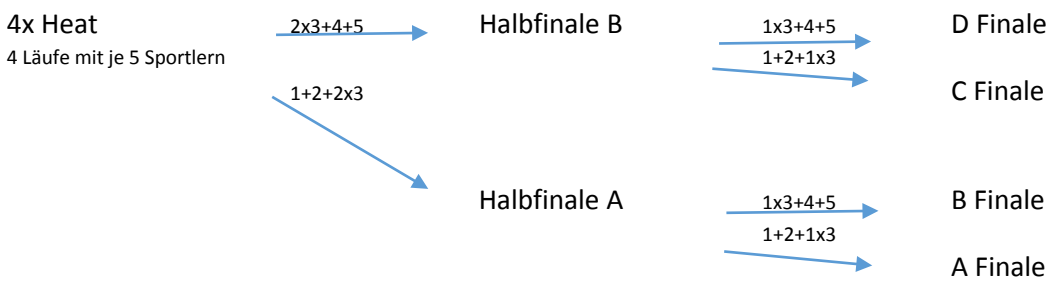
Erklärung und kurze Übersicht Short Track Wettkampf

500 Meter Läufe

- Jedes Rennen geht über 4,5 Runden.
- Es werden 4 bis 5 Sportler je Lauf gesetzt.
- Vorlauf (Heat): Die ersten zwei Läufer im Ziel kommen in die nächste (bessere) Runde – also ins Viertelfinale oder Halbfinale. Dies hängt von der Gesamtteilnehmerzahl der Altersklasse ab. Dieser Vorgang wiederholt sich dann bis ins Finale.
- Die Sportler, welche an Position 3, 4 oder 5ins Ziel kommen, werden in ein schlechteres Viertelfinale oder Halbfinale gesetzt.

Mögliches Beispiel für Teilnehmerfeld von 20 Sportlern:



Staffeln

- Ein Staffellauf geht über 2000 Meter, d.h. 18 Runden.
- Jeder Sportler einer Mannschaft muss mindestens 1x gelaufen sein.
- Bei vier Läufern pro Team ist die Rundenaufteilung wie folgt:

	1. Wechsel	2. Wechsel	3. Wechsel
Läufer 1	1 Runde	1,5 Runden	1,5 Runden
Läufer 2	1,5 Runden	1,5 Runden	1,5 Runden
Läufer 3	1,5 Runden	1,5 Runden	1,5 Runden
Läufer 4	1,5 Runden	1,5 Runden	2 Runden

- Empfehlung: Der schnellste Starter sollte an eins laufen und der stärkste/beste im Team sollte als Schlussläufer (also an 4) aufgestellt werden.
- Der Wechsel ist für gewöhnlich auf der Geraden zwischen den beiden blauen Linien erlaubt. Wichtig: Beim letzten Wechsel muss vor der roten Linie gewechselt werden – bzw. die Berührung stattgefunden haben.
- Drei Runden vor Schluss schießt der Starter, dann darf nur noch einmal gewechselt werden. Einzige Ausnahme: Sollte der Schlussläufer in den letzten zwei Runden stürzen, darf noch einmal abgeklatscht werden. Der Sportler, welcher abgeklatscht hat, beendet dann das Rennen.
- Wechsel: Der Läufer, welcher auf einen anderen Läufer rein wechselt, läuft innen von der Bahn mit. Er läuft dann nach der vorgegebenen Rundenanzahl, zwischen dem letzten und vorletzten Klotz am Ausgang der Kurve, nach außen. Der auf der Bahn laufende Teamkollege schiebt den reingelaufenen Sportler an. Der „Anschieber“ läuft nach dem Schub leicht nach außen weg und dann nach ca. einer halben Runde wieder nach innen.