



# SKI CLUB MONTAFON

## Regeln für Volksbank Nordic Cup 2015

### Sprunglauf

#### Material:

- Jedes Springen wird mit Alpin-Ski und ohne Skistöcke durchgeführt.
- Das Tragen eines Rennanzuges ist erlaubt. Rückenprotektor wird empfohlen.
- Für alle Springer ist das Tragen von einem Skihelm Pflicht.

#### Schanzenbau:

- Die Schanze wird wie im letzten Jahr auf max 22 m Sprünge ausgelegt.
- Für die jüngeren Jahrgänge (Kinderklassen) wird der Anlauf je nach Bedarf verkürzt.
- Als Startvorrichtung dient eine Bank bzw. der offizielle Startbalken.
- Schlittschuhschritte zum Schwungholen sind untersagt und führen zur Disqualifikation.

#### Durchführung:

- Ausschreibung als „Rennen für Dritte“ bezirksoffen für Mitgliedsvereine des SCM. Es ist kein Wettkampfantrag notwendig. Meldung an Landesskiverband Kampfrichter-Referat Nordisch (Eugen Gottselig). Klasseneinteilung lt. WO Nordisch für Sprunglauf und Langlauf.
- Von 3 Wertungssprüngen kommen die 2 Weitesten in die Wertung. Es zählt nur die Weite. Ein Sturz bei der Landung zählt als nicht gültiger Sprung.
- Bei jeder Sprungveranstaltung müssen fünf Weitenmesser im Landebereich vorhanden sein, und die Messgenauigkeit muss im Bereich eines ½ Meter liegen.

### Laufbewerbe (Langlauf, Orientierungslauf od. Rollerbewerb)

#### Material:

- Entsprechend der Ausschreibung und dem Bewerb vorgegeben.

#### Wertung:

- Der Cup setzt sich aus Sprung- und Laufbewerben zusammen. Bei 4 oder mehr Springen kommen die besten 3 in die Wertung. Beim den Läufen zählt ein Bewerb in die Cupwertung.
- Für den Cupsieger werden aus allen Bewerben die Rangpunkte zusammengezählt und in die Wertung genommen. Als Rangpunkte zählt die 100 Punkte-Regel.

#### Mannschaftswertung:

- Die besten Fünf der Gesamtsprungcupwertung (alle Klassen) aller teilnehmenden Vereine, kommen in die Mannschaftswertung, um den Mannschaftssieger festzustellen.
- Der Wanderpokal bleibt bei dem Verein, der ihn 3 Mal, egal in welcher Zeit, gewonnen hat.
- Die erstplatzierte Mannschaft erhält den Mannschaftspokal, die Plätze 2 bis 5 ein Erinnerungsgeschenk.