



Shorttrack (Speed Skating) Sportreglement 2022

**Special
Olympics**
Nederland





Inhoud

1.	Algemene reglementen	4
2.	Officiële wedstrijden	4
2.1	Op een 111 meter baan	4
2.2	Categorieën bij de World Winter Games	4
2.3	Alle events worden uitgevoerd in het shorttrack format.	5
3.	Faciliteiten.....	5
3.1	Baan	5
3.2	Start en Finishlijnen	5
3.3	Veiligheidskussens	5
3.4	De baan.....	5
3.5	Baantekening.....	6
3.6	IJs	6
4	Wedstrijdveld	6
4.1	Wedstrijdveld	6
4.2	Coachgebied	6
4.3	Coachbox	6
5	Spelregels.....	6
5.1	Schaatspak en bescherming	6
5.2	Helm.....	7
5.3	Schaatsen	7
5.4	Identificatie	7
5.5	Baanmarkering	7
5.6	Uitrusting starter	7
5.7	Plaatsing van personen	8
6.	Personeel.....	8
6.1	Wedstrijddirecteur.....	8
6.2	Wedstrijdleider.....	8
6.3	Hoofd wedstrijdsecretariaat	8
6.4	Hoofd tijdwaarneming	8
6.5	Hoofd aankomstrechtter.....	8
6.6	Hoofd scheidsrechter	8
6.7	Rondeteller	8
6.8	Starter.....	8
6.9	Heatbox steward.....	8
6.10	EHBO personeel.....	8
6.11	Omroeper.....	8



7	Wedstrijdreglement	8
7.1	Algemene regels en aanpassingen	8
7.2	1500m en 300m estafette relay	11
8	Unified Sports onderdelen	11
8.1	1500 en 3000m relay	11
9	Indeling groepen.....	12
9.1	Weifelende schaatsers, nieuwe schaatsers, schaatsers met een gemiddelde rondetijd hoger dan 55 sec.	12
9.2	Schaatsers met gemiddelde rondetijd tussen 40-54 sec.....	12
9.3	Schaatsers met gemiddelde rondetijd tussen 30-39 sec.....	12
9.4	Schaatsers met gemiddelde rondetijd tussen 25-39 sec.....	12
9.5	Schaatsers met gemiddelde rondetijd tussen 25-29 sec.....	12
9.6	Schaatsers met gemiddelde rondetijd van 24 sec. of sneller	12
9.7	Schaatsers met een gemiddelde rondetijd tussen 19-24 sec.	12
9.8	Schaatsers met gemiddelde rondetijd tussen 15-18 sec.....	12
9.9	Schaatsers met gemiddelde rondetijd onder de 15 sec.	12



1. Algemene reglementen

De officiële Special Olympics sportreglementen voor Shorttrack (Speed Skating) zijn geldig voor alle Special Olympics shorttrack wedstrijden. Special Olympics is een internationaal sportprogramma en heeft deze reglementen gebaseerd op basis van de regels van de International Skating Union (ISU) en Nationale Sportbond (KNSB) voor Shorttrack (Speed Skating). Je kunt deze vinden op <http://www.isu.org> en www.knsb.nl. De ISU of KNSB reglementen dienen te worden gevolgd, tenzij ze in strijd zijn met het Special Olympics sportreglementen voor Shorttrack (Speed Skating). In dat geval zijn de officiële Special Olympics reglementen voor Shorttrack (Speed Skating) van kracht. NB: dit reglement is gebaseerd op shorttrack schaatsen!

2. Officiële wedstrijden

Hieronder volgt een lijst van officiële onderdelen die voor Special Olympics beschikbaar zijn. De verscheidenheid aan onderdelen is bedoeld om sporters op elk niveau in staat te stellen het in competitieverband tegen elkaar op te nemen. De Nationale Special Olympics programma's mogen zelf beslissen welke onderdelen ze aanbieden. Coaches zijn verantwoordelijk voor de training en de keuze van onderdelen die de sporter leuk vindt en het beste bij de sporter past.

2.1 Op een 111 meter baan

- 2.1.1 25 meter race recht door
- 2.1.2 50 meter race halve ronde
- 2.1.3 111 meter race
- 2.1.4 222 meter race
- 2.1.5 333 meter race
- 2.1.6 500 meter race
- 2.1.7 777 meter race
- 2.1.8 1000 meter race
- 2.1.9 1500 meter race
- 2.1.10 1500 meter relay
- 2.1.11 3000 meter relay
- 2.1.12 3000 meter Unified relay

2.2 Categorieën bij de World Winter Games

Hieronder volgt een lijst met categorieën voor de Special Olympics World Winter Games. Als een sporter vooraf is geregistreerd voor een categorie die niet aan de vereisten voldoet, dan heeft de technisch gedelegeerde het recht om de sporter naar een categorie toe te wijzen die aansluit bij zijn competentie.

- 2.2.1 Categorie I: schaatsers met een gemiddelde rondetijd van 40 tot 50 seconden:
111m, 222m, 333m
- 2.2.2 Categorie II: schaatsers met een gemiddelde rondetijd van 30 tot 39 seconden:
222m, 333m, 500m
- 2.2.3 Categorie III: schaatsers met een gemiddelde rondetijd van 25 tot 29 seconden:
333m, 500m, 777m
- 2.2.4 Categorie IV: schaatsers met een gemiddelde rondetijd van 19 tot 24 seconden:
500 m, 777m, 1000m
- 2.2.5 Categorie V: schaatsers met een gemiddelde rondetijd van 15 seconden of sneller (en ze geven de voorkeur aan sprintafstanden):
500m, 777m, 1000m
- 2.2.6 Categorie VI: schaatsers met een gemiddelde rondetijd van 15 seconden of sneller (en ze geven de voorkeur aan langere afstanden):
777m, 1000m, 1500m



- 2.2.7 Categorie VII: schaatsers met een gemiddelde rondetijd van 25 tot 39 seconden zouden geschikt zijn voor een 1500m estafette
- 2.2.8 Categorie VIII: schaatsers met een gemiddelde rondetijd van 24 seconden of sneller zouden geschikt zijn voor de 3000m estafette

2.3 Alle events worden uitgevoerd in het shorttrack format.

3. Faciliteiten

3.1 Baan

- 3.1.1 De baan wordt uitgezet op een ijsbaan met een minimum lengte van 56,38 meter en een minimum breedte van 25,90 meter.
- 3.1.2 De baan dient de afmetingen te hebben als hieronder in figuur A. Indien de faciliteiten voor een competitie voldoen aan de ISU 111m baan dan mag deze baan voor alle shorttrackdoeleinden worden gebruikt. De juiste afmeting moet worden toegepast op elke ronde.
 - 3.1.2.1 111m = 1 ronde
 - 3.1.2.2 333m = 3 ronden
 - 3.1.2.3 500m = 4,5 ronden
 - 3.1.2.4 777m = 7 ronden
 - 3.1.2.5 1000m = 9 ronden
 - 3.1.2.6 1500m = 13,5 ronden
 - 3.1.2.7 3000m = 27 ronden
- 3.1.3 Het middelpunt van de baan is altijd vastgezet in het midden van de ijsbaan.

3.2 Start en Finishlijnen

- 3.2.1 De start- en finishlijnen worden aangegeven door (gekleurde) lijnen, loodrecht op de rechte baanstukken met een maximale breedte van 2 cm.. Er mag niets anders op of boven de baan (route) van de deelnemers geplaatst worden (behalve de markeringen) en ook niets op of boven het ijs gedurende het evenement.

3.3 Veiligheidskussens

- 3.3.1 Tijdens alle trainingen en wedstrijden moeten veiligheidskussens geplaatst zijn. De boarding moeten bedekt zijn met kussens van het toppunt van de bocht tot de middellijn van de ijsbaan. De kussens moeten van dubbele dikte zijn langs de boarding op het rechte stuk na de uitrijbocht (zie figuur B). De kussens moeten aan de boarding vastgemaakt zijn met het gewicht op het ijs. De kussens moeten zodanig en van zulk materiaal gemaakt zijn dat zij bij gebruik minimaal resten op het ijs achterlaten. De hoogte van de kussens dienen de gehele boarding te bedekken. Op buitenbanen waar geen boarding is hoeven geen kussens aanwezig te zijn en dient de valruimte genoeg te zijn om botsing tussen rijder en vaste objecten (bijv. een boom) te voorkomen. (In NL dient de gehele baan voorzien te van veiligheidskussens!)

3.4 De baan

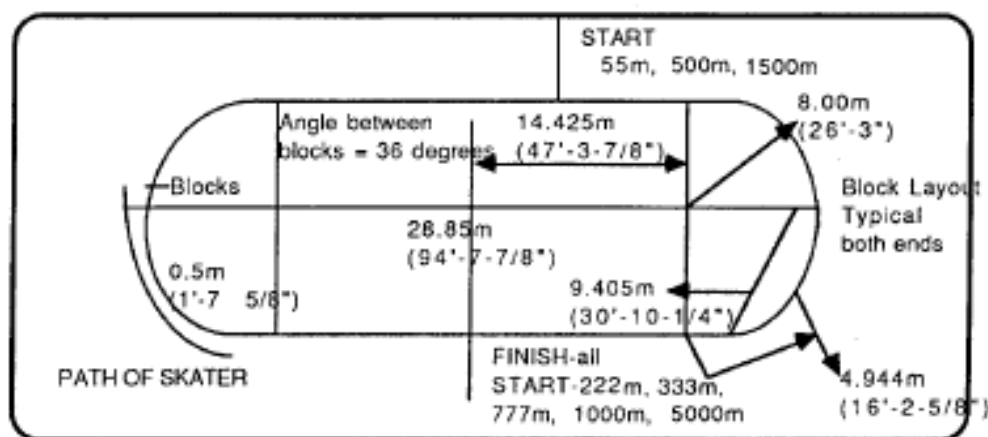
- 3.4.1 De start/finishlijn voor alle wedstrijden op de 111,12 meterbaan is aangegeven in figuur A.
- 3.4.2 De 25 meter wedstrijd kenmerkt zich als een rechte wedstrijd van het ene uiteinde van de baan naar het andere uiteinde. De 55 meter wedstrijd (1/2 ronde) dient gestart te worden bij de startlijn die op het midden van de baan is gezet, direct tegenover de finishlijn van alle wedstrijden.



- 3.4.3 Indien er alternatieve afstanden worden uitgezet, moet de startlijn en finishlijn beide worden verplaatst in de rijrichting.
- 3.4.4 Alle indelingen zijn vanuit het centrum van de ijsbaan gemeten.

3.5 Baantekening

Figuur A, 111,12 meter baan



3.6 Ijs

- 3.6.1 De primaire kleur van het ijs op de rijbaan is wit of licht grijs. Er moet een duidelijk contrast zijn tussen de blokken in de bocht en het ijs en de start en finishlijnen
- 3.6.2 De kleur van het ijs op het middenterrein mag logos bevatten die toegestaan zijn door het GOC. Deze logo's 'mogen de rijbaan niet raken of kruisen.
- 3.6.3 Bij de WWG mogen alleen lijnen van shorttrack zichtbaar zijn, bij lokale evenementen mogen ook de lijnen van IJshockey zichtbaar zijn.

4 Wedstrijdveld

4.1 Wedstrijdveld

Het wedstrijdveld gedurende de wedstrijd zijn het ijsoppervlak, de directe omgeving, heatbox, coachbox, jurybox en andere te benoemen gebieden.

4.2 Coachgebied

Gedurende divisioning- en finaleraces mag er maximaal 1 coach per deelnemende schaatser of relayteam zich in de aangewezen coachbox bevinden

4.3 Coachbox

De aangewezen coach mag alleen in de rit voorafgaande en tijdens de rit van de schaatser zich in de coachbox bevinden.

5 Spelregels

5.1 Schaatspak en bescherming

- 5.1.1 Alle schaatsers moeten de volgende beschermingsuitrusting dragen
- 5.1.2 Schaatspak met lange mouwen en lange pijpen
- 5.1.3 Kniebeschermers of kniebescherming als onderdeel van het schaatspak
- 5.1.4 Scheenbeschermers of scheenbescherming als onderdeel van het schaatspak



- 5.1.5 Snijvaste nekberschermer
- 5.1.6 Snijvaste handschoenen of snijvaste wanten
- 5.1.7 Aanbevolen worden:
 - 5.1.7.1 Elleboogbescherming, polsbescherming
 - 5.1.7.2 Oogbescherming volgens de ANSI Z87.1 Standaard
 - 5.1.7.3 Snijvast onderpak

5.2 Helm

- 5.2.1 Alle schaatsers moeten een goedgekeurde ISU Shorttrack helm (zonder gaten) die een harde buitenkant en een kinband hebben. Een schaatser mag geen helm dragen met een afwijkende vorm of die uitsteeksels heeft.
- 5.2.2 Oeningen in de helm waar een schaatsijzer door kan zijn niet toegestaan.

5.3 Schaatsen

- 5.3.1 De schaatsers moeten noren/shorttrackschaatsen dragen.
- 5.3.2 Indien de schaatser tijdens de wedstrijd niet kan beschikken over noren/shorttrackschaatsen, mogen ijshockeyschaatsen worden gebruikt.
- 5.3.3 Klapschaatsen zijn niet toegestaan.

5.4 Identificatie

- 5.4.1 Helmcaps met nummering aan beide zijden zijn aanbevolen
- 5.4.2 Indien helmcaps niet beschikbaar zijn dragen de schaatsers een rugnummer (van stof of papier) op het midden van de rug.
- 5.4.3 Indien nummerstickers beschikbaar zijn moeten deze aan beide zijden op de helm.

5.5 Baanmarkering

- 5.5.1 Verplaatsbare markeringen van rubber (apex blokken) of ander geschikt materiaal moet gebruikt worden om de baan te markeren.
- 5.5.2 Het aantal markeringen moet ruim voldoende zijn om de baan duidelijk te markeren.
- 5.5.3 Zeven markeringen moeten gebruikt worden om elke bocht aan te geven waarbij de afstand tussen elke markering gelijk is aan de straal van de bocht (zie figuur A).
- 5.5.4 Alle baanmarkeringen moeten van een dusdanige afmeting en gewicht zijn en mogen niet vastgezet worden aan het ijs, zodat zij vrij kunnen bewegen wanneer zij door een schaatser worden geraakt. De markering mag niet hoger zijn dan 5,08cm.
- 5.5.5 Pilons zijn niet toegestaan.

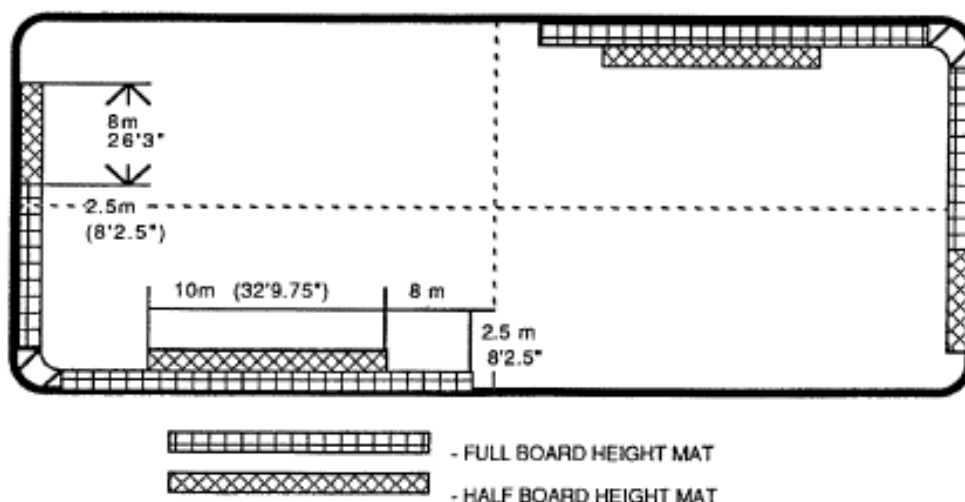
5.6 Uitrusting starter

- 5.6.1 Er wordt een startpistool gebruikt om elke rit te starten. Bij een valse start wordt een herstart gedaan.
- 5.6.2 Voor schaatsers met een auditieve beperking wordt het geluid van het pistoolschot vergezeld door het laten zakken van een hand of een vlag.



5.7 Plaatsing van personen

Figuur B



6. Personeel

- 6.1 Wedstrijddirecteur
- 6.2 Wedstrijdleider
- 6.3 Hoofd wedstrijdsecretariaat
- 6.4 Hoofd tijdwaarneming
- 6.5 Hoofd aankomstrechtter
- 6.6 Hoofd scheidsrechter
- 6.7 Rondeteller
- 6.8 Starter
- 6.9 Heatbox steward
- 6.10 EHBO personeel
- 6.11 Omroeper

7 Wedstrijdreglement

7.1 Algemene regels en aanpassingen

7.1.1 Alle schaatser start de wedstrijd met beide schaatsen achter de startlijn.

7.1.2 Starten met de punt van de schaats in het ijs is een overtreding. De schaatser krijgt hiervoor een false start.

7.1.3 Een schaatser finisht pas op het moment wanneer de punt van het eerste blad van zijn/haar schaats de finishlijn passeert, nadat het aantal vereiste rondes is verreden.

7.1.4 De starter zal iedere sporter een kans geven om zijn/haar best te doen door:

7.1.4.1 De sporter ruim de tijd te geven om zich gereed te maken om een zodanige positie in te nemen zodat deze in balans staan.



- 7.1.4.2 De gehele procedure opnieuw te doen als een sporter uit balans is.
- 7.1.4.3 De sporter niet te lang in de startpositie te laten staan.
- 7.1.4.4 Altijd gebruik te maken van het startcommando en het startsignaal:
 - 7.1.4.4.1 "Go tot he start" (de schaatsers gaan naar de startlijn en plaatsen hun schaatsen achter de startlijn)
 - 7.1.4.4.2 "Ready" (de schaatsers nemen hun startpositie in)
 - 7.1.4.4.3 Startsignaal door middel van een startpistool
 - 7.1.4.4.4 Als een schaatser valt door een andere schaatser voor het laatste blokje van de eerste bocht bij de start, mag de starter de race stoppen en de race opnieuw starten. De overtreding die daarbij begaan is is een besluit van de scheidsrechter
- 7.1.4.5 Voor schaatsers met een auditieve beperking worden de volgende startcommando's en signalen gebuikt:
 - 7.1.4.5.1 "Go to the start" (de schaatsers gaan naar de startlijn en plaatsen hun schaatsen achter de startlijn, nadat de starter naar de lijn wijst)
 - 7.1.4.5.2 "Ready" (de schaatsers nemen hun startpositie in als de starter zijn hand opsteekt)
 - 7.1.4.5.3 Startsignaal doordat de starter zijn opgeheven hand laat vallen en tegelijkertijd wordt met het startpistool het startschot gegeven.
- 7.1.5 Maximale inspanningsregel is niet van toepassing tijdens evenementen met een halve finale en een finale.
- 7.1.6 De starter neemt een dusdanige positie in voor de startlijn zodat hij/zij goed zichtbaar is en zich onderscheidt als starter, voor alle deelnemers die de wedstrijd beginnen.
- 7.1.7 De wedstrijd begint niet voordat het startschot is gevallen. Schaatsers die twee keer een valse start maken, worden gediskwalificeerd.
- 7.1.8 Het max. aantal schaatsers per start:
 - 7.1.8.1 Bij ijsbaan minder dan 30/60m baan het maximale aantal deelnemers per rit is;
 - 7.1.8.1.1 4 bij een afstand van 500m of korter
 - 7.1.8.1.2 5 bij een afstand van langer dan 500m en minder dan 1000m
 - 7.1.8.1.3 6 bij afstanden langer dan 1000m
 - 7.1.8.2 Bij ijsbanen vanaf 30/60m of langer, het maximale aantal deelnemers per rit is;
 - 7.1.8.2.1 4 bij een afstand van 500m of korter
 - 7.1.8.2.2 5 bij een afstand van langer dan 500m en minder dan 777m
 - 7.1.8.2.3 6 bij afstanden langer dan 777m
- 7.1.8.3 Wijzigingen van het aantal schaatsers zal worden aangekondigd door de wedstrijdleader tijdens de coachmeeting indien dit nodig mocht zijn voor de efficiëntie en/of veiligheid van de race.
- 7.1.8.4 Als er een divisie is die bestaat uit vijf of meer schaatsers, dan worden er twee series verreden (halve finales en finales).
- 7.1.8.5 De hoofdscheidsrechter mag in overleg met de wedstrijdleader het aantal schaatsers per rit reduceren in verband met de veiligheid.
- 7.1.9 Startvolgorde
 - 7.1.9.1 De volgorde aan de start wordt bepaald door de tijden die behaald zijn in de voorronde. Schaatsers worden ingedeeld van de snelste tot de langzaamste tijd in hun respectievelijke divisie.
 - 7.1.9.2 Heat 1 (halve finale) wordt samengesteld uit de deelnemers 1, 4, 5 en 8. Heat 2 (halve finale) wordt samengesteld uit de deelnemers 2, 3, 6 en 7.
- 7.1.10 Kwalificaties voor de finales.
 - 7.1.10.1.1 Kwalificatie voor de finales wordt bepaald door het aantal finalisten



toegestaan op deze afstand. Bijv. In een rit waar 5 sporters zijn toegestaan, de top 2 finishers + tijdbeste nr. 3 van de halve finales gaan naar de A finale. De B finale bestaat uit de overige 5 schaatsers.

7.1.11 Startposities

7.1.11.1 De startpositie (Lanepositie) van de schaatsers wordt bepaald door een willekeurige loting van die bepaalde serie/divisie. De schaatser die nummer 1 heeft getrokken, krijgt de startpositie op het einde van de startlijn, zover mogelijk vanaf de boarding (binnenkant van de baan). De schaatser die nummer 2 heeft getrokken krijgt als startpositie de plek direct rechts van deelnemer 1. De startposities van nummer 3, en 4 starten opeenvolgend naar rechts van nummer 2, waarbij de schaatser met het hoogste startnummer (4) van die bepaalde serie/divisie als startpositie het einde van de startlijn heeft die het dichtst bij de boarding is (buitenkant van de baan).

7.1.12 Prestatie discrepantie:

7.1.12.1 Short track is een race op snelheid en tactiek. Shorttrack is niet direct een tijdgebonden sport. De winnaar is degene die als eerste over de finish komt. Vanwege snelheid, tactiek en aankomstpositie wordt de maximum effort regel toegepast. De maximum effort regel wordt niet toegepast bij halve finales en finales.

7.1.12.2 Bij afstanden 111m en langer. Een schaatser mag 20% van zijn oorspronkelijk tijd afwijken voordat hij gediskwalificeerd wordt. De regel is niet van toepassing bij wedstrijden met halve finales en finales.

7.1.12.3 Bij de afstanden 55m en korter: Een sporter met een deze afstand 25% sneller schaatst dan de opgegeven tijd of divisioning wordt helaas gediskwalificeerd. Tijdens deze afstand worden er geen halve finale geschaatst.

7.1.12.4 Het is de verantwoordelijk van de coach voor indienen van de verbetering in de tijdprestatie. Indien de tijd gereden wordt in de divisioning, dan zal deze tijd leidend zijn voor de finale. De wedstrijdorganisatie moet coaches aansturen dat zij de meest up to date van tijden doorgeven voor aanvang van de wedstrijd.

7.1.12.5 Een schaatser die is gediskwalificeerd krijgt een bewijs van deelname.

7.1.13 Diskwalificaties:

7.1.13.1 In het geval van inhalen ligt de verantwoordelijkheid voor hinderen of een botsing bij de inhaler, behalve als de schaatser die wordt ingehaald zich niet behoorlijk gedraagt.

7.1.13.2 Een schaatser aan de buitenkant van de baan wordt beschouwd als de schaatser die inhaalt wanneer de schaatsers zij aan zij de eerste bocht benaderen.

7.1.13.3 Een schaatser mag niet opzettelijk een andere deelnemer hinderen of duwen met welk lichaamsdeel dan ook, om zo zijn/haar voordeel te behalen.

7.1.13.4 Elke schaatser die onnodig vertraagt, waardoor een andere schaatser ook vertraagt of botst, wordt gediskwalificeerd.

7.1.13.5 Elke schaatser die opzettelijk hindert, onjuist kruist, of op enige wijze een andere schaatser hindert of met anderen onder één hoedje speelt (teamskating), waardoor de wedstrijd anders wordt beëindigd dan wanneer deze op zijn beloop zou worden gelaten, zal worden gediskwalificeerd.

7.1.13.6 Een schaatser die zichzelf lichamelijke hulp toestaat tijdens de wedstrijd wordt gediskwalificeerd.

7.1.13.7 Een schaatser die de boarding/kussens gebruikt voor balans of om zichzelf voor te bewegen wordt gediskwalificeerd.

7.1.13.8 Een schaatser wordt gediskwalificeerd voor het opzettelijk verplaatsen van de hoek van de baanmarkering of bij het rijden binnen de baanmarkeringen.



- 7.1.13.9 De scheidsrechter mag een schaatser diskwalificeren als de schaatser opzettelijk zijn/haar schaats uitschopt (kicking-out) of dat deze zijn/haar lichaam over de finish gooit en daarbij een andere schaatser op de finishlijn in gevaar brengt.
- 7.1.13.10 Een diskwalificatie moet aan het eind van de ronde aan de schaatser, de teamleider of de coach bekend gemaakt worden en voor het overige publiek omgeroepen worden.

7.2 1500m en 300m estafette relay

- 7.2.1. Elk team bestaat uit vier sporters.
- 7.2.2. Te allen tijde mogen er maar twee teams tegelijkertijd op het ijs rijden.
- 7.2.3. Ieder teamlid moet minimaal drie ronden schaatsen.
- 7.2.4. Een teamlid mag ieder moment worden afgelost behalve in de laatste 2 rondes. Deze rondes moeten door 1 teamlid worden geschaatst. Bij een val in de laatste 2 rondes mag de rijder wel worden afgelost.
- 7.2.5. Elk team loot voor de plaats (dichtbij of ver van de finishlijn) waar zij de estafette mogen starten.
- 7.2.6. Elk team moet duidelijk herkenbaar zijn door hetzelfde schaatspak te dragen of door het dragen van dezelfde kleur hesjes of dezelfde kleur helmcaps
- 7.2.7. Wanneer er nog 3 ronden moeten worden gereden zal er een signaal klinken.
- 7.2.8. Het aflossingsgebied is tussen de blauwe hockeylijnen (het middelste deel van het rechte stuk).
- 7.2.9. De aflossing mag zowel d.m.v. een duw op de rug of door het aantikken van de hand.
- 7.2.10. Geen jurylid, anders dan de scheidsrechters, is op het ijs om toestemming te verlenen aan de estafetteploegen om zich op het binnenveld op te stellen en om rustig af te lossen.

8 Unified Sports onderdelen

8.1 1500 en 3000m relay

- 8.1.1. Elk team bestaat uit twee Special Olympics schaatsers en twee Unified Sports Partners.
- 8.1.2. Voor de selectie van de Special Olympics sporters en Unified Sports Partners is dezelfde leeftijd en dezelfde bekwaamheid vereist voor de Unified Sports trainingen en wedstrijden. Aanmerkelijke risico's van blessures kunnen het gevolg zijn van teams waar sporters en partners slecht gekoppeld zijn.
- 8.1.3. Te allen tijde mogen er maar twee teams tegelijkertijd op het ijs rijden.
- 8.1.4. Ieder teamlid moet minimaal 1x aflossen op de 1500m relay en minimaal 2 x aflossen op de 3000m relay
- 8.1.5. De laatste twee ronden moeten geschaatst worden door een Special Olympics sporter van het team.
- 8.1.6. Een teamlid mag ieder moment worden afgelost behalve in de laatste 2 rondes. Deze rondes moeten door 1 teamlid worden geschaatst. Bij een val in de laatste 2 rondes mag de rijder wel worden afgelost. Elk team loot voor de plaats (dichtbij of ver van de finishlijn) waar zij de estafette mogen starten.
- 8.1.7. Elk team moet duidelijk herkenbaar zijn door hetzelfde schaatspak te dragen of door het dragen van dezelfde kleur hesjes of dezelfde kleur helmcap.
- 8.1.8. De aflossing mag zowel d.m.v. een duw op de rug of door het aantikken van de hand.
- 8.1.9. Niemand anders dan de scheidsrechters, is op het ijs om toestemming te verlenen aan de estafetteploegen om zich op het binnenveld op te stellen en om rustig af te lossen.



9 Indeling groepen

9.1 Weifelende schaatsers, nieuwe schaatsers, schaatsers met een gemiddelde rondetijd hoger dan 55 sec.

- 9.1.1 25 meter rechtdoor
- 9.1.2 55 meter halve ronde
- 9.1.3 111meter

9.2 Schaatsers met gemiddelde rondetijd tussen 40-54 sec.

- 9.2.1 111 meter
- 9.2.2 222 meter
- 9.2.3 333 meter

9.3 Schaatsers met gemiddelde rondetijd tussen 30-39 sec.

- 9.3.1 222 meter
- 9.3.2 333 meter
- 9.3.3 500 meter

9.4 Schaatsers met gemiddelde rondetijd tussen 25-39 sec.

- 9.4.1 1500Meter relay

9.5 Schaatsers met gemiddelde rondetijd tussen 25-29 sec.

- 9.5.1 333 meter
- 9.5.2 500 meter
- 9.5.3 777 meter
- 9.5.4 1500 meter

9.6 Schaatsers met gemiddelde rondetijd van 24 sec. of sneller

- 9.6.1 3000 meter relay

9.7 Schaatsers met een gemiddelde rondetijd tussen 19-24 sec.

- 9.7.1. 500 meter
- 9.7.2 777 meter
- 9.7.3 1000 meter

9.8 Schaatsers met gemiddelde rondetijd tussen 15-18 sec.

- 9.8.1 777 meter
- 9.8.2 1000 meter
- 9.8.3 1500 meter

9.9 Schaatsers met gemiddelde rondetijd onder de 15 sec.

- 9.9.1 777 meter
- 9.9.2 1000 meter
- 9.9.3 1500 meter