



O-sport

Norgescup senior 2025

Retningslinjer for Norgescup Et Vilt, Vakkert og Rått arrangement

1. Målsetninger og ledelse av Norgescup

1.1 Tilby en serie orienteringsarrangement med høy kvalitet, som skal være attraktiv både for eliteutøvere, media, publikum, samarbeidspartnere og andre interesserte.

- Norgescup skal kåre sesongens beste o-løpere i senior og juniorklassene nasjonalt. Dette skal skje ved et variert program både med hensyn til øvelser og at konkurransene fordeles over hele sesongen.
- Være med å utvikle verdens beste orienteringsløpere og gi spennende utfordringer for alle
- Være en del av NOFs markedsføring av orienteringsidretten.
- Være med å utvikle kvaliteten på orienteringsarrangementene i Norge.

1.2 Norgescup administreres av NOF.

Hovedansvarlig for Norgescup, arrangementsansvarlig: Jan Arild Johnsen
Tlf: 901 65 680 jan.arild.johnsen@orientering.no

1.3 Norsk Orientering og deres samarbeidspartnere skal ha mulighet til å profilere seg med inntil 45 meter med reklamebanner + inntil 6 beachflagg på arena. Spesifisering av dette finnes i den oppdatert Arrangørmanual 2025. Alle reklamene skal plasseres langs bakre kant av innløpet slik at de er godt synlig for publikum. Oppdaterte retningslinjer for Norgescupen finnes til enhver tid på www.orientering.no

1.4 Arrangøren og NOF skal på et tidlig tidspunkt inngå en avtale som omtaler rammene for arrangementet. Gjennom den avtalen forplikter arrangøren seg til å følge gjeldende retningslinjer og Arrangørmanual.



2. Konkurransesprogram 2025

- 2.1 Norgescup for senior består i 2025 av 15 del konkurranser, hvorav de 9 beste resultat regnes inn i løperens sluttresultat.

NC nr.	Dato	Arrangørsted/klubb	Konkurranse
1	28.mar	Kristiansand	NM natt
2	29.mar	Kristiansand	NC sprint (WRE)
3	30.mar	Kristiansand	NC mellom (WRE)
4	10.mai	Lillomarka	NM knockoutsprint
5	11.mai	Nittedal	NM sprint
6	24.mai	Fetsund	VM test mellom (WRE)
7	25.mai	Fetsund	VM test lang (WRE)
8	20.jun	Geilo	O-Festival sprint (WRE)
9	21.jun	Geilo	O-Festival mellom (WRE)
10	22.jun	Geilo	O-Festival lang (WRE)
11	4.sep	Lygna	NM lang
12	6.sep	Lygna	NM mellom
13	19.sep	Ås	NC sprint (WRE)
14	20.sep	Ås	NC mellom (WRE)
15	21.sep	Ås	NC jaktstart

- 2.2 Det skal gå klart fram av innbydelse, hjemmeside og annet informasjonsmateriell at konkurransen inngår i Norgescup og hvilken delkonkurranse det er. Innbydelse og hjemmeside skal bære logo til flere av NOFs samarbeidspartnere. Som en hjelp her har vi laget et brevark mal som bør brukes. NOF skal legge ut en link fra www.orientering.no til hver enkelt arrangør. Arrangøren kan gjerne arrangere en konkurranse med vanlig klasseinndeling samme dag som Norgescup.
- 2.3 Det skal for konkurransen settes opp en detaljert tidsplan for hendelser fra første start til siste premieutdeling. Man skal forsøke å avgjøre klassene en etter en, og unngå kollisjoner som gjør det vanskelig å følge konkurransen. Dersom det pågår en annen konkurranse samtidig skal tidsplanen legges opp slik at det er mest mulig folk på samlingsplass når de mest interessante målgangene skjer. Tidsplanen skal settes opp i samråd med hovedansvarlig for Norgescup.
- 2.4 Alle arrangører i Norgescup skal ha en hjemmeside med oppdatert informasjon om konkurransen.
- 2.5 Arrangøren skal i innbydelsen og på sin hjemmeside opplyse om muligheter for overnatting i nærheten av konkurransestedet. Arrangøren har ikke ansvar for tilrettelegging eller booking.
- 2.6 Arrangøren skal i innbydelsen og på sin hjemmeside opplyse om treningsmuligheter i relevant terreng, samt om muligheten til å kjøpe tidligere utgaver av kart over løpsområdet.
- 2.7 Påmelding til konkurransen skjer normalt direkte til den enkelte arrangør.



3. Klasser og deltagelse

- 3.1 Norgescup for senior konkurreres det i klassene H21(E1) og D21(E1). I tillegg vil det føres en egen U23 sammenlagt liste for begge kjønn.
- 3.2 For konkurransene i Norgescup 2025 gjelder ingen deltagerbegrensning. Ved stor deltagelse kan det vurderes å opprette E2 klasser. Grensen for å opprette E2 klasse er ca 100 løpere. Blir det opprettet E2 klasse skal ca 80 starte i E1.

4. Startliste, seeding og trekking

- 4.1 Startintervall for de ulike distansene i Norgescup:

Sprint	1 minutt
Mellomdistanse	2 minutter
Langdistanse	3 minutter*
Natt	3 minutter (2 min ved over 60 deltagere)
Ultra langdistanse	3 minutter (2 min ved over 60 deltagere)

* Hvis 2 min så skal spredningsmetode vurderes i samråd med NOF

I løp med svært stor deltagelse som kan det av praktiske årsaker brukes ulikt start intervall i de ulike start gruppene.

Jaktstart er en konkurranse hvor førstemann i mål vinner. I Norgescup sammenheng baseres jaktstart på ett tidligere løp - totaltiden er summen av de to løpene. Av praktiske grunner vil enkelte løpere som er langt bak i det første løpet blir sendt ut på fellesstart. Disse løperne kommer inn i resultatlista med total sammenlagt tid etter de to løpene. Løpere som ikke fullfører det første løpet eller ikke deltar i det første løpet får starte i fellesstarten, disse løperne får resultat i løp 2, men får ikke noe sammenlagresultat.

- 4.2 Starttrekkefølgen fastsettes etter den gjeldende seedingsranking på den aktuelle distanse.

Det skal normalt være tre eller fire startgrupper som deles inn som følger:

Startgruppe	Ranking D21	Ranking H21
1	21-	41-
2	11-20	21-40
3	1-10	11-20
4		1-10

Ved færre enn 60 herrer eller 50 damer vil antallet i de 2 «svakeste» gruppene være ca like stort.

Hvis det er flere konkurranser samme helg så deles gruppe 1 tilfeldig i to og løperne trekkes i gruppe 1-1 en dag og gruppe 1-2 neste dag.

Hvis en konkurranse har WRE status så gjelder WRE reglene for seeding.

- 4.2.1 Hver gruppe kan utvides/redueres med inntil tre løpere.
- 4.2.2 NOF kan i spesielle situasjoner plassere en løper i en startgruppe på skjønn.
- 4.2.3. I løp 4 gjelder fri påmelding kun i prologen. I løp 12 gjelder NM reglene for kvalifisering. Løp 15 er jaktstart basert på løp 14.



- 4.3 Seedingsranking baserer seg på de fire beste enkeltresultatene blant de seks siste løpene i den enkelte disiplin.

4.4.1 Løp som teller i seedingsranking 2025:

Sprint	29.mar	NC sprint, Kristiansand
Sprint	10.mai	NM knockout sprint, Oslo
Sprint	11.mai	NM sprint, Nittedal
Sprint	20.jun	O-Festival sprint, Geilo
Sprint	19.sep	NC sprint, Ås
Mellom	30.mar	NC mellom, Kristiansand
Mellom	24.mai	VM test mellom, Fetsund
Mellom	21.jun	O-Festival mellom, Geilo
Mellom	6.sep	NM mellom, Lygna
Mellom	20.sep	NC mellom, Ås
Lang	25.mai	VM test lang, Fetsund
Lang	22.jun	O-Festival lang, Geilo
Lang	4.sep	NM langdistanse, Lygna

- 4.5 For å sikre grei overføring av data mellom Eventor og tidtaksprogramvarens database skal klasseoppsett i Eventor kvalitetssikres av NOF arrangementsansvarlig, seeding og trekking gjøres ca 4-7 dager før konkurransen, som et samarbeid mellom tidtaker og NOFs arrangementsansvarlig. Startlisten publiseres senest to dager før første løp i konkurransehelgen. Etter trekking gjøres unntaksvis endring i startliste. Løpere som melder seg på etter at trekking er gjort plasser først i startlistene.
- 4.6 Løpere som er påmeldt til Norgescup klasse for senior, men som ikke skal delta, plikter å melde forfall så snart som mulig.
- 4.6.1 Alle forfall meldes til NOF v/Jan Arild Johnsen jan.arild.johnsen@orientering.no / 90165680
- 4.6.2 Hvis løpere kommer inn som reserve skal de alltid inn i første startgruppe.
- 4.7 Løperne i Norgescup skal bære startnummer i henhold til startlista, i stigende nummerrekkefølge. Den klassen som starter først, skal ha laveste nummerserie. Startnummer MÅ være av godkjent kvalitet.
- 4.8 Seedingsranking for hver distanse gjøres slik at de 80 beste får poeng 140-130-120-113-106-100-94-89-84-81-78-75-72-70-68-66-64-63.....3-2-1 I de konkurransene som det eventuelt er E2 klasse for herrer så tildeles poeng til seedingsranking etter følgende skala:
E2: 25-23-21-19-17-15-13-11-10-9-8-7-6,5-6-5,5-5-4,5-4-3,5-3-2,5-2-1,5-1-0,5
- 4.9 Seedingsfordel første års seniorer:
20 åringer som plasserte seg blant de 15 beste sammenlagt som siste års junior vil for vårsesongen til og med O-Festivalen være garantert plassering i seedingsnivå 2 for både damer og herrer. Disse nivåene utvides da i antall tilsvarende de påmeldte løpere.



5. Sammenlagt lister, poengberegning, premiering:

- 5.1 I Norgescup for senior 2025 teller de 9 beste løpene.
- 5.2 Poengsystem: De **40 beste** i hvert løp få poeng etter følgende skala: 70-60-53-47-42-39-36-34-32-31-30-29...3-2-1. I NM sprint deles det ut poeng til de som fullfører finalen. Ved delt plassering får alle løpere på samme tid den høyeste poengsummen.
- 5.3 I **U23 cupen** vil de **20 beste** i hvert løp få poeng etter følgende skala: 40-35-30-26-22-19-16-14-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1. Hvis deling i E1 og E2 så tildeles de 5 beste U23 løpere i E2 poeng etter følgende skala: 5-4-3-2-1.
- 5.4 I en evt. E2 klasse tildeles poeng til $\frac{1}{4}$ av deltagerne begrenset til maks. 7 som får poeng. Poengskala ved 30 deltakere: 10-7-5-4-3-2-1. Skalaen justeres ut fra deltakerantallet, men nr 1 skal ha 3 poeng mer enn nr 2, nr 2 skal ha 2 poeng mer enn nr 3. Det skal alltid deles ut poeng til minst 3 løpere etter følgende skala: 6-3-1.
- 5.5 Ved lik poengsum sammenlagt går den foran som har best plassering i NM langdistanse

6. Retningslinjer ved bruk av tracking og/eller storskjerm

- 6.1 Ved bruk av GPS i NM/Norgescup velges normalt løpere i slutten av startlistene til å bære GPS. Enkelte løpere tidligere i startfeltet kan også velges, men dette vurderes da opp mot at det skal være fornuftig «karantenetid». Det kan også velges kun enkelte klasser til å bære GPS.
- 6.2 Hvis det er storskjerm bør karantene vurderes slik at ingen løpere er på arena når det vises tracking på skjermen
- 6.3 Det forutsettes av løpere som ikke har startet følger «Fair Play» prinsipp og ikke skaffer seg informasjon ved å følge pågående tracking før de selv starter.

Premiering 2025 (H 21 og D 21):

	Sammenlagt	Enkelt løp
1.plass	Gavekort kr 10 000,-	Arrangør premierer
2.plass	Gavekort kr 5 000,-	Arrangør premierer
3.plass	Gavekort kr 3 000,-	Arrangør premierer
4.plass	Gavekort kr 2 000,-	Arrangør premierer
5.plass	Gavekort kr 1 500,-	Arrangør premierer
6.plass	Gavekort kr 1 000,-	Arrangør premierer

Premiering 2025 klasse U23:

Vinneren i D/H får hver sitt gavekort verdi kr 2500,-