

Grupp	Dam Lång	Dam Mellan	Dam Kort	Herr Lång	Herr Mellan	Herr Kort
A	3	3	3	4	5	4
B	2	3	3	4	4	4
C	2	2	2	4	4	3
D	2	2	1	3	3	3
E	1	1	1	2	2	2

OBS: En löpare mindre i laget räknas på de korta banorna 2020 jämfört med befintligt regelverk. Detta på grund av färre löpare för klubbarna att tillgå och för att minska risken att någon med symtom ställer upp för att laget ska bli fulltaligt.