



Forskrift for seeding i NM og Norgescup orientering.

Versjon gjeldende for 2026
Vedtatt i styremøte 18.12.2025

I NM og Norgescupløp med seeding skal dette gjøres i henhold til denne forskrift. I NM kan det være ytterligere treknings- og seedingsregler, se «Forskrift for NM og Hovedløp».

Seedingsforskriften oppdateres årlig og vedtas av NOFs styre.

Seedingsforskrift senior:

1. I konkurranser med WRE status gjelder WRE-reglene for seeding.
2. Seedingsranking baserer seg på de fire beste enkeltresultatene blant de seks siste løpene i den enkelte disiplin.
3. Følgende løp i 2026 vil telle i seedingsranking:

Sprint	10.apr	NM sprint, Sandnes
Sprint	11.apr	NM knockout sprint, Sandnes
Sprint	20.jun	O-Festival sprint, Trondheim
Sprint	19.sep	NC sprint, Levanger
Mellom	18.apr	NC mellom, Halden
Mellom	21.jun	O-Festival mellom, Trondheim
Mellom	6.sep	NM mellom, Enebakk
Mellom	20.sep	NC mellom, Levanger
Lang	20.apr	NC lang, Halden
Lang	22.jun	O-Festival lang, Trondheim
Lang	4.sep	NM langdistanse, Enebakk

Oppdatert seedingsranking, med alle tellende løp, finnes her:

[Seedingsranking sprint](#)

[Seedingsranking mellomdistanse](#)

[Seedingsranking langdistanse](#)

4. Seedingsranking for hver distanse gjøres slik at de 80 beste får poeng etter følgende skala:
140-130-120-113-106-100-94-89-84-81-78-75-72-70-68-66-64-63.....3-2-1

5. I de konkurransene der det er E2 klasse for herrer, tildeles poeng til seedingsranking etter følgende skala:
E2: 50-45-40-37-34-31-28-26-24-22-20-19-18-17....3-2-1 (30 løpere).
6. I NM knockoutsprint gjelder NM-reglene for seeding og heatoppsett.
7. I NM mellomdistanse gjelder NM-reglene for seeding og heatoppsett.
8. I konkurranser der starttrekkfølgen baseres på seedingsranking, skal startlister settes opp etter følgende kriterier:
 - a) Det skal normalt være tre eller fire startgrupper som deles inn som følger:

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

- b) NOF kan i spesielle situasjoner legge til løpere i en startgruppe, basert på skjønn.
 - c) Seedingsfordel første års seniorer:
De 5 beste 20 åringer fra foregående års Norgescup sammenlagt, vil for gjeldende sesong være garantert plassering i startgruppe 2. Startgruppe 2 utvides da i antall tilsvarende de påmeldte løpere.
9. Seeding og trekking av startlister gjøres ca 4-7 dager før konkurransen, som et samarbeid mellom arrangør og NOFs arrangementsansvarlig. Startlisten publiseres senest to dager før første løp i konkurransehelgen. Etter trekking gjøres unntaksvis endring i startlisten. Løpere som melder seg på etter at trekking er gjort, plasseres først i startlistene.

Seedingsforskrift junior:

1. Seeding baseres normalt på gjeldende stilling i Norgescup
2. I åpningshelgen, såfremt dette ikke er NM sprint, seedes de 5 beste påmeldte løperne i hver av aldersgruppene 18-19-20 i år, fra fjorårets sammenlagtlister Norgescup.
3. I NM sprint er det ingen seeding.
4. I VM uttak junior deles de påmeldte i 2 grupper slik at løperne starter en dag tidlig og en dag seint, dette trekkes tilfeldig innen gruppene.

5. Startrekkefølgen for øvrige løp fastsettes etter den gjeldende Norgescupliste

- a) Startfeltet deles normalt inn i tre grupper etter stillingen i Norgescupen før aktuell løpshelg:

Startgruppe	Ranking
1	31-
2	11-30
3	1-10

- b) Ved færre enn 50 deltagere i en klasse, skal det tilstrebes at gruppe 2 og gruppe 1 blir like store.
- c) NOF kan i spesielle situasjoner legge til løpere i en startgruppe, basert på skjønn