



Regler for NM og Hovedløp skiorientering

Mesterskap/klasser i orientering

Ajourført etter vedtak i Styremøte 9.desember 2024.

Langdistanse	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall
H 21-	Åpent	80 min	2 min
D 21-	Åpent	60 min	2 min
H 17-20	Åpent	60 min	2 min
D 17-20	Åpent	50 min	2 min

Kan gjennomføres som enkeltstart eller fellesstart (ved fellesstart kreves gafling)

Mellomdistanse	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall
H 21-	Åpent	35 min	2 min
D 21-	Åpent	35 min	2 min
H 17-20	Åpent	30 min	2 min
D 17-20	Åpent	30 min	2 min

Mellomdistansen skal gjennomføres som individuell start.

Sprint	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall
H 21-	Åpent	10-15min	1 min
D 21-	Åpent	10-15min	1min
H 17-20	Åpent	10-15min	1 min
D 17-20	Åpent	10-15min	1 min

Rullerende stafettprogram

Vanlig stafett gjennomføres i partallsår, sprintstafett i oddetallsår.

Stafett	Antall deltakere	Vinnertid
H 17-	Åpent, 3 etapper	100 min (30-40 min)
D 17-	Åpent, 3 etapper	90 min (25-35 min)

Sprintstafett	Antall deltakere	Vinnertid	Etappetid
H 17-	Åpent, 2 løpere, 6 etapper	36-48 min	6-8 min
D 17-	Åpent, 2 løpere, 6 etapper	36-48 min	6-8 min

Hovedløpet for yngre skiorientering

Langdistanse	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall
H 16	Åpent	40 min	2 min
H 15	Åpent	35 min	2 min
H 14	Åpent	30 min	2 min
D 16	Åpent	40 min	2 min
D 15	Åpent	35 min	2 min
D 14	Åpent	30 min	2 min



Søknadsrutiner

(jfr. Konkurransereglene punkt 7.1.5)

1. Søknadsfrist fastsettes av forbundsstyret og offentliggjøres til kretser og klubber. Fristen vil vanligvis være satt ca 3 år før arrangementene på samme dato som søknadsfristen for ordinære løp.
2. Søknaden skal inneholde:
 - Tidligere o-kart eller ferdigkonstruerte grunnlag over det aktuelle terrengområdet. Hvis slike kart ikke finnes skal det legges ved kartutsnitt fra annet kartverk, helst i stor målestokk (økonomisk kartverk eller lignende). Hvis kartverket er bra nok bør det skisseres opp aktuelle løypetraseer.
 - Opplysninger om planlagt ramme rundt arrangementet så som arena, perkering, overnattingsmuligheter osv.
 - Opplysninger om tidligere konkurranser i området.
 - Opplysninger om VDG forholdene.

Forbundsstyret vurderer søknadene snarest mulig etter fristens utløp og foretar tirdeling.

Reisefordeling

(jfr. NOFs lov §13.7 og konkurransereglene punkt 11.4.13)

Vedtatt av forbundstinget 6.-7.3.2004

I forbindelse med hvert NM eller HL deles landet inn i 5 regioner:

- Region Nord: Finnmark Troms, Nordland
- Region Midt: Nord-Trøndelag, Sør-Trøndelag
- Region Vest: Sogn og Fjordane, Møre og Romsdal, Hordaland, Rogaland
- Region Sør: Vest-Agder, Aust-Agder
- Region Øst: Vestfold, Østfold, Oslo/Akershus, Telemark, Hedmark, Buskerud, Oppland

a) NM/HL arrangeres i region Nord:

Deltagende løpere betaler ikke reisefordeling

a) NM/HL arrangeres utenfor region Nord:

Hver klubb betaler inn til arrangør kr 100,- pr deltakende løper til en reisefordelingskasse:

- Klubber fra Finnmark får utbetalt kr 2000,- pr deltakende løper
 - Klubber fra Troms får utbetalt kr 1500,- pr deltakende løper
 - Klubber fra Nordland får utbetalt kr 1000,- pr deltakende løper
 - Resten av det totale reisefordelingsbeløpet fordeles likt pr deltakende løper fra regioner utenfor den regionen arrangementet arrangeres i
 - Reisefordelingsoppgjøret vil finne sted etter hvert enkelt mesterskap. Hvis flere mesterskap går samtidig med en reise, blir det ett reiseoppgjør. Beløp under kr 100,- utbetales ikke til den enkelte klubb men tilfaller NOF. Arrangøren foretar selve oppgjøret direkte med lagene senest 30 dager etter mesterskapet.
 - Utenlandske deltakere ved NM ultralangdistanse er ikke omfattet av reisefordelingsordningen. (jfr. Konkurransereglene 11.4.14)
-



Treknings og seedingsregler for NM

Ski-orientering

Norgescup og NM (senior)

Løperne seedes ut fra plassering i Norges Cupen. Seeding foran sesongens første NC, bestemmes av resultatene i fjorårets NC. Beste siste års junior fra året før seedes alltid ved første NC i seniorklassen.

Maksimalt 50 % av startende på startlisten seedes

I særlige tilfeller kan startende som faller utenfor ovenstående kriterier seedes etter skjønn, for eksempel ved sykdom, utenlandsk deltakelse etc.

Norgescup og NM (junior)

Løperne seedes ut fra plassering i Norges Cupen. Sesongens første NC seedes ikke.

Maksimalt 50 % av startende på startlisten seedes

I særlige tilfeller kan startende som faller utenfor ovenstående kriterier seedes etter skjønn, for eksempel ved sykdom, utenlandsk deltakelse etc.

Dersom NM er årets første NC foretas seeding basert på skjønn.

WRE-konkurranser

Løperne seedes ut fra plassering på IOFs World Ranking

I særlige tilfeller kan startende seedes etter skjønn.

Beslutning om hvem som skal seedes, tas av landslagstrenerne. Arrangøren kontakter disse før startlisten settes opp.

NM stafett

1. De 5 (D17) og 10 (H17) beste lagene fra fjorårets NM gis startnummer som tilsvarer plasseringa de fikk året før. Hvi et eller flere av disse lagene ikke meldes på, flyttes de øvrige lagene frem tilsvarende. (eksempel: lag nummer 6 i fjorårets NM H17 meldes ikke på. Lagene som ble 7-10 får da startnummer 6-9)
2. Resten av startlista settes opp alfabetisk
3. Gaflingskombinasjonene trekkes tilfeldig blant lagene. Lag fra samme klubb skal om mulig ha ulik gafling på 1.etappe.
4. Ved forfall blir startnummeret stående åpent. Dette gjeldet også blant de 5/10 beste lagene
5. Etteranmeldte lag gis startnummer forløpende etter siste ordinære startnummer

Trekningsregler for HL

1. Det foretas ikke seeding. Det trekkes blant de påmeldte løperne i hver klasse
2. Etteranmelding:
 - Ved trekning settes det av et mindre antall ledige startnummer i hver klasse til bruk for evt. Etteranmeldte løpere. De ledige startnumrene fordeles med 1-2 startnummer første i startlista og resten i den første halvparten av lista.
 - Etteranmeldte løpere settes inn i lista ved at arrangøren foretar trekning blant de på forhånd avsatte startnumrene. Hvis disse startnumrene er brukt kan etteranmeldte også settes inn på startnummer til løpere som har trukket seg.