

## Forklaring til distansene

### 200 m/400 m (rekrutt)

200 m og 400 m for rekrutt vil gjennomføres med to løpere i hvert heat. Løperne starter ved målstreken (den uten stiplet linje) og går én runde til mål på 200 m og to runder på 400 m. Starteren vil starte løperne som på is («gå til start-ferdig-gå»):

Oppnådde tider vil bli annonsert over høytaleranlegget og i resultatlisten uten rangering.

### 500 m og 1000 m «heat»

Deltakerne i hver klasse vil bli delt opp i innledende heat dersom det er flere enn seks løpere som deltar på distansen. De to beste plasseringene fra hvert heat vil gå videre.

Dersom det er seks eller færre løpere som stiller på distansen vil det bli arrangert direkte finale.

Startprosedyren er som følger:

- Løperne blir kalt frem å velge startposisjon
- Når alle løperne er oppstilt bak den bakerste av de to linjene vil starteren si «klar»
- Løperne forflytter seg raskt frem til den fremste streken og står klare for startskuddet
- Når alle løperne står i ro vil startskuddet bli avfyrt

Hver løper kan utføre en uregelmessig start inntil to ganger før det medfører diskvalifikasjon.

### 3000 m og 5000 m "eliminasjon"

Løpet innledes med et gitt antall runder før eliminasjonene begynner. I utgangspunktet vil det etter de innledende rundene være eliminasjon for hver andre runde inntil det gjenstår fem løpere og tre runder. Antall startende løpere og eventuelt antall løpere som mister hovedfeltet underveis vil avgjøre når det er eliminasjon.

Løperne vil underveis bli gjort oppmerksomme på at det ved neste passering av målstreken blir utført en eliminasjon. Dette signaliseres med en bjelle. Den løperen som sist passerer målstreken med den bakerste skøyten vil bli eliminert og tatt ut av løpet. Den eliminerte løperen vil bli kalt opp på høytaleranlegget og av dommerne.

Vinneren vil være den løperen som først passerer målstreken.

Startprosedyren er som følger:

- Løperne blir kalt frem for å bli tildelt en startposisjon
- Når alle løperne er oppstilt på sine tildelte plasser vil dommeren forflytte seg ut av banen
- Starteren avfyrrer startskuddet uten forvarsel