til den ene eller begge anklene etter anvisning. Brikken skal ikke tas av før på dertil bestemt sted etter målgang, den må ha en slik utforming at den ikke hindrer løpernes bevegelser, og maksimumsvekten må ikke overstige 25 g for hver av dem.

##### 7.1.1.1 Bryte løpet

En løper som bryter en konkurranse skal melde fra om dette til den første funksjonæren han treffer, og er ansvarlig for å bringe tilbake brikke og startnummer til utstyrskontrollen i målområdet.

##### 7.1.2 Bæring av geværet

Geværet skal bæres på ryggen for klassene fra og med 17 år, med pipa pekende opp. (Det er egne regler for NM Rulleskiskyting). Hvis geværet under konkurransen skulle bli så ødelagt at det ikke kan bæres på ryggen, så skal det bæres i hånda til skytebanen og der straks byttes med lagets reservegevær.

##### 7.1.3 Feil sløyfe

Dersom en løper velger feil sløyfe skal han gå tilbake langs samme løypa til det punkt hvor feilvalget skjedde. For å gjøre dette må løperen nødvendigvis gå mot fartsretningen, og er da ansvarlig for ikke å hindre eller skape farefulle situasjoner for andre løpere.

Så lenge løperen ikke ødelegger for andre løpere, er det ingen straff for å ha begått en slik feil.

##### 7.1.4 Passering og å slippe andre løpere forbi

En løper som er kommet opp i ryggen på en annen løper og ønsker å gå forbi, skal rope "løype". En løper som holder på å bli tatt igjen skal ved første anrop gå til side, selv om løypa er bred nok. Dette pålegget gjelder imidlertid ikke de siste 50 m før mål og vekslingsfelt. *Den utøveren som skal ut av strafferunden har forkjørsrett ovenfor utøveren som skal inn i strafferunden.*



## 7.1.5 Bruk av strafferunden

I alle konkurranser hvor strafferunde benyttes, fører hver bom til en strafferunde på **75**, 100 eller 150 m, som skal gås umiddelbart etter skyting.

### 7.1.5.1 Ansvar

Løperne er selv ansvarlige for å gå riktig antall strafferunder straks etter skyting. Strafferundene kan ikke gås senere i løpet.

### 7.1.5.2 Feil med strafferundene

Dersom utøvere går for mange strafferunder på grunn av en feil gjort av arrangøren eller feil med skivene, så skal rennjuryen bestemme ei høvelig godskrivning av tid. Arrangøren skal forsikre seg om at i alle konkurranser hvor straffeløype brukes, så skal det regnes ut ei gjennomsnittstid basert på minst fem løpere *pr klasse*.

## 7.1.6 Skøyting i stafett, mix-stafett, fellesstart, supersprint finale og gruppestart

Det er tillatt å skøyte helt fra startlinja i fellesstart, supersprint finale, stafett, mix-stafett og gruppestart når det benyttes 3 startkorridorer.

## 7.2 HINDRING

Det er strengt forbudt å hindre andre utøvere under hele konkurransen. Dette forbudet gjelder også plassering av gjenstander i konkurranseløypa eller på standplass slik at det forstyrrer andre løpere.

## 7.3 BYTTING AV UTSTYR, REPARASJONER OG HJELP

### 7.3.1 Bytting av ski og staver

En utøver kan bytte *skiene dersom ski/binding er ødelagt*. Ødelagte staver og stavremmer kan byttes fritt. Skifting av ski og staver skal være i henhold til materialkatalog.

### 7.3.2 Smøring av ski og reparasjon av utstyr

Løperne kan ikke forandre gliden på skiene ved bruk av noen hjelpemidler under konkurransen.  
De kan reparere utstyret sitt under konkurransen så langt de ikke mottar hjelp fra noen.

### 7.3.3 Reparasjon og bytte av gevær, ammunisjon

Det er bare på skytebanen det er tillatt å motta hjelp til reparasjon av geværet, og da av konkurransens børsemaker eller en standplassfunksjonær. Geværbytte kan bare skje på skytebanen. *Løperne kan motta ammunisjon og magasin fra standplassfunksjonær kun på skytebanen.*

### 7.3.4 Forfriskninger

Utøverne kan innta forfriskninger under løpet. Forfriskningene kan bæres av eller gis løperne.

### 7.3.5 Annen hjelp

Utøverne kan ikke motta noen hjelp fra andre enn de som er nevnt i disse bestemmelsene.

## 8 SKYTEBESTEMMELSER

### 8.1 GENERELT

#### 8.1.1 Skytebestemmelser

All skyting under trening og konkurranse skal foregå på skytebanen. I konkurransen skal utøverne skyte etter å ha gått hver av de sløyfene som er bestemt for konkurransen, bortsett fra den siste som fører til mål eller vekslingsfeltet for stafett.

Bestemmelsene for skyting i alle øvelser er gitt under pkt. 1.3.8. Når et gevær bringes ut av stadionområdet, skal det plasseres i en geværkoffert eller et geværetui.

#### 8.1.2 Plassering av våpen

For klasse 16 år og yngre skal våpenet plasseres i stativ av lagleder / trener senest 5 minutter før første start.

### 8.2 SPESIELLE SKYTEREGLER FOR KONKURRANSEDISIPLINENE

#### 8.2.1 Valg av skyteplass

Løpere i klasse 16 år og yngre får tildelt skive. For klassene 17 år og eldre gjelder følgende:

På normal, sprint og supersprint prolog kan utøverne fritt velge skiver.

I jaktstart og sprint med gruppestart skal utøverne fortløpende fylle opp fra skive 1 ved å ta det lavest tilgjengelige nummer, og deretter å begynne på igjen med nr. 1.

På første skyting i fellesstart og lagets første skyting i stafett skytes det på samme skive som startnummer, og for de påfølgende skytinger fylles det fortløpende opp fra høyre på standplassen. Hvis det starter mer enn 30 løpere i fellesstart, så skal løpere i startgruppe to fylle opp fra skive nr. 1 og utover også på første skyting.

På supersprint finale fyller en opp fra skive nr. 1 også på første skyting.

#### 8.2.2 Stafettkonkurranser og reserveskudd

På stafett og mix-stafett skal hver utøver skyte de fem første skuddene, og hvis noen av blinkene ikke er truffet skal han bruke de tre reserveskuddene inntil alle fem blinker er truffet, eller alle åtte skuddene er avfyrt. Hvis utøveren trenger å bruke av reserveskuddene, så skal de lades ett og ett for hånd, og ikke direkte fra et magasin.

### 8.3 SKYTESTILLINGER

#### 8.3.1 Liggende

Utøveren skal i liggende stilling påse at:

- Geværet kun berører hendene, skuldra og kinnet.
- Undersida av håndleddet som holder/støtter geværet skal være markert over standplassen/snødekket.
- Den andre armen skal ikke berøre underlaget i en lengde utover 10 cm målt fra albuen.

Løpere i klassene 11 og 12 kan benytte ei (1) skytestøtte til våpenets forskjefte. Støtten kan ikke festes til våpenet.

### 8.3.2 Stående

Utøveren skal i stående stilling påse at:

- Utøveren står fritt. Geværet skal kun berøre hendene, skuldra og kinnet, og kun den del av brystet som naturlig grenser til skuldra.
- Armen som støtter geværet kan støttes mot brystet eller hofta.

#### 8.3.2.1 Skiene skal være på

Det er forbudt å ta av seg den ene eller begge skiene under skyting, medregna trening og innskyting, eller å legge gjenstander av noe slag under skiene.

### 8.3.3 Plassering på skyteplassen

Utøveren må forsikre seg om at ingen kroppsdel eller noe av utstyret under skytingen stikker utenfor de 1,5 m røde linjene eller forlengelsen av disse. Han må også forsikre seg om at geværmunningen kommer foran framkant av standplassen.

### 8.3.4 Håndhevelse

Hvis en utøver blir advart av en standplassfunksjonær om at skytestillingen eller plasseringen på skyteplassen ikke er i henhold til reglementet, plikter han øyeblikkelig å korrigere dette.

## 8.4 SKYTESTØTTE

### 8.4.1 Bruk av skyterem

Det er tillatt å bruke skyterem både på liggende og stående.

### 8.4.2 Bruk av magasin

De fem skuddene i hver skyteserie kan lades ved hjelp av magasin. Dersom en mister skudd eller får klikk, kan det ikke etterlades med nytt magasin. Slike skudd skal lades enkeltvis. Hvis et magasin imidlertid mistes eller er defekt, så kan det erstattes av et nytt.

### 8.4.3 SIKKERHETSREGLER

#### 8.4.4 Generelt

Skyting er kun tillatt på skytebanen, til de offisielt oppsatte skytetider. Det er forbudt å gjøre bevegelser med geværet som kan bringe andre personer eller utøveren selv i fare, eller bli oppfatta som farlig. Geværmunningen skal være foran framkant av standplassen fra første til siste skudd i serien. Når skytebanen er åpen for skyting er det ikke tillatt å oppholde seg mellom standplassen og skivene. TV-folk og fotografer er ansvarlig for sin egen sikkerhet i dette området. Utøveren er til enhver tid den som er hovedansvarlig for sikkerheten.

#### 8.4.5 Lading og tømning

*Etter start i en konkurranse er det forbudt å åpne sluttstykket eller ta ut magasin fra magasinholder eller låsekassa, unntaket er når utøveren står i ro på matta.* Lading og tømning av geværet kan bare gjøres når geværmunningen peker i retning av skivene eller oppover. Innsetting av magasin med skudd i låskassen er en del av ladingen.

Ved bytte av skyteplass skal utøveren først tømme våpenet, og deretter ta det på ryggen i normal bærestilling.

##### 8.4.5.1 Sikkerhetskontroll på skytebanen etter skyting - *Visitasjon etter innskyting*

Etter hver skyteserie skal geværet være tømt, dvs. at ingen skudd skal sitte igjen i kammeret eller det innsatte magasinet. Det er imidlertid tillatt å etterlate tomhylsa i kammeret og det tomme magasinet i låskassen etter det siste skuddet. *Dersom utøveren kommer skarpe skudd i kammeret til visitasjon etter innskyting er konsekvensen brudd på sikkerhetsreglene.*

Ved avslutning av offisiell trening skal utøveren gjennomføre en egenkontroll etter at skytingen er over ved å åpne sluttstykket og ta ut magasinet med løpet pekende mot skivene eller oppover. Utøveren skal også kontrollere at det ikke er skudd i magasin eller på skjeftet.

Etter avsluttet offisiell trening skal utøveren framvise våpenet til funksjonærer som kontrollerer at våpenet er tomt og at det ikke er skudd i magasin eller på skjeftet. For utøvere 16 år og yngre gjennomføres denne kontrollen av standplassfunksjonærer på standplass. For løpere 17 år og eldre skal kontrollen gjennomføres på et avmerka område ved utgangen av standplass eller i rimelig nærhet.

Etter avsluttet innskyting i forbindelse med konkurranse skal utøveren *kontrollere at det ikke er skudd i kammer og isatt magasin*. Ladde magasin kan sitte i skjeftet. *Utøveren skal framvise våpenet til funksjonærer som kontrollerer at våpenet er tomt*.

For utøvere 16 år og yngre gjennomføres denne kontrollen av standplassfunksjonærer på standplass.

For løpere 17 år og eldre skal *visitasjonen* gjennomføres på et avmerka område ved utgangen av standplass eller i rimelig nærhet senest 5 minutter etter at innskyting er avslutta. Lagleder skal melde fra til kontrollør om løpere som ikke har vært på innskyting senest innen 5-minutterfristens utløp. Utøveren er ansvarlig for at det blir krysset av for vedkommendes startnummer på startlista når kontrollen gjennomføres.

På offisielle treningsdager skal utøvere i klasse 17 og eldre få tildelt et startnummer eller en annen type synlig ID, og dette leveres tilbake når våpenkontrollen gjennomføres.

#### **8.4.6 Kontrollerte skudd**

For alle skudd må det siktes og skytes mot skivene.

#### **8.4.7 Avtaking av gevær på standplass**

En utøver kan ikke *åpne sluttstykket* eller ta noen av selene på geværets bæresele av skuldra før han har nådd sin skyteplass. Han må krysse markeringslinja for skyteplassen med begge føttene og plassere begge skistavene horisontalt på bakken før han begynner *å åpne sluttstykket og* ta av geværet.

Det er tillatt å stikke hånda innom selen i forkant, men ikke ta av noen av selene før løperen har nådd sin skyteplass.

#### **8.4.8 Sikkerheten i mål**

I alle konkurranser skal det være en eller flere våpenkontrollører i målområdet, som straks mållinja er passert og utøveren har stansa skal åpne sluttstykket. Denne kontrollen kan bare utføres med pipa pekende oppover. Samtidig skal også tomhylsa som kastes ut kontrolleres. Hvis dette ikke blir gjort må utøveren gjøre dette selv.

Alle magasin skal tømmes. Reserveskudd festa til våpenet skal fjernes *og arrangøren beholder reserveskudd*.

### **8.5 KLIKK, MISTA SKUDD/MAGASIN OG ØDELAGT GEVÆR**

#### **8.5.1 Klikk og skudd/magasin som er mista**

Ved klikk eller skudd og magasin som mistes kan utøveren erstatte disse med egne reserveskudd eller magasin om han har det. Hvis ikke så kan reserveskudd eller magasin leveres gjennom en standplassfunksjonær ved at løperen høgt sier "skudd" og navnet på sin nasjon/sitt lag. Den aktuelle standplassfunksjonær får reserveskuddene fra lagets reservegevær eller en leder i lagets støtteapparat bak standplass, og over-leverer de til løperen. Løperen kan også motta ammunisjon og magasin ute i løypa.

## **8.5.2 Ødelagt gevær**

Hvis et gevær må repareres skal utøveren utføre dette, eller han kan motta hjelp, men bare fra konkurransens børsemaker eller en standplassfunksjonær. Hvis geværet ikke lar seg reparere, kan det byttes med lagets reservegevær.

### **8.5.2.1 Reservegevær**

Et gevær som er blitt ødelagt under konkurransen eller har fått funksjonsfeil slik at det ikke kan brukes videre i konkurransen, kan byttes med et av lagets reservegevær som før konkurransen er blitt kontrollert og merka i utstyrskontrollen og plassert i reservegeværstativet før konkurransen. Løperen må da fortsette konkurransen med reservegeværet.

### **8.5.2.2 Framgangsmåte ved bytting av våpen, magasin og ammunisjon**

Hvis geværet er blitt ødelagt eller magasinet mista ute i løypa, så kan løperen selv gå til reservegeværstativet på standplassen og bytte sitt gevær eller erstatte magasinet, for deretter å fortsette til skyteplassen sin. Under skyting skal utøveren signalisere at geværet trenger å byttes ved å løfte hånda. Når en standplassfunksjonær observerer dette, skal løperen peke på geværet og høgt si "gevær" og navnet på sin nasjon/sitt lag. Standplassfunksjonæren får da lagets reservegevær fra geværstativet og overleverer det til løperen.

## **8.5.3 Ingen godskriving av tid**

Det skal ikke godskrives tid for reparasjon eller bytte av gevær eller overbringning av reserveskudd.

## **8.5.4 Oppmerksomhet av standplassfunksjonærene**

Alle standplassfunksjonærer må være oppmerksom på om utøverne løfter hånda eller roper om reserveskudd eller geværbytte. Standplassfunksjonærene skal reagere lynraskt og bevege seg hurtig, for derved å gjøre tida med å bringe reserveskudd eller å bytte våpen så kort som mulig.

## **8.6 SKIVEFEIL ELLER FUNKSJONERINGSFEIL**

### **8.6.1 Feil med skivene**

Hvis en utøver pga. arrangørfeil begynner å skyte på stående blinker istedenfor liggende eller omvendt, skal skiva straks det oppdages omstilles til riktig stilling og utøveren begynne på fra nytt igjen. Dersom en utøver har treff fra stående stilling på en skive som er feil satt på liggende skal treffene godkjennes.

### **8.6.2 Funksjoneringsfeil på skivene**

Dersom ei skive ikke funksjonerer, så skal utøveren tildeles ei anna skive, og den defekte skiva skal straks sperres av. Standplassfunksjonæren informerer løperen om han skal fortsette skyteserien eller begynne på igjen fra nytt.

### **8.6.3 Krysskyting og skiver truffet av andre løpere**

Hvis ei skive som en utøver skyter på blir skutt på av en annen skytter, så skal denne andre skytteren stoppes øyeblikkelig. Hvis ingen av blinkene er truffet, så skal den rette utøveren fortsette skytinga, men om en eller flere blinker er truffet, så skal skiva straks dras opp, og utøveren fortsette skytinga.

#### **8.6.3.1 Samskyting**

Før ei slik skive dras opp igjen skal treffene på de respektive blinkene noteres, og i et slikt tilfelle skal løperen på sprint, jaktstart, fellesstart eller stafett bli fortalt av

standplassfunksjonæren hvor mange strafferunder han skal ha.

### **8.6.3.2 Feilskyting**

Dersom en utøver skyter på feil skive i forhold til sin skyteplass, og ingen annen løper skyter på denne skiva, skal han bare fortsette å skyte uten tilsnakk. Utøveren vil imidlertid ikke få godkjent treff annet enn på den rette skiva.

### **8.6.3.3 Fellesstart - første skyting**

På første skyting på fellesstart og stafett skal løperen skyte på skive tilsvarende startnummer unntatt hvis han blir forhindret av en annen løper. Ingen treff på feil skive vil telle.

## **8.6.4 Ansvar for godskriving av tid**

I tilfelle hvor en utøver uten skyld taper tid pga. skivefeil eller feilfunksjonering med denne, skal rennjuryen godskrive tapt tid for dette.

### **8.6.4.1 Egen feil**

Hvis utøveren selv gjør feil ved f. eks. å skyte på feil skive eller velger ei skive som er skutt på og ikke dratt opp igjen, så er han selv ansvarlig for feilen og skal ikke godskrives tid.

## **8.6.5 Registrering av skyteresultatet**

For all skyting i en konkurranse er arrangøren ansvarlig for å ha et registreringssystem. Alle skudd som avfyres i en konkurranse skal registreres av tre uavhengige personer eller metoder.

# **9 MÅLPASSERING, SLUTTID OG RESULTATER**

## **9.1 MÅLPASSERING**

### **9.1.1 Målpassering**

Målpassering vil si det øyeblikk da løpstida til en utøver eller et stafettlag er avslutta. Ved elektronisk tidtaking regnes målpassering når løperen bryter strålen for det elektroniske øyet. Ved manuell tidtaking regnes målpassering i det øyeblikk løperen krysser mållinja med en eller begge føttene. I stafett tas tida når den siste løperen på laget passerer mållinja.

Ved målfoto baseres avgjørelsen på første del av første fot (skotupp).

## **9.2 SLUTTID**

Sluttida til en løper eller et stafettlag er den tida som er brukt i løpet av konkurransen, og som plasseringene i resultatlisten er basert på. Sluttida inkluderer alltid eventuelle straffetillegg eller justeringer som er ilagt eller tildelt av rennjuryen.

### **9.2.1 Normal**

På normal er løperens sluttid den tida som brukes fra start til mål pluss evt. skytetillegg.

### **9.2.2 Sprint, jaktstart og fellesstart**

I sprint, jaktstart og fellesstart er løperens sluttid den tida som brukes fra start til mål. I jaktstart er det første løper som passerer mållinja, med forbehold av eventuelt straffetillegg, som er vinner. Dette gjelder også plasseringen for påfølgende løpere som går i mål. På fellesstart beregnes slutt-tid ut ifra løperens egen starttid (uavhengig av hvilket heat det startes i).

### 9.2.3 Løpere som blir tatt igjen i jaktstart og fellesstart

Den som blir tatt igjen i jaktstart og fellesstart trenger ikke å gå ut av konkurransen, men TD kan avgjøre om dette likevel skal skje i spesielle tilfeller.

### 9.2.4 Stafettkonkurranser

På stafett og mix-stafett er en løpers sluttid den tida som brukes fra start eller vekslingsfelt og til vekslingsfelt eller mål. Den totale sluttida til et stafettlag er den tida som brukes fra første løper starter til siste løper på laget går i mål. Tida til en inngående løper tas i det øyeblikk han krysser linja inn i vekslingsfeltet, og samtidig begynner tida for den utgående løper å gå. *Ved TV-sendt renn kan stafettlag tas ut på NM senior.*

#### 9.2.4.1 Plassering

Plasseringene i stafett avgjøres av rekkefølgen når lagets siste løper går i mål, bortsett fra i tilfelle hvor rennjuryen har ilagt tidstillegg eller gjort tidsjusteringer. *Mix-lag skal ha sluttid, og det skal være egen premieutdeling for disse lagene, som samles i en egen klasse.*

### 9.2.5 Lik tid - lik plassering

Hvis to eller flere utøvere har samme sluttid, skal de ha lik plassering i resultatlista, dersom ikke målfoto kan avgjøre forskjellen.

### 9.2.6 Målfoto

Ved NM skal det på jaktstart, fellesstart og stafett (også stafett HL) monteres målfotoutstyr eller kamera på mållinja for å registrere målplasseringen. Kameraet skal plasseres på linje med mållinja, og slik at hele mållinja dekkes av kameraet. Hvis denne registreringen må benyttes for å bestemme rekkefølgen i mål, så skal målfotoet være avgjørende. Avgjørelsen baseres på første del av første fot (skotupp) som passerer mållinja. Rennjuryen er ansvarlig for å avgjøre rekkefølgen i mål ut fra målfotoet.

### 9.2.7 Avbrutt konkurranse

Dersom juryen stopper en jaktstart eller en fellesstart før fjerde skyting, blir slutt-tiden tatt ved passeringspunktet etter tredje skyting. Blir konkurransen stoppet før tredje skyting blir det ingen resultatliste.

Dersom en stafett blir stoppet etter tredje etappe, vil tiden ved tredje veksling bli det offisielle resultat.

## 9.3 TIDTAKERSYSTEM

### 9.3.1 Nødvendig tidtakerutstyr

Løpstida kan tas med elektronisk tidtakerutstyr, og/eller manuell tidtaking. Den manuelle tida skal kun brukes i tilfelle det elektroniske tidtakersystemet bryter sammen. Spesifikasjoner over tidtakerutstyr er gitt i Materialkatalogen.

### 9.3.2 Måleenheter

Ved manuell tidtaking skal det registreres på hvert hele sekund. Ved elektronisk tidtaking skal det registreres i tidels sekund dersom det benyttes startgrind eller annen elektronisk registrering av starttidspunktet.

## 9.4 RESULTATENE

### 9.4.1 Generelt

Resultatene skal gi uttrykk for prestasjonene til løpere eller lag i en konkurranse. Arrangøren er ansvarlig for å lage og å distribuere resultatlistene på papir og også helst elektronisk. Foreløpige resultater og sluttresultater skal inneholde følgende informasjon:

- a) Navn og sted for arrangementet.
- b) Distanse, tid og dato for konkurransen.
- c) Underskrift av TD.
- d) Antall påmeldte løpere og antall løpere som har fullført.
- e) Antall løpere som ikke starta og antall som brøt.
- f) Merknader om ilagte straffer som: hvilket punkt, justering av tid eller type straff.
- g) Kolonner for:
  - plassering fra første til sistemann
  - startnummer
  - etternavn og fornavn på løperne
  - **klubb/team/skole**, evt. krets i stafett
  - skytetillegg for hver serie
  - løpstid
  - sluttid og lagets tid i stafett
  - tid etter

I jaktstart gis vinneren den aktuelle klokketida for start, deretter gis de øvrige tid etter vinneren i mål. NB! I resultatlista skal det ikke være rangering av løpere under 11 år!

#### 9.4.1.1 Lik plassering

Dersom to løpere får lik sluttid skal de få samme plassering på resultatlista. Det vil si at hvis for eksempel to løpere deler andreplassen, så blir det to andreplasser og ingen tredjeplass.

### 9.4.2 Resultattyper

Det er to typer resultater: uoffisielle resultater og offisielle resultater.

#### 9.4.2.1 Uoffisielle resultater

Uoffisielle resultater er den første liste fra konkurransen som arrangøren gir ut etter at siste løper er gått i mål. Disse resultatene er grunnlag for evt. protester, og skal offentliggjøres og slås opp i målområdet, **laglederbås** og ved rennkantoret så snart som mulig etter at siste løper har gått i mål.

Tidspunktet for når de uoffisielle resultatene slås opp skal noteres på disse resultatlistene.

#### 9.4.2.2 Offisielle resultater

Offisielle resultater viser de endelige resultatene fra konkurransen, og skal offentliggjøres straks protestfristen er ute, eller så snart rennjuryen har tatt sine avgjørelser på protester som er levert inn. Resultatlista skal underskrives av TD.

### 9.4.3 Fordeling av resultater

Resultatlistene kan deles ut på stedet, eller sendes **som e-post** til alle lag med deltakere, til aktuelle kretser og til skiskyttergymnas som har avtale med NSSF. Er det oppgitt i innbydelsen, er det nok å legge resultatene ut på egen hjemmeside eller på NSSFs hjemmeside. NSSF skal tilsendes resultatlistene fra NM, HL NC og LM og evt. andre større renn snarest etter rennet.

Resultatene fra NM, HL og NC skal ut på internett så fort som mulig. Dersom arrangøren har egen hjemmeside, legges listene ut der. Uansett skal NSSF ha resultatene tilsendt på e-post snarest mulig.

Husk pressen, NTB ([sporten@ntb.no](mailto:sporten@ntb.no)) og APOR ([sporten@anb.no](mailto:sporten@anb.no))



## 10 PROTESTER

### 10.1 GENERELT

Protester skal leveres skriftlig til rennkontoret og umiddelbart forelegges rennjuryen. Ei avgift på kr 150 skal legges ved. Hvis protesten blir tatt til følge skal pengene betales tilbake, men hvis den forkastes går pengene til arrangøren.

Protester til Sanksjonskomiteén sendes NSSF, og det betales ei avgift på kr 1000 til NSSF. Hvis protesten blir tatt til følge, blir beløpet betalt tilbake.

### 10.2 TYPER PROTESTER OG INNLEVERINGSFRISTER

#### 10.2.1 Protester vedr. startberettigelse

Protester som angår startberettigelsen til en utøver kan leveres inn fram til protestfristen for den enkelte øvelse.

#### 10.2.2 Protester under og etter konkurransene

Protester som angår brudd på reglementet av utøvere og lagledere, feil gjort av funksjonærer, med de foreløpige resultatene eller noe som har med konkurranseforholdene å gjøre, skal leveres inn i tida mellom start for innskyting og 15 min. etter at de foreløpige resultatene er slått opp. Arrangøren skal tydelig melde fra straks den foreløpige resultatlista er slått opp, slik at alle blir klar over dette.

Hvis det oppdages en arrangørfeil som har betydning for resultatlista etter at protestfristen er ute, skal juryen endre resultatlista. Det skal da ikke være en ny protestfrist.

#### 10.2.3 Ny konkurranse eller annullering

Fører en protest til at den sportslige verdi av konkurransen kan trekkes i tvil, eller at rennjuryen selv bringer dette i erfaring, kan rennjuryen bestemme at det avholdes ny konkurranse, eller at konkurransen annulleres uten at noen ny konkurranse avholdes.

## 11 STRAFFEBESTEMMELSER

Vedrørende straff vises det til eget disiplinærreglement (Straffebestemmelser for nasjonale konkurranser).

## 12 NORGESMESTERSKAP, HOVEDLANDSRENN - ARRANGEMENTSREGLER

Se også spesielle regler for NM Rulleskiskyting under paragraf 14.

### 12.1 GENERELLE BESTEMMELSER

Mesterskapene er NSSFs arrangement.

#### 12.1.1 IBU relatert

#### 12.1.2 Tid for arrangementene

NM senior, NM klassene 17-21 og HL skal arrangeres på datoer bestemt av styret i NSSF.

## 12.2 ARRANGEMENTSSØKNAD OG OPPNEVNING AV ARRANGØRER

### 12.2.1 Generelt

Oppgaven med å arrangere NM og HL på et bestemt arrangørsted gis til en klubb tilslutta NSSF. Tildelingen gjøres av styret i NSSF innen 15. desember minst to år før mesterskapet skal finne sted.

Det er følgende turnus for framtidige mesterskap:

Arrangement	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
NM Senior	Sør	Øst	Nord	Midt	Øst	Vest	Sør	Øst	Nord	Midt
NM Junior	Nord	Midt	Øst	Vest	Sør	Øst	Nord	Midt	Øst	Vest
Hovedlandsrenn	Øst	Nord	Midt	Øst	Vest	Sør	Øst	Nord	Midt	Øst
NM Rulleskiskyting	Øst	Vest	Sør	Øst	Nord	Midt	Øst	Vest	Sør	Øst

### 12.2.2 Arrangementssøknad for NM og HL

Søknad fra en klubb om å arrangere NM eller HL må sendes skriftlig til kretsen. Kretsen prioriterer søknader og videresender til NSSF.

Søknaden skal bl.a. inneholde:

- Avstand til hovedkommunikasjonsnett
- Tilbud på priser overnatting, betingelser for avbestilling, avstand fra innkvartering til arena
- Eventuelle transportløsninger
- Skivekapasitet og type skiver
- Løypenett og stigningsforhold
- *Ønsket reservearena*

### 12.2.3 NSSFs kontrakt med arrangøren

Straks en arrangørklubb har fått tildelt et NM eller HL, skal det underskrives en arrangørkontrakt med NSSF, og derved bekreftes at en godtar og vil gjennomføre de oppgaver, forholdsregler og plikter som er beskrevet.

Det skal også skrives en avtale med reservearrangør.

## 12.3 PROGRAM OG TIDSPLAN FOR ARRANGEMENTET

Programmet og tidsplanen settes opp av arrangøren i samarbeid med NSSF.

De fleste øvelsene bør legges til ei samla NM-uke. *I senior-NM er stafett, sprint, jaktstart og fellesstart faste øvelser.* I NM for 17–21 og i HL er normal, sprint og stafett faste øvelser. Det kan arrangeres nasjonale mesterskap i andre øvelser til andre tider dersom NSSFs styre vedtar dette.

I NM for 17–21 arrangeres det stafett for disse klassene:

- *K 17–18 (3 etapper)*
- K 17–21 (3 etapper)
- M 17–18 (4 etapper)
- M 17–21 (4 etapper)

I HL arrangeres det stafett for disse klassene:

- J 15 (3 etapper)
- J 15/16 (3 etapper)
- G 15 (4 etapper)
- G 15/16 (4 etapper)

*Det kan lages mix-lag på tvers av alder og kjønn hvis det er ledig startnummer.*

*Program NM senior (NM-uka):*

*Torsdag: Stafett*

*Fredag: Sprint*

*Lørdag: Jaktstart*

*Søndag: Fellesstart*

*Normalprogram består som egen NM-øvelse, men arrangeres på et annet tidspunkt bestemt av styret. NC-finale junior (fellesstart) legges til fredag og lørdag i NM-uka.*

## 12.4 RAPPORT OM FORBEREDELSENE

Arrangøren skal med jevne mellomrom rapportere til TD og NSSF hvordan forberedelsene går.

## 12.5 INFORMASJON OG INNBYDELSER

### 12.5.1 Innledende informasjon

Arrangøren skal opprette hjemmeside minst fem måneder før arrangementet dersom det er et NC-arrangement. Ved NM og HL skal hjemmesida opprettes minst åtte måneder før arrangementet.

### 12.5.2 Offisiell innbydelse

Innbydelse skal være klar senest *12 uker i forkant av* arrangementet.

## 12.6 DELTAKELSE

### 12.6.1 Deltakerbegrensning

Det skal normalt ikke være deltakerbegrensning, men i jaktstart er maks startende likt *antall disponible skiver x 2*. I fellesstart kan TD i samråd med arrangør sette begrensninger avhengig av skivekapasitet og antall påmeldte. Dette skal godkjennes av NSSF.

*For NM senior fellesstart er det deltakerbegrensning (maks startende er antall disponible skiver x 2).*

NSSF kan sette deltakerbegrensning ved finaler i NC. I stafetter vil antall skiver være avgjørende for hvor mange lag som kan stille. Se paragraf 1.6.5.

Utenlandske løpere deltar ikke i NM-øvelser med deltakerbegrensninger, unntatt ved ledig plass.

## 12.7 PREMIER

### 12.7.1 Offisielle medaljer

NSSF skaffer medaljer til mesterskapene. Det deles ut gull-, sølv- og bronsemedalje til de tre beste i hver klasse i de individuelle konkurransene, og til hver av deltakerne på de tre beste stafettlagene i hver klasse. Alle medaljørene samt medaljekretsene i stafett tildeles NSSF- diplom.

Utenom ordinær premiering konkurreres det om følgende seierstrofeer:

- HM Kongens pokal i klasse menn senior
- HM Kongens pokal i klasse kvinner senior
- Forsvarssjefens premie i klasse menn senior
- Generalinspektøren for HVs premie i klasse kvinner senior
- Kjell Kristian Rikes pokal

#### 12.7.1.1 Blomsterseremoni

Blomsterseremonien er en presentasjon av medaljevinnerne umiddelbart etter at konkurransen er avslutta. Løperne skal ha på seg sine startnummer og kan ha med seg sitt konkurranseutstyr. Blomsterseremoni kan gjennomføres før offisiell resultatliste er klar.

### 12.7.2 Andre premier

Arrangøren skaffer premier til mesterskapet. Premiene skal være kjøpt eller innsamlede gjenstandspremier. Det deles ut premier til minimum  $\frac{1}{3}$  av de påmeldte deltakerne i de individuelle øvelsene i NM. Verdien av premiene på NM skal minst utgjøre 50 % av startkontingenten. I HL deles det ut premier til minimum  $\frac{1}{2}$  av de påmeldte deltakerne. I stafettene på NM premieres  $\frac{1}{3}$  av lagene med premie til hver løper. I stafettene på HL premieres  $\frac{1}{2}$  av lagene med premie til hver løper. *Stafettlag med mixede lag skal ha egen premieutdeling.*

## 12.8 LEDERSTARTNUMMER

Lederen av norgescupen i hver klasse skal i de individuelle NM- øvelsene bære ledernummer. NSSF sørger for å skaffe arrangøren gule ledertrøyer.

## 13 DNB CUP (senior) OG STATKRAFT JUNIOR CUP - ARRANGEMENTSREGLER

### 13.1 KONTRAKT

Det skal underskrives en kontrakt mellom arrangør og NSSF. Det skal også underskrives en avtale mellom arrangør og reservearrangør.

### 13.2 KONKURRANSEDELTAKELSE

Alle konkurransene bortsett fra finalen (30/15) og jaktstart (maks startende er antall *disponible skiver x 2*) er åpne for alle deltakere i klassene fra og med 17 til og med senior. Det gis poeng etter gjeldende skala. Utenlandske deltakere (i henhold til § 1.4.1) kan delta i henhold til ordinær klasseinndeling eller i egen gjesteklasse. De får poeng i NC når de oppfyller to-års kravet etter § 1.4.1.

Finalen i Statkraft Junior cup skal ha begrensa deltakelse, *og det skal ikke være reserveliste*. De 30 beste løperne i klassene M17-21, de 20 beste i klassene K 17 og K 18, og de 15 beste i klassene K 19 og K 20-21 i NC før siste renn (fellesstarten) får starte i finalen. Dersom det arrangeres andre fellesstarter utenom finalen, og det er flere enn 60 som ønsker å starte, skal det kjøres et ekstra oppsamlingsheat som kjemper på lik linje med de 60 beste etter løpsted. Disse bør gå *etter* heatet med de 60 beste.

*Fellesstart Kvinner senior og K 20/21*

*Kvinner senior og K 20/21 går i samme start og begge klassene går 12,5 km fellesstart.*

*Kvinner senior har de første startsporene, deretter K 20/21. Det lages to separate resultatlister.*

### 13.3 GJENNOMFØRING

I 2015/2016-sesongen arrangeres det 15 individuelle konkurranser for senior og 11 individuelle konkurranser for klassene 17–21.

Sprint teller som en konkurranse og sprint+ jaktstart teller som en konkurranse. Arrangøren setter opp sammenlagtliste med poengberegning etter hvert løp. Denne skal følge resultatlista. Det er TD sitt ansvar å kontrollere at sammenlagtlista er riktig. Ledertrøye (startnummer) skal benyttes av de som til enhver tid leder sin klasse. NSSF er ansvarlig for å levere ledertrøyene til arrangøren.

### 13.4 POENGBEREGNING

Sammenlagt i cupen teller totalt oppnådd poengsum (uansett distanse) minus poengene fra de tre dårligste rennene. *De dårligste resultatene strykes ikke før en oppnår max antall tellende renn som gjelder til enhver tid.* Dersom det blir arrangert 10 eller færre renn for senior kan bare de to dårligste resultatene strykes. Dersom det blir arrangert 8 eller færre renn for klassen 17-21 kan bare de to dårligste resultatene strykes.

I finale fellesstart er det bare de 30 beste i klassene M 17-21, de 20 beste i K 17-18, og de 15 beste i klassene K 19 og K 20-21 etter tellende innledende renn som får poeng.

I hvert renn gis det 30 poeng for førsteplass, 26 poeng for andreplass, 24 poeng for tredjeplass, 22 poeng for fjerdeplass, 21 poeng for femteplass osv. til 1 poeng for 25. plass. Ved lik tid/plassering gis like poeng. Løpere på plassene bak rykker da en plass nedover.

Hvis noen har like mange poeng sammenlagt, skal de om mulig skilles ved at antall førsteplasser teller først. Er de fortsatt likt teller antall andreplasser osv. Renn som strykes, teller også i en slik rangering dersom man står likt etter tellende renn. Poeng oppnådd i en klasse kan ikke tas med over i en annen klasse.

### 13.5 PREMIERING

Arrangøren er ansvarlig for den ordinære premieringen. Minimum  $\frac{1}{3}$  av antall påmeldte i alle klasser skal ha premie. I stafett premieres  $\frac{1}{3}$  av lagene med individuelle premier til deltakerne på laget. Verdien av premiene på NC skal minst utgjøre 50 % av startkontingenten.

NSSF premierer i tillegg de seks beste i hver klasse sammenlagt. Det brukes pengepremier med følgende beløp:

Klasse	1. plass	2. plass	3. plass	4. plass	5. plass	6. plass
Senior	16000	10000	7000	5000	4000	3000
K/M 20-21	10000	7000	5000	3000	2500	2000
K/M 19	8000	6000	4000	2500	2000	1500
K/M 18	6000	4000	3000	2000	1500	1000
K/M 17	5000	3000	2500	1500	1000	750

NSSF er ansvarlig for å utstede diplomer til de seks beste i hver klasse.

## 14 RULLESKISKYTING

### 14.1 GENERELT

1. Våpenet kan plasseres i stativ ved inngang til standplass og settes tilbake etter hver skyting, eller det kan bæres på ryggen.
2. Det er påbudt med hjelm som er godkjent iht. EU-direktiv (merket med CE og EN 1078), og som ikke er modifisert. Den skal være festa med stropp under haka. Løper som kommer til start uten godkjent hjelm, kan leie hjelm ved startområdet til kr. 200,- pr. hjelm.

### 14.2 NM

1. NM rulleskiskyting arrangeres hvert år i august eller september måned.
2. NM rulleskiskyting kan også arrangeres på provisoriske arenaer ved å benytte veier og gater. Det må da skaffes polititillatelse som vedlegges søknaden.
3. NM rulleskiskyting er offisielt NM for klassene 17 år – senior. Løperne konkurrerer i den klasse de skal starte i kommende vinter.
4. anbefalte distanser er sprint og jaktstart med tilnærmet samme løypelengde som på ski.
5. Arrangøren er ansvarlig for å skaffe nok antall rulleski av samme type. NSSF skal kontaktes før valg av rulleski. Type rulleski som skal benyttes offentliggjøres i innbydelsen. Skiene skal kunne prøves på trening dagen før konkurransen.

På konkurransedagen skal skiene deles ut 10 min før den enkeltes start. Arrangøren skal sammen med TD fordele rulleskiene vilkårlig til løperne, slik at løperen ikke kan velge rulleskipar selv. Løperen er ansvarlig for å levere rulleskiene til arrangøren umiddelbart etter målplassering.

6. Ved for stor påmelding reduseres deltakelsen pr klasse. Løperne rangeres av NSSF.
7. For premiering gjelder paragraf 12.7 også for NM rulleskiskyting, med unntak av HM Kongens pokal, Forsvarssjefens premie, Generalinspektøren for HVs premie og Kjell Kristian Rikes pokal, som ikke utdeles.

## 15 LANDSDELSMESTERSKAP - ARRANGEMENTSBESTEMMELSER

### 15.1 ARRANGØR AV LANDSDELSMESTERSKAP

#### 15.1.1 Turnus

Kretslederne i landsdelen utarbeider turnus.

#### 15.1.2 Tidsfrist

Den krets som ifølge turnus skal arrangere LM utpeker arrangør innen 1. juni.

#### 15.1.3 Kapasitet, eventuell begrensing

Arrangørenes skiskytteranlegg må ha stor nok kapasitet. I landsdeler med mange løpere skal man i forbindelse med LM ikke arrangere renn for klasse 12 år og yngre.

#### 15.1.4 Innkvartering

Arrangøren skal i størst mulig grad tilby innkvartering til reduserte priser.

### 15.2 KLASSER OG KONKURRANSER

#### 15.2.1 Konkurransklasser

LM er åpent for alle i klassene 13 år og eldre.

#### 15.2.2 Rennprogram

Landsdelene/kretsene står fritt i å velge rennprogram. NSSF anmoder om at det arrangeres renn i minimum to disipliner.

#### 15.2.3 Stafett

Stafetten arrangeres for kretslag. Alle kretser skal ha anledning til å stille med minst to lag i alle klasser. For øvrig gjelder bestemmelsene i paragraf 1.6.5. Juryen kan bestemme andre lagsammensetninger dersom det er liten deltakelse.

### 15.3 PREMIERING

Arrangøren bekoster landsdelsmesterskapsmedaljene, og bestiller disse av NSSF. Det deles ut medaljer til de tre beste i hver klasse i de individuelle øvelsene. Det deles ut medaljer til hver av deltakerne på de tre beste stafettlagene i hver klasse. Det deles ikke ut medaljer i veteranklassene.

Det skal være ½ premiering i klassene 13–16 år. I klassene 17 år og eldre skal det være minimum ⅓ premiering. Det samme gjelder individuelle premier til deltakerne i stafett.

### 15.4 LANDSDELSINDELINGEN

Deltakere fra kretser starter i LM som følger:

Nord-Norge: Finnmark, Troms, Nordland  
Midt-Norge: Nord-Trøndelag, Sør-Trøndelag, Møre og Romsdal  
Vestlandet: Sogn og Fjordane, Hordaland  
Sørlandet: Rogaland, Agder  
Østlandet: Telemark og Vestfold, Oslo og Akershus, Buskerud, Oppland, Hedmark, Nord-Østerdal

## 16 SESONGSTART SJUSJØEN – ARRANGEMENTSBESTEMMELSER

Det nasjonale konkurransereglementet skal følges så langt det er mulig. Reglene kan avvikes hvor TD har gitt sin godkjenning og det klart framgår av innbydelsen/lagledermøtet at andre regler blir fulgt. De norske sikkerhetsregler / kontrollrutiner skal uansett følges, og det må opplyses om dette spesielt til utenlandske deltakere. *Kontrollmerket skal benyttes av alle løpere, også utenlandske løpere i nasjonale renn.*

### KLASSER OG KONKURRANSER

#### Konkurransesklasser

Det er én klasse for kvinner og én klasse for menn.

#### Rennprogram

Det arrangeres sprint lørdag og fellesstart søndag.

#### Deltakerbegrensning sprint

På sprint kan det delta inntil 100 kvinner og inntil 100 menn i det TV-sendte rennet. Det kan åpnes opp for flere deltakere utenfor TV-sendingen.

#### Følgende kan meldes på til sprinten

1. Løpere på nasjonale landslag (elite, utvikling og junior).
2. Seniorløpere, også utenlandske (deltakelse begrenses etter nivå).
3. De tre beste 20-åringene fra klassen 20-21 år sesongen før, deretter den beste i klasse 19 år og videre en fra hver av disse klassene (utenom løpere i punkt 1). Rangering etter internasjonale resultater sesongen før, deretter Norges Cup (NC).

#### Trekning startnummer sprint

NSSF lager en rangering hvor de antatt beste løperne starter til slutt.

#### Deltakerbegrensning fellesstart

På fellesstart kan det starte inntil 40 kvinner og inntil 40 menn i den TV-sendte delen. I den andre delen hvor det ikke er TV-sending, kan det starte inntil 80 kvinner og 80 menn, fordelt på to heat á 40 løpere med 1 ½ minutt mellom hver start.

*Kun Heat A for kvinner ved deltakelse på inntil 50 påmeldte kvinner senior. Der hvor det er mer enn 50 påmeldte kvinner senior skal det være to heat med 1 ½ min mellomrom mellom heatene. Hvis det er flere enn 80 påmeldte kvinner senior, skal det være et Heat A med 40 løpere og inntil 80 løpere i Heat B.*

#### Rangering fellesstart (den TV-sendte delen)

1. 30 beste løperne fra sprinten dagen før.
2. Inntil 10 løpere får frikort tildelt av NSSF

#### Rangering av fellesstart (ikke TV-sendt del)

Etter at de 30 beste løperne har blitt tildelt startnummer i den TV-sendte delen, rangeres utøvere ut i fra følgende kriterier:

1. Løpere på nasjonale landslag skal starte i heat 1
2. Resultater fra sprinten dagen før
3. Løpere som ikke har deltatt på sprinten dagen før

#### Innskytingslister

*Alle norske- og utenlandske landslag blir tildelt skive med start fra skive 1 og utover. For sprinten blir oppsettet på dette gjort etter rangering av nasjonscupen totalt fra IBU, basert på World Cup liste totalt etter forrige sesong.*



### **Tildeling av startnummer og startspor**

NSSF foretar tildeling av startnummer/startspor i alle heat.

Det vil bli tatt hensyn til internasjonale resultater, deretter resultater fra sprinten dagen før. Ved løpere som ikke har deltatt dagen før og ikke har internasjonale resultater, blir det foretatt en trekning blant disse løperne.

### **Løpere som blir tatt igjen med en runde**

*Løper som blir tatt igjen med en runde blir tatt ut av løpet.*

### **Premieutdeling**

De seks beste løperne får blomster, samt premie rett etter konkurranseslutt. Det vil være en premieutdeling for det TV-sendte rennet på søndag og en egen premieutdeling for det ikke TV-sendte renn søndag.

## **17 SANITET / LEGE PÅ ARRANGEMENT**

### **17.1 SANITET**

Det er arrangørens ansvar å planlegge og organisere førstehjelpstjenesten på alle arrangement. Omfanget av førstehjelpstjenesten vil avhenge av lokale forhold og konkurransens omfang. Det skal minimum være én førstehjelpsplass med tilgang til førstehjelpsmateriell, bære, redningspulk og scooter. Arrangøren må selv vurdere om det er nødvendig med sanitetspersonell.

### **17.2 SANITETSPERSONELL**

Sanitetspersonell (for eksempel Røde Kors) skal være til stede på NM, NC, HL og på arrangement med stor deltakelse. Det er anbefalt å ha tilgang på ambulanse eller bil som kan transportere bære.

### **17.3 LEGE**

Det skal være avtalt hvordan lege kan tilkalles pr. telefon, og legekantor/legevakt skal varsles og bli orientert om arrangementet.

Ved følgende konkurranser blir det anbefalt at lege er til stede:

- Nasjonale arrangement med større deltakelse, som for eksempel NM, NC, HL
- Arrangement med spesielt stor deltakelse.

### **17.4 ARRANGØREN SINE PLIKTER I FORHOLD TIL STEVNELEGE OG SANITET**

- Sørge for gode arbeidsforhold for helsepersonellet
- Ta legen (evt. sanitetsansvarlig) med i planlegging av arrangementet
- Sørge for nødvendig forsikring for sanitetspersonellet.

## 18 RETNINGSLINJER FOR SUPERSPRINT

(Tillegg til bestemmelsene i konkurransereglementet)

### 18.1 PROLOG

- Tildeling av startnummer etter trekking (som normal og sprint).
- 15 sekund startintervall.
- Ligg – stå for klasser K/M 17 – senior.
- Ligg for klasser 16 år og yngre.
- 3 ekstraskudd på hver skyting.
- Valgfri skive for klasser 17 år og eldre.
- Strafferunde på 100 m for alle klasser.
- Antall strafferunder (bom) tas med på resultatlista.

### 18.2 FINALE

- Det bør være ca. 30-60 minutter opphold mellom siste i mål i prologen og finale i hver klasse.
- Fellesstart. Inntil 30 løpere i hver klasse (de beste i prologen). For NC gjelder følgende: Hvis det er delt 30. plass, får løperen med best plassering i NC-totalt gå. Hvis man ikke har poeng foretas trekking.
- Løperne beholder sitt startnummer og sin brikke fra prologen.
- Ligg – ligg – stå – stå (for klasser 16 år og yngre ligg-ligg).
- 3 ekstraskudd på hver skyting. Løperne må ha 12 ekstraskudd i ekstraskuddholder eller i magasin. Det er tillatt å legge ekstraskudd på matta. Ubenyttede skudd kan ligge igjen på matta.
- Strafferunde på 100 m for alle klasser.
- Løpere som ikke har skutt alle skytingene før 1 minutt før neste start, blir tatt ut av løpet ved standplass. Husk å visitere våpen.
- Løperne fyller opp fra skive 1 på hver skyting etter hvert som de kommer inn på standplass (også på første skyting). Gjelder for klasser 17 år og eldre.

### 18.3 RANGERING / RESULTATLISTE / NC-POENG

1. De som fullfører finalen (på tid).
2. Alle som ikke starter i finalen eller ikke fullfører finalen eller blir tatt ut av løpet i finalen rangeres etter tid i prologen. Tid i prologen tas ikke med på resultatlista.

### 18.4 PREMIERING

Premiering av påmeldte iht. gjeldende konkurransereglement.

## 19 IKRAFTTREDEN

Disse nasjonale konkurransereglene til NSSF gjelder fra 15. desember 2006, med senere revisjoner.

# STRAFFEBESTEMMELSER NASJONALE KONKURRANSER

IBUs straffebestemmelser gjelder ved nasjonale konkurranser, med unntak av deler av paragraf 5, som har noen nasjonale endringer.

Nedenfor er tatt med det som omhandler de mest vanlige straffebestemmelsene, inkludert det som gjelder av nasjonale endringer:

## 5.2 Startforbud

En konkurranseutøver eller et lag skal nektes start for:

- a) ikke å være kvalifisert i henhold til bestemmelsene i punkt 1.4 i reglementet
- b) ikke å oppfylle krav og kvalifiseringskriterier i henhold til punkt 1.5 i reglementet
- c) å stille til start med utstyr, bekledning eller reklame som ikke er i samsvar med materialkatalogen
- d) å stille til start uten startnummer eller brikke, eller med feil startnummer eller brikke, forårsaket av utøveren eller laget
- e) å bryte reglene i forbindelse med offisiell trening, innskyting, oppvarming og/eller skitesting.

Forbudet gjelder konkurransen hvor regelbruddet fant sted eller den neste aktuelle konkurranse.

## 5.3 30 sekund straff

Dersom en utøver i jaktstart starter for tidlig, men ikke mer enn 3 sekund, skal utøveren straffes med et tidstillegg på 30 sekund.

## 5.4 Ett minutt straff

Konkurranseutøvere som er 17 år og eldre eller lag idømmes ett minutt tidstillegg for (konkurranseutøvere som er 16 år og yngre idømmes 30 sek tidstillegg):

- a) ikke å gi løype ved første anrop når utøveren blir tatt igjen av en annen utøver
- b) begå en svært liten feil mht. prinsippene om "fair play" eller god sportsånd.

## 5.5 To minutt straff

Konkurranseutøvere som er 17 år og eldre eller lag idømmes to minutt tidstillegg for (konkurranseutøvere som er 16 år og yngre idømmes ett minutt tidstillegg):

- a) Hver strafferunde en utøver, som et resultat av skytinga, ikke går umiddelbart etter hver liggende eller stående skyting
- b) hver patron som ikke er skutt hvis utøveren begynner å gå videre før han har skutt alle 5 skudd på normal, sprint, jaktstart eller fellesstart, eller alle 8 skuddene i stafett uten å ha truffet alle blinkene
- c) å begå en liten feil m.h.t. prinsippene om "fair play" eller god sportsånd
- d) en utøver i klasse 16 år eller yngre legger igjen våpen på standplass med ammunisjon i løpet eller i magasin i låskassen
- e) dersom en løper 17 år og eldre ikke leverer ID og visiterer våpen under offisiell treningsdag. Løperen skal straffes på påfølgende konkurranse.

## 5.6 Diskvalifikasjon

En utøver eller et lag skal diskvalifiseres for:

- a) å delta i en konkurranse han ikke er kvalifisert for
- b) å bryte noen av forbudene i pkt. 1.4 i reglementet om «løperes og lags rett til å delta i konkurranser»
- c) å motta ulovlig hjelp fra sitt støtteapparat eller skiskyttere fra sitt lag som ikke

- konkurrerer, iht. pkt. 1.8.2 i reglementet
- d) å bruke utstyr, gevær eller bekledning som ikke er i samsvar med NSSFs regler, inklusiv ukorrekt reklame
  - e) å omgå start- eller målkontrollen
  - f) å delta i en konkurranse med gevær som ikke er korrekt merka
  - g) på en ulovlig måte å gjøre forandringer på utstyr, gevær eller bekledning som har vært kontrollert og merka i startkontrollen
  - h) å delta med feil brikke eller startnummer eller med feil farge på startnummeret en har fått tildelt i henhold til startlista med overlegg, eller pga. en feil av utøveren eller laget
  - i) å forlate den merka løypa eller gå feil løype, eller går de forskjellige sløyfene i gal rekkefølge eller i feil retning
  - j) å bruke andre midler enn ski, staver og egen muskelkraft for å ta seg fram
  - k) ikke å bære sitt gevær mens en går på ski under konkurransen, og for ikke å bære geværet i løypa med pipa pekende opp, såfremt det ikke er ødelagt
  - l) å forårsake alvorlige hindringer av en annen utøver i løypa eller på standplass
  - m) å bytte begge skiene under konkurransen
  - n) å motta ulovlig hjelp fra andre personer til å reparere utstyr eller smøre ski, eller på annen måte motta hjelp som ikke er reglementert
  - o) bruk av hvilke som helst midler for å endre gliden på skiene under konkurransen
  - p) å skyte mer enn fem skudd i noen skyteserie på normal, sprint, jaktstart eller fellesstart, eller mer enn åtte skudd på stafett, mix-stafett eller super sprint
  - q) å fortsette i en ulovlig skytestilling etter å ha blitt tilsnakket
  - r) å skyte de forskjellige skytingene i feil rekkefølge på stillingene (L-S)
  - s) å bruke et nytt magasin ved etterlading i stedet for å lade enkeltvis hvis skudd mistes, ved klikk eller bruk av reserveskudd i stafett
  - t) å bryte sikkerhetsreglene iht. pkt. 8.5 i reglementet
  - u) etter start å bytte gevær annet sted enn på standplass
  - v) å begå en alvorlig feil iht. prinsippene om "fair play" eller god sportsånd
  - w) Ikke å ligge på eller skyte fra det standplassnummer tildelt ved startnummer på fellesstart og stafett
  - x) å starte mer enn 3 sekund før sin tildelte starttid *ved øvelsene normal, sprint og jaktstart.*
  - y) å gå rulleskikonkurranse uten godkjent hjelm, eller uten å bruke hjelmens påmonterte hakestropp