



# GKSS 2020

## INSTRUKS FOR SKIPPERE OG STARTERE

### 1. ARRANGEMENT

Det seiles etter Kappseilingsreglene. Det arrangeres seilas hver tirsdag i mai til og med september med start kl18:00 samt ytterligere terminfestede seilaser. Det finnes en egen terminliste med angivelse av type seilas og startere gjennom sesongen. Annen hver tirsdag er det respitt-start. Alle relevante dokumenter er tilgjengelig på [www.GKSS.no](http://www.GKSS.no).

### 2. FOR SKIPPERE

#### 2.1. Registrering

Båtene skal seile oppunder kaien på Gåsøkalven for registrering hos starteren senest 15min før start. Her skal det oppgis om en seiler med redusert måltall (se neste avsnitt). Hvis ikke dette blir gjort, blir båten oppsatt med høyeste måltall. Skipper skal også registreres.

#### 2.2. Måltall

Det benyttes NOR rating systemet for resultatberegning og beregning av starttidspunkt ved respitt seilas. For båter som er oppført med NOR rating i NORLYS vil denne benyttes. Andre båter vil få beregnet NOR rating måltall etter formelen LYS-tall/1.27

Det er mulig å seile med redusert måltall under følgende forutsetninger:

Forutsetning	Måltall	Kommentar
Seiling uten Spinnaker	NOR rating uten spinnaker	For båter <u>med</u> NOR rating (det finnes et eget felt for dette i målebrevet) For båter uten NOR rating
Seiling uten spinnaker	-0.025	
Seiling med maks 2 personer om bord	-0.02	Gjelder ikke kjølbåter som soling/ynpling etc.
Seiling med maks 1 person ombord	-0.03	Single handed.

Båter som seiler med redusert måltall må vise dette med vimpel i akter-staget 5 min før start.

Vimpel fås kjøpt av Bjarne Bredrup, [bjarne.bredrup@gmail.com](mailto:bjarne.bredrup@gmail.com) tlf: 91790858 Pris: 150,-

### 2.3. Løp

Løp/bane for tirsdagsregattaen velges på grunnlag av rådende vindforhold og forventet utvikling. Samtlige løp, også de terminfestede, er beskrevet i kart for løpsbeskrivelse som er tilgjengelig på [www.GKSS.no](http://www.GKSS.no).

Valgt løp vises som tall på plakat som vises av starter. For respitt vil også bokstav vises for å angi forsinkelse.

Løpene går mellom faste sjømerker og holmer.

### Begrensinger

Det er ikke lov til å seile innenfor badebøyer, eller en tenkt linje mellom disse.

Det er begrensingsbøyer på Nordside av Gåsø vest samt Gåsøkalven syd som ligger på ca 4 meters dyp

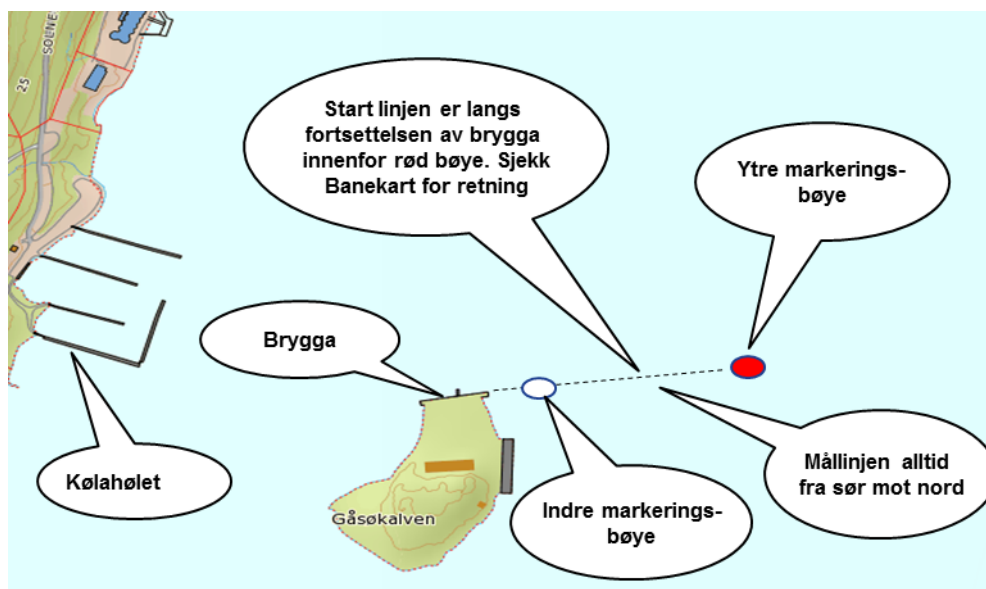
### Tønsberg brygge

Denne regattaen arrangeres som respitt i stedet for tirsdagsregatta i henhold til terminlisten tilgjengelig på [www.GKSS.no](http://www.GKSS.no). Dette løpet starter kl 18:00 og er et respittløp med forsinket start etter vanlig tabell, se avsnitt om Respitt.

### 2.4. Starten

Starten for tirsdagsregattaen er kl 18:00 med eventuell forsinkelse for respittstart i henhold til egen tabell, se avsnitt «Respitt». For andre terminfestede løp er starttidspunkt oppgitt i terminlisten tilgjengelig på [www.GKSS.no](http://www.GKSS.no).

Start-/mållinjen bestemmes av overrett-merkene på Gåsøkalven. Dersom disse ikke finnes, er linjen en forlengelse av kaien. Linjen begrenses av en indre og en ytre markeringsbøye. Om start er mot sør eller nord er angitt i løpsbeskrivelsen og avgjøres av starter på grunnlag av vindretning.



### 2.5. Respitt start

For respittseilasene bestemmes båtens starttidspunkt av båtens måltall, med eventuell fratrekk for seiling uten spinnaker og med redusert mannskap. Respitt-tabellen angir hvor mange minutter og sekunder båten skal starte etter startskuddet (kl. 18:00). **Båter med rating under 0.85 starter før kl 18:00.**

**Eksempel: En båt med rating 0.80 vil med bane D starte 4 minutter og 37 sekunder før kl 18:00 dvs 17:55.23**

Respitt-tabellen er eget vedlegg til denne instruksen. En skal velge den tiden som tilsvarer nærmeste NOR rating større enn måltallet en seiler med. (Dvs. dersom en seiler med NOR rating 0.956 skal en starte i henhold til 0.96 i tabellen. Bokstaven for respitten oppgis av starter.

## 2.6. Startprosedyre

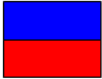

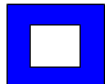



Startprosedyren følger vanlig internasjonal metode med signalering og flagg.

5 minutter før start (17:55) skytes første varselskudd samtidig som klasseflagg E vises.

4 minutter før start gis et lydsignal og klarsignalflegg P vises (sammen med E).

1 minutt igjen varsles med lydsignal mens klarsignalflegget tas ned.

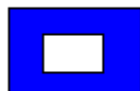
Starten markeres ved at klasseflagget fires og med startskudd.

5 min. før start	Skudd		
4 min. før start	Horn		
1 min. før start	Horn		
Start	Skudd		

Det er flaggsignalene som er gjeldende signal. Skudd er kun et "støttesignal". Ved respit kjøres starten på samme måte, og indikerer utgangspunktet for forsinkelsene i respitt-tabellen.



klasseflagg E



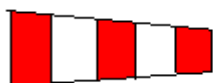
Klarsignalflegg P

## Start fra båt Prosedyre

Start fra båt benyttes dersom det ikke er startere på land, eller dersom disse uteblir. Ved start fra båt benyttes bare horn og skjer uten flagg. Startbåt starter samtidig, evt 5 min senere. Hvis ingen melder seg til start, er styret ansvarlig for å starte.

## 2.7. Utsettelse og endring av løp

Utsettelse av start - varsles med 2 skudd / AP heises (Rød/Hvit vimpel)



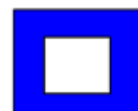
Utsettelseflagg " AP "

Gjenopptagelse av startprosedyre etter utsettelse varsles med 1 skudd og AP ned, 1 minutt før ny prosedyre påbegynnes.


Begrunnelse for utsettelse kan være for lite vind eller for mye. Er vindstyrken mer enn 15m/s bør starter avlyse eller utsette seilassen i samråd med et styremedlem. Er ikke startprosedyren påbegynt innen 18.40, kan starteren avblåse seilassen i samråd med deltagende styremedlemmer.

## Forlengelse av løp

Det er fullt mulig at starter kan forlenge et løp ved å gi beskjed før målpasering. I så fall innebærer dette runding av ytre startbøye på **styrbord** side, og en runde til av samme løp. Ved forlengelse av løpet skal det alltid rundes ytre startbegrensning (bøye) på **styrbord** side.



## Avkorting av løp og Maksimaltid

<p>Hvis vinden i løpet av seilasen løyer så mye at regattaen / respitten blir vesentlig urettferdig om løpet seiles fullt ut, skal starteren vurdere å:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) avkorte løpet med målpasering ved Gåsøkalven.</li><li>b) omdefinere målpaseringenslinjen til å være mellom et rundingsmerke og startbåten.</li></ul> <p>Startbåten skal meddele tilstrekkelig antall båter om dette og føre startflagg. Dersom første båt ikke er i mål før kl 20:30, skal starteren vurdere å avblåse regattaen.</p>	
--	---

## 2.8. Feil ved start

Starter har plikt til å påse at alle båter starter korrekt. **Starteren** vil signalisere for tidlig start med vaiende flagg (i maksimalt 15 sekunder), og skal om mulig gi lydstøt med startblåse/tåkelur og/eller varsles til båt direkte.

Båter som har startet for tidlig skal komme seg bak startlinjen for omstart etter korrekt startidspunkt. *Merk at enhver båt som må returnere på denne måten har vikeplikt for samtlige båter som starter korrekt i henhold til seilingsbestemmelsene.*

Ved **vanlig start** vil båter som unnlater å starte korrekt, får et tillegg på 5 % i anvendt seiltid. Grove tjuvstarter medfører diskvalifikasjon.

Ved **Respitt** vil båter som unnlater å starte korrekt får sin plassering forverret med 5 plasser.

## 2.9. Straff og protester

Båter som har startet korrekt, men som senere bryter Norges Seilforbunds seilreglement eller berører rundingsmerket, kan fri seg fra diskvalifikasjon ved å gjøre en 360° vending for å fri seg. På dette punkt avviker GKSS regattaene fra seilreglementet.

Vendingene skal gjøres raskest mulig etter hendelsen - husk vikeplikten for alle øvrige båter.

### Protester

Dersom grunn oppstår til å protestere på en båt, må du gjøre båten oppmerksom på dette slik at den får anledning til å fri seg fra straff som beskrevet i kappseilasreglene. Har ikke den som det er grunn til å protestere på gjort det som er nevnt over, skal den vise protestflagg og levere en skriftlig protest til starteren raskest mulig etter målgang.

Protester behandles på Gåsøkalven etter målgang etter vanlig prosedyre for protestbehandling med alle regattadeltagerene tilstede. Det avgjøres av starteren og tilstedeværende medlemmer av styret.

## 2.10. Kommunikasjon

Av hensyn til effektiv kommunikasjon mellom starter og båter skal alle som har VHF ha denne innstilt på kanal 72. om denne er opptatt bruker vi 77. Spesielt ved lite vind kan dette være nyttig i tilfelle av utsettelse og avkorting. Båter med VHF skal prae de som ikke har. Det er også lagt inn mobiltelefonnummer til deltagere i startprotokollen.

## 2.11. Rangering

Ved **Vanlig start** beregnes rangering etter metoden for korrigeret seiltid der faktisk tid i sekunder multipliseres med båtens måltall (fra NOR rating)

Ved **Respitt start** gjelder rekkefølgen i mål som rangering.

## **3. PREMIERING**

### **3.1. Resultatliste**

Resultatliste leses opp så fort som mulig etter at alle båtene er i mål - etter evt. protestbehandling. Listen leveres til resultatansvarlig, alternativt til et medlem av styret. Resultatene lastes opp på [www.GKSS.no](http://www.GKSS.no) fortløpende

### **3.2. Klubbmesterskap**

Kretsmesterskapet beregnes på grunnlag av de beste 8 regattaene gjennom hele sesongen. Alle båter med 8 starter eller mer premieres.

### **3.3. Cupper**

Det er tre cupper som seiles gjennom sesongen.

- Vårcup seiles i Mai og Juni og beregnes på grunnlag av de beste 6 regattaene. Det er typisk 8 regattaer som inngår i vårcup,
- Sommercup beregnes fra de beste 3 regattaer i juli.
- Høstcup beregnes fra de beste 6 regattaer i august og september.

Bare vinneren av hver av cuppene premieres med en Vinflaske.

### **3.4. Tjøme rundt og Langeskjær babord**

1/3 av startende båter premieres. Dette er regattaer med fellesstart der rangering baseres på korrigert tid på samme måte som for tirsdagsregattaen.

### **3.5. Annet**

Lillebuktpokalen deles ut til best av 3 regattaer som har gått gjennom Tennviksundet.

### **3.6. Gåsekalv pokalen**

Denne vandrepokalen deles ut til båt som har vært med på flest tirsdagsregattaer. Dersom det er flere som har like mange tirsdager teller også andre terminfestede seilaser.

### **3.7. Tjømlingen**

Tjømlingen deles ut til best av 12 starter. Dette er en vandrepokal

### **3.8. Nykomlingen**

Nykomlingen deles ut til alle nykommere som er med i minst 5 regattaer og som er medlemmer av GKSS.

### **3,9 Cognacseilas**

Siste regatta som holdes etter seilerfesten premieres vinneren med en flaske cognac. Denne deles ut på Gåsøkalven etter endt regatta.

## 4. FOR STARTER

Starteren må gjøre seg kjent med, og følge, instruksene for skipperne. I tillegg gjelder instruksene i dette kapittelet for veiledning ved valg av løp, beregning av rangering, samt håndtering av startutstyr.

### 4.1. Startutstyr

STARTEREN må påse at følgende starterutstyr er tilstede:

- 2 stenger (overettmerker på steinbrygge), startprosedyreflagg
- startpistol med skudd,
- startblåse/tåkelur/megafon
- Vindmåler
- plakater for løpsnummer (0 til og med 15) og respitt (A til og med H)
- håndholdt VHF-radio som er full-ladet – ha på kanal 72 senest 15 min før start
- kalkulator, kikkert og klokke
- tabeller for resultatberegning (med bruksanvisning)
- protokollskjemaer og skrivesaker

### 4.2. Valg av løp

På grunnlag av rådende vindforhold og forventet utvikling velges løp for seilasen. Løp bør velges slik at målgang blir ca kl. 19:30. Starteren skal vise plakat for valgt løp, samt eventuell bokstav for respitt.

#### Valg av respittløp

Ved respittløp er det viktig at en velger løp slik at korrigert tid blir så riktig som mulig. Velg tidspunkt når du ønsket at vinnerbåten skal passere mållinjen. Respitt A tilsvarer en korrigert seiltid på 45 minutter; B tilsvarer 60 minutter, opptil respitt H som tilsvarer korrigert seiltid på 120 minutter. De enkeltes handikapp for hver NOR rating er beskrevet i respitt-tabellen.

STARTEREN vurderer forventet gjennomsnittlig vind for seilasen. Blåser det for eksempel 5 m/s, kan vi velge løp 2 med respitt B (målgang klokka 19:00), eller løp 4 med respitt D (målgang 19:20).

Desto mindre vind, desto senere målplassering. Ved for eksempel 1,5 m/s kan vi velge en respitt som ligger midt i intervallet. For løp 5 ville dette være respitt G. Ved vindstyrker ned mot 0 m/s, bør vi vurdere enten å utsette starten, eller velge vanlig regatta.

#### Avkorting av respittløp

Avkorting av respitt regattaen skal skje om respitt seilasen ser ut til å bli mer en 5-10 minutter lenger en antatt tid.

Det er starter av løpet som skal finne et egnet sted å ta båtene inn. Man skal forsøke å melde ifra hvor en ønsker målgang. Når starter avkorter og deltar i regattaen så skal starter beholde den plassen starter hadde når en starter motoren. Beskjed gis over kanal 72 eller 77.

Om en lurer på noe så ta kontakt med en i styret, gjerne på VHF eller mobil.

Anbefalte respitter (målpasseringer) i henhold til respittabell (eget ark)					
Løp	Vindhasighet				
	Fra 0 til 3 m/s	Ca. 3 m/s	Ca. 5 m/s	Ca. 7 m/s	Ca. 10 m/s
0	Fra H til B	A	-	-	-
1	Fra H til A	-	-	-	-
2	Fra H til E	D	B	B	A
3	Fra H til B	A	-	-	-
4	Fra H til G	F	D	C	B
5	Fra H til F	E	C	B	B
6	-	-	H	G	F
7	-	E	C	B	B
8	-	-	-	-	-
9	-	-	-	-	-
10	Fra H til B	A	-	-	-
11	-	-	H	G	F
15 Til Tønsberg	Se under punkt 2.C				

### Respitt til Tønsberg

Bruk samme respitt tabell som for vanlig respittløp.

Sydlig vind	Nordlig vin
0-2 m/s Vanlig tirsdagsregatta	0-2 m/s Vanlig tirsdagsregatta
2-4 m/s Respitt C	2-4 m/s Respitt E
4-8 m/s Respitt B	4-8 m/s Respitt D
8 + m/s Respitt A	8 + m/s Respitt C

### 4.3. Registering

Starteren bør innfinne seg på kaia på Gåsøkalven i god tid før start, slik at et kan gjøre klar plakaten for valgt løp, og evt. respitt, samt registrere deltakende båter med evt. reduksjon i NOR rating. Dersom skipper ikke er båteler skal dette også registreres.

### 4.4. Starten

Starten skjer som angitt i instruks for skipperne. Flaggene og overrettmerkene passer i hull på brygga. Det kan være fornuftig at starten håndteres av 2 personer en med flagg og en med lydsignaler.

Bruk VHF-radio på kanal 72 for informasjon Dersom kanal 72 er i bruk av andre kan kanal 77 brukes. Sørg for at alle som bruker VHF får beskjed.

### 4.5. Målgang og Rangering

Ved målgang noterer starteren - uansett type seilas:

- seilnummer og/eller navn på skipper
- klokkeslett - **IKKE** anvendt tid

For sikkerhetsskyld / kontroll bør båten notere tid for egen målgang, samt båt foran og etter i mål. Rangeringen baseres på korrigerede seiltider (NOR rating x anvendt tid (sek)). Benyttet NOR rating skal framgå av regattaprotokollen.

Rangering kan først gjøres etter at følgende beregninger er gjort for hver båt :

$$\begin{aligned} \text{ANVENDT TID} &= \text{Målgang} - \text{starttidspunkt} & \text{Eks.: } 19:52:37 - 18:00:00 &= 1:52:37 \\ \text{ANVENDT TID} &\text{ gjøres om til sekunder} & \text{Eks.: } 1:52:37 &= (1 \times 60 \times 60) + (52 \times 60) + 37 \\ & & &= 3600 + 3120 + 37 = \underline{6757 \text{ sek}} \end{aligned}$$

$$\text{KORRIGERT TID} = \text{ANVENDT TID (sek)} \times \text{NOR rating (dagens)}$$

Eks. :  $6757 \text{ sek} \times 0.956 = 6459.69 \text{ sek}$  -----> som avrundes til **6460 sek.**  
Laveste korrigerede seiltid vinner.

Til hjelp for utregningen finnes det i startutstyret et tabellhefte med bruksanvisning.

#### 4.6. Tilbakelevering av startutstyr

Den som har hatt starten er ansvarlig for å levere utstyret til neste starter på startlisten. Det er av største viktighet at startpistolen pusses før overlevering til neste starter.

Om saker som angår materiell / utstyr - ta kontakt med formann.

## 5. Kontaktpersoner

Kontaktpersoner 2019 er som angitt nedenfor

Funksjon	Navn	Tlf	Email
Styrets leder	Bjørn Gustavsen	913 57059	<a href="mailto:bgust@online.no">bgust@online.no</a>
Nestleder	Morten Erlandsen	909 36888	<a href="mailto:mortenwill@hotmail.com">mortenwill@hotmail.com</a>
Styremedlem	Gunnar Hogsrød	95031701	<a href="mailto:gh@haapro.no">gh@haapro.no</a>
Kasserer	Bjarne Bredrup	917 90858	<a href="mailto:bjarne.bredrup@gmail.com">bjarne.bredrup@gmail.com</a>
Sekretær	Tore Johnsen	932 15645	<a href="mailto:tore@aiwell.no">tore@aiwell.no</a>
Bøyekomite	Reidar Sårheim	454 63739	<a href="mailto:Reidar.Sarheim@vestfoldkommunerevisjon.no">Reidar.Sarheim@vestfoldkommunerevisjon.no</a>
Vara/Bøyekomite	Knut Eivind Larsen	922 17929	<a href="mailto:kelarse@online.no">kelarse@online.no</a>

## 6. Respitt tabell



Tabellen angir minutter og sekunder som båter med angitt NorRating må vente etter startskudd per Respitt versjon. Referansen er valgt slik at tidligst start for GKSS båter er maks 4 min før startskudd. Forsinkelsen er basert på at båt med referanse rating skal bruke angitt seiltid. Formel er:  $Forsinkelse = RefSeiltid * (1 - RefRating / DinRating)$

**Seiltid (minutter) for båt som starter ved startskudd**

	45	60	70	80	90	100	110	120
	Referanse rating							
	0.85	0.85	0.85	0.85	0.82	0.82	0.80	0.80

NOR Rating:	Respitt							
	A	B	C	D	E	F	G	H
0.790	-3: 25	-4: 33	-5: 18	-6: 04	-3: 25	-3: 47	-1: 23	-1: 31
0.795	-3: 06	-4: 09	-4: 50	-5: 32	-2: 49	-3: 08	-0: 41	-0: 45
0.800	-2: 48	-3: 45	-4: 22	-5: 00	-2: 14	-2: 29	0: 00	0: 00
0.801	-2: 45	-3: 40	-4: 16	-4: 53	-2: 08	-2: 22	0: 08	0: 08
0.802	-2: 41	-3: 35	-4: 11	-4: 47	-2: 01	-2: 14	0: 16	0: 17
0.803	-2: 38	-3: 30	-4: 05	-4: 40	-1: 54	-2: 07	0: 24	0: 26
0.804	-2: 34	-3: 25	-4: 00	-4: 34	-1: 47	-1: 59	0: 32	0: 35
0.805	-2: 30	-3: 21	-3: 54	-4: 28	-1: 40	-1: 51	0: 40	0: 44
0.806	-2: 27	-3: 16	-3: 49	-4: 22	-1: 33	-1: 44	0: 49	0: 53
0.807	-2: 23	-3: 11	-3: 43	-4: 15	-1: 26	-1: 36	0: 57	1: 02
0.808	-2: 20	-3: 07	-3: 38	-4: 09	-1: 20	-1: 29	1: 05	1: 11
0.809	-2: 16	-3: 02	-3: 32	-4: 03	-1: 13	-1: 21	1: 13	1: 20
0.810	-2: 13	-2: 57	-3: 27	-3: 57	-1: 06	-1: 14	1: 21	1: 28
0.811	-2: 09	-2: 53	-3: 21	-3: 50	-0: 59	-1: 06	1: 29	1: 37
0.812	-2: 06	-2: 48	-3: 16	-3: 44	-0: 53	-0: 59	1: 37	1: 46
0.813	-2: 02	-2: 43	-3: 11	-3: 38	-0: 46	-0: 51	1: 45	1: 55
0.814	-1: 59	-2: 39	-3: 05	-3: 32	-0: 39	-0: 44	1: 53	2: 03
0.815	-1: 55	-2: 34	-3: 00	-3: 26	-0: 33	-0: 36	2: 01	2: 12
0.816	-1: 52	-2: 29	-2: 54	-3: 19	-0: 26	-0: 29	2: 09	2: 21
0.817	-1: 49	-2: 25	-2: 49	-3: 13	-0: 19	-0: 22	2: 17	2: 29
0.818	-1: 45	-2: 20	-2: 44	-3: 07	-0: 13	-0: 14	2: 25	2: 38
0.819	-1: 42	-2: 16	-2: 38	-3: 01	-0: 06	-0: 07	2: 33	2: 47
0.820	-1: 38	-2: 11	-2: 33	-2: 55	0: 00	0: 00	2: 40	2: 55
0.821	-1: 35	-2: 07	-2: 28	-2: 49	0: 06	0: 07	2: 48	3: 04
0.822	-1: 31	-2: 02	-2: 23	-2: 43	0: 13	0: 14	2: 56	3: 12
0.823	-1: 28	-1: 58	-2: 17	-2: 37	0: 19	0: 21	3: 04	3: 21
0.824	-1: 25	-1: 53	-2: 12	-2: 31	0: 26	0: 29	3: 12	3: 29
0.825	-1: 21	-1: 49	-2: 07	-2: 25	0: 32	0: 36	3: 19	3: 38
0.826	-1: 18	-1: 44	-2: 02	-2: 19	0: 39	0: 43	3: 27	3: 46
0.827	-1: 15	-1: 40	-1: 56	-2: 13	0: 45	0: 50	3: 35	3: 55
0.828	-1: 11	-1: 35	-1: 51	-2: 07	0: 52	0: 57	3: 43	4: 03
0.829	-1: 08	-1: 31	-1: 46	-2: 01	0: 58	1: 05	3: 50	4: 11
0.830	-1: 05	-1: 26	-1: 41	-1: 55	1: 05	1: 12	3: 58	4: 20
0.831	-1: 01	-1: 22	-1: 36	-1: 49	1: 11	1: 19	4: 06	4: 28
0.832	-0: 58	-1: 17	-1: 30	-1: 43	1: 17	1: 26	4: 13	4: 36
0.833	-0: 55	-1: 13	-1: 25	-1: 37	1: 24	1: 33	4: 21	4: 45

NOR Rating:	Respitt							
	A	B	C	D	E	F	G	H
0.834	-0: 51	-1: 09	-1: 20	-1: 32	1: 30	1: 40	4: 29	4: 53
0.835	-0: 48	-1: 04	-1: 15	-1: 26	1: 37	1: 47	4: 36	5: 01
0.836	-0: 45	-1: 00	-1: 10	-1: 20	1: 43	1: 54	4: 44	5: 10
0.837	-0: 41	-0: 55	-1: 05	-1: 14	1: 49	2: 01	4: 51	5: 18
0.838	-0: 38	-0: 51	-1: 00	-1: 08	1: 55	2: 08	4: 59	5: 26
0.839	-0: 35	-0: 47	-0: 55	-1: 02	2: 02	2: 15	5: 06	5: 34
0.840	-0: 32	-0: 42	-0: 49	-0: 57	2: 08	2: 22	5: 14	5: 42
0.841	-0: 28	-0: 38	-0: 44	-0: 51	2: 14	2: 29	5: 21	5: 51
0.842	-0: 25	-0: 34	-0: 39	-0: 45	2: 21	2: 36	5: 29	5: 59
0.843	-0: 22	-0: 29	-0: 34	-0: 39	2: 27	2: 43	5: 36	6: 07
0.844	-0: 19	-0: 25	-0: 29	-0: 34	2: 33	2: 50	5: 44	6: 15
0.845	-0: 15	-0: 21	-0: 24	-0: 28	2: 39	2: 57	5: 51	6: 23
0.846	-0: 12	-0: 17	-0: 19	-0: 22	2: 45	3: 04	5: 58	6: 31
0.847	-0: 09	-0: 12	-0: 14	-0: 17	2: 52	3: 11	6: 06	6: 39
0.848	-0: 06	-0: 08	-0: 09	-0: 11	2: 58	3: 18	6: 13	6: 47
0.849	-0: 03	-0: 04	-0: 04	-0: 05	3: 04	3: 24	6: 20	6: 55
0.850	0: 00	0: 00	0: 00	0: 00	3: 10	3: 31	6: 28	7: 03
0.851	0: 03	0: 04	0: 04	0: 05	3: 16	3: 38	6: 35	7: 11
0.852	0: 06	0: 08	0: 09	0: 11	3: 22	3: 45	6: 42	7: 19
0.853	0: 09	0: 12	0: 14	0: 16	3: 28	3: 52	6: 50	7: 27
0.854	0: 12	0: 16	0: 19	0: 22	3: 34	3: 58	6: 57	7: 35
0.855	0: 15	0: 21	0: 24	0: 28	3: 41	4: 05	7: 04	7: 43
0.856	0: 18	0: 25	0: 29	0: 33	3: 47	4: 12	7: 11	7: 51
0.857	0: 22	0: 29	0: 34	0: 39	3: 53	4: 19	7: 18	7: 58
0.858	0: 25	0: 33	0: 39	0: 44	3: 59	4: 25	7: 26	8: 06
0.859	0: 28	0: 37	0: 44	0: 50	4: 05	4: 32	7: 33	8: 14
0.860	0: 31	0: 41	0: 48	0: 55	4: 11	4: 39	7: 40	8: 22
0.861	0: 34	0: 45	0: 53	1: 01	4: 17	4: 45	7: 47	8: 30
0.862	0: 37	0: 50	0: 58	1: 06	4: 23	4: 52	7: 54	8: 37
0.863	0: 40	0: 54	1: 03	1: 12	4: 29	4: 58	8: 01	8: 45
0.864	0: 43	0: 58	1: 08	1: 17	4: 35	5: 05	8: 08	8: 53
0.865	0: 46	1: 02	1: 12	1: 23	4: 40	5: 12	8: 15	9: 01
0.866	0: 49	1: 06	1: 17	1: 28	4: 46	5: 18	8: 23	9: 08
0.867	0: 52	1: 10	1: 22	1: 34	4: 52	5: 25	8: 30	9: 16
0.868	0: 55	1: 14	1: 27	1: 39	4: 58	5: 31	8: 37	9: 24
0.869	0: 59	1: 18	1: 31	1: 44	5: 04	5: 38	8: 44	9: 31
0.870	1: 02	1: 22	1: 36	1: 50	5: 10	5: 44	8: 51	9: 39
0.871	1: 05	1: 26	1: 41	1: 55	5: 16	5: 51	8: 58	9: 46
0.872	1: 08	1: 30	1: 45	2: 01	5: 22	5: 57	9: 04	9: 54
0.873	1: 11	1: 34	1: 50	2: 06	5: 27	6: 04	9: 11	10: 02
0.874	1: 14	1: 38	1: 55	2: 11	5: 33	6: 10	9: 18	10: 09
0.875	1: 17	1: 42	2: 00	2: 17	5: 39	6: 17	9: 25	10: 17
0.876	1: 20	1: 46	2: 04	2: 22	5: 45	6: 23	9: 32	10: 24

NOR Rating:	Respitt							
	A	B	C	D	E	F	G	H
0.877	1: 23	1: 50	2: 09	2: 27	5: 50	6: 29	9: 39	10: 32
0.878	1: 26	1: 54	2: 13	2: 33	5: 56	6: 36	9: 46	10: 39
0.879	1: 29	1: 58	2: 18	2: 38	6: 02	6: 42	9: 53	10: 47
0.880	1: 32	2: 02	2: 23	2: 43	6: 08	6: 49	10: 00	10: 54
0.881	1: 35	2: 06	2: 27	2: 48	6: 13	6: 55	10: 06	11: 01
0.882	1: 37	2: 10	2: 32	2: 54	6: 19	7: 01	10: 13	11: 09
0.883	1: 40	2: 14	2: 36	2: 59	6: 25	7: 08	10: 20	11: 16
0.884	1: 43	2: 18	2: 41	3: 04	6: 30	7: 14	10: 27	11: 24
0.885	1: 46	2: 22	2: 46	3: 09	6: 36	7: 20	10: 33	11: 31
0.886	1: 49	2: 26	2: 50	3: 15	6: 42	7: 26	10: 40	11: 38
0.887	1: 52	2: 30	2: 55	3: 20	6: 47	7: 33	10: 47	11: 46
0.888	1: 55	2: 34	2: 59	3: 25	6: 53	7: 39	10: 54	11: 53
0.889	1: 58	2: 37	3: 04	3: 30	6: 59	7: 45	11: 00	12: 00
0.890	2: 01	2: 41	3: 08	3: 35	7: 04	7: 51	11: 07	12: 08
0.891	2: 04	2: 45	3: 13	3: 40	7: 10	7: 58	11: 14	12: 15
0.892	2: 07	2: 49	3: 17	3: 46	7: 15	8: 04	11: 20	12: 22
0.893	2: 10	2: 53	3: 22	3: 51	7: 21	8: 10	11: 27	12: 29
0.894	2: 12	2: 57	3: 26	3: 56	7: 26	8: 16	11: 33	12: 37
0.895	2: 15	3: 01	3: 31	4: 01	7: 32	8: 22	11: 40	12: 44
0.896	2: 18	3: 04	3: 35	4: 06	7: 38	8: 28	11: 47	12: 51
0.897	2: 21	3: 08	3: 40	4: 11	7: 43	8: 35	11: 53	12: 58
0.898	2: 24	3: 12	3: 44	4: 16	7: 49	8: 41	12: 00	13: 05
0.899	2: 27	3: 16	3: 48	4: 21	7: 54	8: 47	12: 06	13: 12
0.900	2: 30	3: 20	3: 53	4: 26	8: 00	8: 53	12: 13	13: 20
0.901	2: 32	3: 23	3: 57	4: 31	8: 05	8: 59	12: 19	13: 27
0.902	2: 35	3: 27	4: 02	4: 36	8: 10	9: 05	12: 26	13: 34
0.903	2: 38	3: 31	4: 06	4: 41	8: 16	9: 11	12: 32	13: 41
0.904	2: 41	3: 35	4: 10	4: 46	8: 21	9: 17	12: 39	13: 48
0.905	2: 44	3: 38	4: 15	4: 51	8: 27	9: 23	12: 45	13: 55
0.906	2: 46	3: 42	4: 19	4: 56	8: 32	9: 29	12: 52	14: 02
0.907	2: 49	3: 46	4: 23	5: 01	8: 37	9: 35	12: 58	14: 09
0.908	2: 52	3: 49	4: 28	5: 06	8: 43	9: 41	13: 05	14: 16
0.909	2: 55	3: 53	4: 32	5: 11	8: 48	9: 47	13: 11	14: 23
0.910	2: 58	3: 57	4: 36	5: 16	8: 54	9: 53	13: 17	14: 30
0.911	3: 00	4: 01	4: 41	5: 21	8: 59	9: 59	13: 24	14: 37
0.912	3: 03	4: 04	4: 45	5: 26	9: 04	10: 05	13: 30	14: 44
0.913	3: 06	4: 08	4: 49	5: 31	9: 10	10: 11	13: 36	14: 51
0.914	3: 09	4: 12	4: 54	5: 36	9: 15	10: 17	13: 43	14: 58
0.915	3: 11	4: 15	4: 58	5: 40	9: 20	10: 22	13: 49	15: 04
0.916	3: 14	4: 19	5: 02	5: 45	9: 25	10: 28	13: 55	15: 11
0.917	3: 17	4: 23	5: 06	5: 50	9: 31	10: 34	14: 02	15: 18
0.918	3: 20	4: 26	5: 11	5: 55	9: 36	10: 40	14: 08	15: 25
0.919	3: 22	4: 30	5: 15	6: 00	9: 41	10: 46	14: 14	15: 32

NOR Rating:	Respitt							
	A	B	C	D	E	F	G	H
0.920	3:25	4:33	5:19	6:05	9:46	10:52	14:20	15:39
0.921	3:28	4:37	5:23	6:10	9:52	10:57	14:27	15:45
0.922	3:30	4:41	5:27	6:14	9:57	11:03	14:33	15:52
0.923	3:33	4:44	5:32	6:19	10:02	11:09	14:39	15:59
0.924	3:36	4:48	5:36	6:24	10:07	11:15	14:45	16:06
0.925	3:38	4:51	5:40	6:29	10:12	11:21	14:51	16:12
0.926	3:41	4:55	5:44	6:33	10:18	11:26	14:58	16:19
0.927	3:44	4:59	5:48	6:38	10:23	11:32	15:04	16:26
0.928	3:46	5:02	5:53	6:43	10:28	11:38	15:10	16:33
0.929	3:49	5:06	5:57	6:48	10:33	11:43	15:16	16:39
0.930	3:52	5:09	6:01	6:52	10:38	11:49	15:22	16:46
0.931	3:54	5:13	6:05	6:57	10:43	11:55	15:28	16:53
0.932	3:57	5:16	6:09	7:02	10:48	12:01	15:34	16:59
0.933	4:00	5:20	6:13	7:07	10:54	12:06	15:40	17:06
0.934	4:02	5:23	6:17	7:11	10:59	12:12	15:46	17:12
0.935	4:05	5:27	6:21	7:16	11:04	12:17	15:52	17:19
0.936	4:08	5:30	6:25	7:21	11:09	12:23	15:58	17:26
0.937	4:10	5:34	6:29	7:25	11:14	12:29	16:04	17:32
0.938	4:13	5:37	6:34	7:30	11:19	12:34	16:11	17:39
0.939	4:15	5:41	6:38	7:34	11:24	12:40	16:16	17:45
0.940	4:18	5:44	6:42	7:39	11:29	12:45	16:22	17:52
0.941	4:21	5:48	6:46	7:44	11:34	12:51	16:28	17:58
0.942	4:23	5:51	6:50	7:48	11:39	12:57	16:34	18:05
0.943	4:26	5:55	6:54	7:53	11:44	13:02	16:40	18:11
0.944	4:28	5:58	6:58	7:57	11:49	13:08	16:46	18:18
0.945	4:31	6:01	7:02	8:02	11:54	13:13	16:52	18:24
0.946	4:33	6:05	7:06	8:07	11:59	13:19	16:58	18:31
0.947	4:36	6:08	7:10	8:11	12:04	13:24	17:04	18:37
0.948	4:39	6:12	7:14	8:16	12:09	13:30	17:10	18:44
0.949	4:41	6:15	7:18	8:20	12:14	13:35	17:16	18:50
0.950	4:44	6:18	7:22	8:25	12:18	13:41	17:22	18:56
0.951	4:46	6:22	7:26	8:29	12:23	13:46	17:27	19:03
0.952	4:49	6:25	7:30	8:34	12:28	13:51	17:33	19:09
0.953	4:51	6:29	7:33	8:38	12:33	13:57	17:39	19:15
0.954	4:54	6:32	7:37	8:43	12:38	14:02	17:45	19:22
0.955	4:56	6:35	7:41	8:47	12:43	14:08	17:51	19:28
0.956	4:59	6:39	7:45	8:52	12:48	14:13	17:56	19:34
0.957	5:01	6:42	7:49	8:56	12:53	14:18	18:02	19:41
0.958	5:04	6:45	7:53	9:01	12:57	14:24	18:08	19:47
0.959	5:06	6:49	7:57	9:05	13:02	14:29	18:14	19:53
0.960	5:09	6:52	8:01	9:10	13:07	14:35	18:20	20:00
0.961	5:11	6:55	8:05	9:14	13:12	14:40	18:25	20:06
0.962	5:14	6:59	8:08	9:18	13:17	14:45	18:31	20:12

NOR Rating:	Respitt							
	A	B	C	D	E	F	G	H
0.963	5:16	7:02	8:12	9:23	13:21	14:50	18:37	20:18
0.964	5:19	7:05	8:16	9:27	13:26	14:56	18:42	20:24
0.965	5:21	7:09	8:20	9:32	13:31	15:01	18:48	20:31
0.966	5:24	7:12	8:24	9:36	13:36	15:06	18:54	20:37
0.967	5:26	7:15	8:28	9:40	13:40	15:12	18:59	20:43
0.968	5:29	7:18	8:31	9:45	13:45	15:17	19:05	20:49
0.969	5:31	7:22	8:35	9:49	13:50	15:22	19:11	20:55
0.970	5:34	7:25	8:39	9:53	13:55	15:27	19:16	21:01
0.971	5:36	7:28	8:43	9:58	13:59	15:33	19:22	21:07
0.972	5:38	7:31	8:47	10:02	14:04	15:38	19:27	21:14
0.973	5:41	7:35	8:50	10:06	14:09	15:43	19:33	21:20
0.974	5:43	7:38	8:54	10:11	14:13	15:48	19:39	21:26
0.975	5:46	7:41	8:58	10:15	14:18	15:53	19:44	21:32
0.976	5:48	7:44	9:02	10:19	14:23	15:59	19:50	21:38
0.977	5:50	7:47	9:05	10:23	14:27	16:04	19:55	21:44
0.978	5:53	7:51	9:09	10:28	14:32	16:09	20:01	21:50
0.979	5:55	7:54	9:13	10:32	14:37	16:14	20:06	21:56
0.980	5:58	7:57	9:17	10:36	14:41	16:19	20:12	22:02
0.981	6:00	8:00	9:20	10:40	14:46	16:24	20:17	22:08
0.982	6:02	8:03	9:24	10:45	14:50	16:29	20:23	22:14
0.983	6:05	8:07	9:28	10:49	14:55	16:34	20:28	22:20
0.984	6:07	8:10	9:31	10:53	15:00	16:40	20:34	22:26
0.985	6:10	8:13	9:35	10:57	15:04	16:45	20:39	22:32
0.986	6:12	8:16	9:39	11:02	15:09	16:50	20:45	22:38
0.987	6:14	8:19	9:42	11:06	15:13	16:55	20:50	22:44
0.988	6:17	8:22	9:46	11:10	15:18	17:00	20:55	22:50
0.989	6:19	8:25	9:50	11:14	15:22	17:05	21:01	22:55
0.990	6:21	8:29	9:53	11:18	15:27	17:10	21:06	23:01
0.991	6:24	8:32	9:57	11:22	15:31	17:15	21:12	23:07
0.992	6:26	8:35	10:01	11:27	15:36	17:20	21:17	23:13
0.993	6:28	8:38	10:04	11:31	15:40	17:25	21:22	23:19
0.994	6:31	8:41	10:08	11:35	15:45	17:30	21:28	23:25
0.995	6:33	8:44	10:12	11:39	15:49	17:35	21:33	23:31
0.996	6:35	8:47	10:15	11:43	15:54	17:40	21:38	23:36
0.997	6:38	8:50	10:19	11:47	15:58	17:45	21:44	23:42
0.998	6:40	8:53	10:22	11:51	16:03	17:50	21:49	23:48
0.999	6:42	8:56	10:26	11:55	16:07	17:55	21:54	23:54
1.000	6:45	9:00	10:30	12:00	16:12	18:00	22:00	24:00
1.001	6:47	9:03	10:33	12:04	16:16	18:04	22:05	24:05
1.002	6:49	9:06	10:37	12:08	16:20	18:09	22:10	24:11
1.003	6:51	9:09	10:40	12:12	16:25	18:14	22:15	24:17
1.004	6:54	9:12	10:44	12:16	16:29	18:19	22:21	24:22
1.005	6:56	9:15	10:47	12:20	16:34	18:24	22:26	24:28

NOR Rating:	Respitt							
	A	B	C	D	E	F	G	H
1.006	6: 58	9: 18	10: 51	12: 24	16: 38	18: 29	22: 31	24: 34
1.007	7: 00	9: 21	10: 54	12: 28	16: 42	18: 34	22: 36	24: 40
1.008	7: 03	9: 24	10: 58	12: 32	16: 47	18: 39	22: 41	24: 45
1.009	7: 05	9: 27	11: 01	12: 36	16: 51	18: 43	22: 47	24: 51
1.010	7: 07	9: 30	11: 05	12: 40	16: 55	18: 48	22: 52	24: 57
1.011	7: 09	9: 33	11: 08	12: 44	17: 00	18: 53	22: 57	25: 02
1.012	7: 12	9: 36	11: 12	12: 48	17: 04	18: 58	23: 02	25: 08
1.013	7: 14	9: 39	11: 15	12: 52	17: 08	19: 03	23: 07	25: 13
1.014	7: 16	9: 42	11: 19	12: 56	17: 13	19: 07	23: 12	25: 19
1.015	7: 18	9: 45	11: 22	13: 00	17: 17	19: 12	23: 18	25: 25
1.016	7: 21	9: 48	11: 26	13: 04	17: 21	19: 17	23: 23	25: 30
1.017	7: 23	9: 51	11: 29	13: 08	17: 26	19: 22	23: 28	25: 36
1.018	7: 25	9: 54	11: 33	13: 12	17: 30	19: 26	23: 33	25: 41
1.019	7: 27	9: 57	11: 36	13: 16	17: 34	19: 31	23: 38	25: 47
1.020	7: 29	9: 59	11: 39	13: 19	17: 38	19: 36	23: 43	25: 52
1.021	7: 32	10: 02	11: 43	13: 23	17: 43	19: 41	23: 48	25: 58
1.022	7: 34	10: 05	11: 46	13: 27	17: 47	19: 45	23: 53	26: 03
1.023	7: 36	10: 08	11: 50	13: 31	17: 51	19: 50	23: 58	26: 09
1.024	7: 38	10: 11	11: 53	13: 35	17: 55	19: 55	24: 03	26: 14
1.025	7: 40	10: 14	11: 57	13: 39	17: 59	19: 59	24: 08	26: 20
1.030	7: 51	10: 29	12: 13	13: 58	18: 20	20: 23	24: 33	26: 47
1.035	8: 02	10: 43	12: 30	14: 17	18: 41	20: 46	24: 58	27: 14
1.040	8: 13	10: 57	12: 47	14: 36	19: 02	21: 09	25: 23	27: 41
1.045	8: 23	11: 11	13: 03	14: 55	19: 22	21: 31	25: 47	28: 08
1.050	8: 34	11: 25	13: 19	15: 14	19: 42	21: 54	26: 11	28: 34
1.055	8: 44	11: 39	13: 36	15: 32	20: 02	22: 16	26: 35	29: 00
1.060	8: 54	11: 53	13: 52	15: 50	20: 22	22: 38	26: 58	29: 26
1.065	9: 05	12: 06	14: 07	16: 09	20: 42	23: 00	27: 22	29: 51
1.070	9: 15	12: 20	14: 23	16: 26	21: 01	23: 21	27: 45	30: 16
1.075	9: 25	12: 33	14: 39	16: 44	21: 20	23: 43	28: 08	30: 41
1.080	9: 34	12: 46	14: 54	17: 02	21: 39	24: 04	28: 31	31: 06
1.085	9: 44	12: 59	15: 09	17: 19	21: 58	24: 25	28: 53	31: 31
1.090	9: 54	13: 12	15: 24	17: 36	22: 17	24: 46	29: 15	31: 55
1.095	10: 04	13: 25	15: 39	17: 53	22: 36	25: 06	29: 38	32: 19
1.100	10: 13	13: 38	15: 54	18: 10	22: 54	25: 27	29: 59	32: 43
1.110	10: 32	14: 03	16: 23	18: 44	23: 30	26: 07	30: 43	33: 30
1.120	10: 50	14: 27	16: 52	19: 17	24: 06	26: 47	31: 25	34: 17
1.130	11: 09	14: 52	17: 20	19: 49	24: 41	27: 26	32: 07	35: 02
1.140	11: 26	15: 15	17: 48	20: 21	25: 15	28: 04	32: 48	35: 47
1.150	11: 44	15: 39	18: 15	20: 52	25: 49	28: 41	33: 28	36: 31
1.160	12: 01	16: 02	18: 42	21: 22	26: 22	29: 18	34: 08	37: 14
1.170	12: 18	16: 24	19: 08	21: 52	26: 55	29: 54	34: 47	37: 56
1.180	12: 35	16: 46	19: 34	22: 22	27: 27	30: 30	35: 25	38: 38

NOR Rating:	Respitt							
	A	B	C	D	E	F	G	H
<b>1.190</b>	12: 51	17: 08	19: 59	22: 51	27: 58	31: 05	36: 03	39: 19
<b>1.200</b>	13: 07	17: 29	20: 24	23: 19	28: 29	31: 39	36: 39	39: 59
<b>1.300</b>	15: 34	20: 46	24: 13	27: 41	33: 13	36: 55	42: 18	46: 09
<b>1.400</b>	17: 40	23: 34	27: 29	31: 25	37: 17	41: 25	47: 08	51: 25
<b>1.500</b>	19: 29	25: 59	30: 19	34: 39	40: 47	45: 19	51: 19	55: 59