

• Anzahl der Rennen

- Jungen/Mädchen
 - Bis einschließlich 500 m: Höchstens 3 Rennen pro Tag (Vorrennen zählen wie Hauptrennen!)
 - Bis einschließlich 1000 m: **Höchstens 2 Rennen pro Tag (Vorrennen zählen wie Hauptrennen!)**
 - Über 1000 m (Langstrecke): 1 Rennen über die Langstrecke, zusätzlich 1 Rennen bis einschließlich 1000 m pro Tag
- Junior/-innen
 - Bis einschließlich 500 m: Keine Beschränkung
 - Mehr als 500 m: **2 Hauptrennen pro Tag (zusätzlich noch 2 Vorentscheidungen)**
- Männer/Frauen, Masters
 - Keine Beschränkung

• Zeitabstände

- Jungen/Mädchen
 - Unter 1000 m: 1 Stunde
 - 1000 m und mehr: **2 Stunden**
- Junior/-innen
 - Bis einschließlich 500 m: Keine Beschränkung
 - 1000 m:
 - Junior/-innen B: **1 Stunde**
 - Junior/-innen A: **Keine Beschränkung**
 - 1500 m:
 - Junior/-innen B: 2 Stunden
 - Junior/-innen A: Keine Beschränkung
 - 2000 m:
 - Junior/-innen B: 2 Stunden
 - Junior/-innen A: 1 Stunde
- Männer/Frauen, Masters
 - Keine Beschränkung

• Höherstartberechtigung

- Jungen/Mädchen
 - Nicht startberechtigt in Junior-Rennen
- Junior/-innen B (RWR Ziffer 2.2.6.5.2):
 - 16-jährig: Mit Höherstartberechtigung (RWR Ziffer 2.2.6.3.1) startberechtigt in Junior/-innen A-Rennen, dabei gelten die Zeitabstände für Junior/-innen B
 - 15-jährig: Mit Höherstartberechtigung (RWR Ziffer 2.2.6.3.1) startberechtigt in Junior/-innen A-Rennen bis 1000 m im Vierer und Achter (nur Vereinsmannschaften), dabei gelten die Zeitabstände für Junior/-innen B
- Junior/-innen A (RWR Ziffer 2.2.6.5.1):
 - Mit Höherstartberechtigung (RWR Ziffer 2.2.6.2) startberechtigt in Senior/-innen B- und A-Rennen, (dabei gelten die Zeitabstände für Junior/-innen A)