



Regler for NM og Hovedløp – gren orientering

Ajourført etter styremøte 13.05.2025

Mesterskap/klasser i orientering

NM-uka

Langdistanse	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall	
H 21-	Åpent	90 min	2 min	
D 21-	Åpent	90 min	2 min	
H 19-20	Åpent	70 min	2 min	
D 19-20	Åpent	70 min	2 min	
H 17-18	Åpent	55 min	2 min	
D 17-18	Åpent	55 min	2 min	
Mellomdistanse	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall	Heat / antall videre
H 21-, kvalik	Åpent	20-22 min	2 min	4 / 12 videre
D 21-, kvalik	Åpent	20-22 min	2 min	4 / 12 videre

Ved flere enn 149 påmeldte ved ordinær påmeldingsfrist økes antall heat til fem.

H 21-, finale	48-60	30-35 min	2 min
D 21-, finale	48-60	30-35 min	2 min
H 21-, B-finale		30 min	1 min
D 21-, B-finale		30 min	1 min
H 19-20	Åpent	25 min	2 min
D 19-20	Åpent	25 min	2 min
H 17-18	Åpent	25 min	2 min
D 17-18	Åpent	25 min	2 min

Stafett	Antall deltakere	Vinnertid	Etappe
H 17-	Åpent, 3 etapper	100 min	30-35 min
D 17-	Åpent, 3 etapper	100 min	30-35 min

NM-natt

Klasse	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall
H 21-	Åpent	60 min	3 min
D 21-	Åpent	60 min	3 min
H 19-20	Åpent	50 min	3 min
D 19-20	Åpent	50 min	3 min
H 17-18	Åpent	40 min	3 min
D 17-18	Åpent	40 min	3 min

Startintervallet settes til 2 min hvis deltakertallet overskrider 60 løpere.

NM-natt kan også arrangeres som fellesstart med gafling. Søknad om dette må i så fall godkjennes av forbundsstyret.



NM-ultralang

Klasse	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall
H 21-	Åpent	150 min	3 min
D 21-	Åpent	120 min	3 min
H 19-20	Åpent	120 min	3 min
D 19-20	Åpent	100 min	3 min
H 17-18	Åpent	100 min	3 min
D 17-18	Åpent	90 min	3 min

Startintervallet settes til 2 min hvis antall deltakere overskrider 60 løpere.

NM-ultralang kan også arrangeres som fellesstart med gafling. Søknad om dette må i så fall godkjennes av forbundsstyret.

NM-sprint – individuell øvelse

Klasse	Antall	Vinnertid	Startintervall
H 21-	Åpent	13-15 min	1 min
D 21-	Åpent	13-15 min	1 min
H 19-20	Åpent	13-15 min	1 min
D 19-20	Åpent	13-15 min	1 min
H 17-18	Åpent	13-15 min	1 min
D 17-18	Åpent	13-15 min	1 min

NM Knockout sprint

I knockout sprint er det et krav at løperen har med seg kartet til mål.

Prolog

Klasse	Antall	Vinnertid	Startintervall	Antall videre
H 21-, prolog	Åpent	8-10 min	1 min	18 videre
D 21-, prolog	Åpent	8-10 min	1 min	18 videre
H 19-20, prolog	Åpent	8-10 min	1 min	18 videre
D 19-20, prolog	Åpent	8-10 min	1 min	18 videre
H 17-18, prolog	Åpent	8-10 min	1 min	30 videre
D 17-18, prolog	Åpent	8-10 min	1 min	30 videre

Semifinaler (det er 3 semifinaler i hver klasse)

Klasse	Antall	Vinnertid	Startintervall	Antall videre
H 21-, semifinale	6	8-10 min	Fellesstart	2 beste
D 21-, semifinale	6	8-10 min	Fellesstart	2 beste
H 19-20, semifinale	6	8-10 min	Fellesstart	2 beste
D 19-20, semifinale	6	8-10 min	Fellesstart	2 beste
H 17-18, semifinale	10	8-10 min	Fellesstart	3 beste + beste fjerdeplass.
D 17-18, semifinale	10	8-10 min	Fellesstart	3 beste + beste fjerdeplass.



Finaler

Klasse	Antall	Vinnertid	Startintervall
H 21-, finale	6	8-10 min	Fellesstart
D 21-, finale	6	8-10 min	Fellesstart
H 19-20, finale	6	8-10 min	Fellesstart
D 19-20, finale	6	8-10 min	Fellesstart
H 17-18, finale	10	8-10 min	Fellesstart
D 17-18, finale	10	8-10 min	Fellesstart

NM-sprintstafett

Klasse	Antall deltakere	Vinnertid
NM-DH	Åpent, 4 etapper	60 min

I oddetalls år løpes det HDHD

I partalls år løpes det DHDH

NM-junior stafett

Klasse	Antall deltakere	Vinnertid	Etappe
H 17-20	Åpent, 3 etapper	100 min	25-40 min
D 17-20	Åpent, 3 etapper	100 min	25-40 min

Hovedløpet for yngre

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

Sprint	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall
H 16	Åpent	13-15 min	1 min
H 15	Åpent	13-15 min	1 min
H 14	Åpent	13-15 min	1 min
D 16	Åpent	13-15 min	1 min
D 15	Åpent	13-15 min	1 min
D 14	Åpent	13-15 min	1 min



Treknings og seedingsregler for NM

Grunnregler (gjelder ikke stafetter)

1. Startlistene trekkes iht [Forskrift for seeding i NM og Norgescup](#).
2. Løpere fra samme klubb skal ikke starte nærmere hverandre enn hvert annet startnummer.

Regler for de enkelte mesterskap:

NM-uka

Langdistanse

Arrangørene setter opp startlista som beskrevet i grunnreglene.
Det settes av startnummer først i lista til etteranmeldte.

Mellomdistanse senior kvalifisering

1. Løperne fordeles på kvalifiseringsheatene ved å benytte «Seedingsranking mellomdistanse». De påmeldte løperne fordeles på heatene etter hvordan de er rangert på rankingen som vist i eksempelet under. Den beste påmeldte er nummer 1, den nest beste påmeldte nummer 2, og så videre:

Heat 1	Heat 2	Heat 3	Heat 4
1	2	3	4
8	7	6	5
9	10	11	12
16	15	14	13
osv.			

2. De 5 best rangerte i hvert heat starter i siste halvdel av heatet.
3. Ved flere enn 149 påmeldte ved ordinær påmeldingsfrist økes antall heat til fem.

Mellomdistanse senior finale

1. De 12 beste løperne i kvalifiseringsheatene går til finalen. Hvis flere løpere deler 12.plassen i noen av heatene, går alle disse videre.
2. Startlista i finalen settes opp ut ifra resultatene fra kvalifiseringa etter følgende opplegg: Nr 12 i kvalifiseringsheat 1 får startnummer 1 i finalen, nr 12 i kvalifiseringsheat 2 får startnummer 2 osv. til nr 1 i siste kvalifiseringsheat som starter sist i finalen. Grunnregelen om at løpere fra samme klubb ikke skal starte etter hverandre gjelder ikke. Ved delte plasseringer starter løpere som har lik tid etter hverandre og arrangøren trekker startrekkefølgen mellom dem.
3. Ved forfall fra løpere som har kvalifisert seg til finalen, blir startnummeret stående åpent, med mindre det meldes fra om forfallet innen 1 time etter at siste løper er kommet i mål i kvalifiseringsløpet. I slike tilfeller rykker løperne som er i den aktuelle kvalifiseringsheat en plass frem på lista som brukes som utgangspunkt for finalestartlista. Løperen som ble nr 13 (evt 14, 15 osv) blir dermed startberettiget i finalen.



Mellomdistanse junior

Arrangørene setter opp startlista som beskrevet i grunnreglene.
Det settes av startnummer først i lista til etteranmeldte.

Stafett senior

1. De 20 beste lagene fra fjorårets NM gis startnummer som tilsvarer plasseringa de fikk året før. Hvis en klubb hadde flere lag blant de 20 beste året før, skal førstelaget ha laveste startnummer uavhengig av hvilket lag som hadde best plassering året før (osv for 2- og 3-lag).
2. Hvis ett eller flere lag ikke meldes på, flyttes de øvrige lagene frem tilsvarende. (eksempel: lag nummer 11 i fjorårets NM H17- meldes ikke på. Lagene som ble 12-20 får da startnummer 11-19)
3. Resten av startlista settes opp ved loddtrekning etter følgende regler: førstelagene prioriteres foran andre-, tredje- og fjerdelagene osv. Slik at etter de 20 beste lagene fra fjoråret så kommer en gruppe med øvrige førstelag i trukket rekkefølge, så gruppen med andrelag i trukket rekkefølge, osv.
4. Gaflingskombinasjonene trekkes tilfeldig blant lagene. Lag fra samme klubb skal om mulig ha ulik gafling på 1. etappe.
5. Ved forfall blir startnummeret stående åpent. Dette gjelder også blant de 20 beste lagene
6. Etteranmeldte lag gis startnummer forløpende etter siste ordinære startnummer

NM-natt

Arrangørene setter opp startlista som beskrevet i grunnreglene.
Det settes av startnummer først i lista til etteranmeldte.

NM-ultralang

Arrangørene setter opp startlista som beskrevet i grunnreglene.
Det settes av startnummer først i lista til etteranmeldte.

NM-sprint – individuell øvelse

1. Seeding i D 21- og H 21- prolog gjøres iht [Forskrift for seeding i NM og Norgescup](#), med seedingsranking sprint som grunnlag.
Det er ingen seeding i juniorklassene.

NM Knockout sprint

Prolog

1. Under prologen løpes det klassevis. Det er seeding i seniorklassene og fri trekking i juniorklassene i prologen.
2. De 18 beste fra klassene D/H 21- og D/H 19-20 (30 beste fra klassene D/H 17-18) fordeles i 3 semifinaleheat etter oppsatt skisse:

Heat A	Heat B	Heat C
1	2	3
6	5	4
7	8	9
12	11	10
osv.		



Ved færre enn 24 påmeldte i klassene D/H 21- og D/H 19-20 (36 påmeldte i D/H 17-18) reduseres antall semifinaler til 2. Antallet som går videre fra hver semifinale økes da slik at det likevel blir 6 (10 i D/H 17-18) i finalen.

Semifinale

1. D/H 21- og D/H 19-20: De 2 beste løperne i hver semifinale går til finalen.
D/H 17-18: De 3 beste løperne i hver semifinale + beste fjerdeplass går til finalen. Det gafles med «Runners Choice» i semifinalen
2. Ved forfall fra løpere som har kvalifisert seg til semifinalen, blir startnummeret stående åpent.

Finale

1. Det kan gafles i finalen
2. Ved forfall fra løpere som har kvalifisert seg til finalen, blir startnummeret stående åpent.
3. Endelig resultatliste:
Plass 1-6 (10) rangeres etter rekkefølgen i mål i finalen – diskede eller brutte løpere plasseres etter alle fullførte i finalen og rangeres innbyrdes etter prologtiden.

D/H 21- og D/H 19-20

Plass 7-18 rangeres etter plassering i semifinalene og rangeres innbyrdes etter prologtiden.

- Plass 7-9 = de som kommer på 3.plass i semifinalene
- Plass 10-12 = de som kommer på 4.plass i semifinalene
- Plass 13-15 = de som kommer på 5.plass i semifinalene
- Osv.
- Diskede eller brutte løpere i semifinalene plasseres etter alle fullførte og rangeres innbyrdes etter prologtiden.

Plass 19- øvrige løpere rangeres etter rekkefølgen i prologen. Diskede eller brutte løpere i prologen blir uplassert

D/H 17-18

Plass 11-30 rangeres etter plassering i semifinalene og rangeres innbyrdes etter prologtiden.

- Plass 11-12 = de 2 som kommer på 4.plass i semifinalene og ikke kom til finale
- Plass 13-15 = de som kommer på 5.plass i semifinalene
- Plass 16-18 = de som kommer på 6.plass i semifinalene
- Osv.
- Diskede eller brutte løpere i semifinalene plasseres etter alle fullførte og rangeres innbyrdes etter prologtiden.

Plass 31- øvrige løpere rangeres etter rekkefølgen i prologen. Diskede eller brutte løpere i prologen blir uplassert.

NM-sprint stafett

1. De 10 beste lagene fra fjorårets NM gis startnummer som tilsvarer plasseringa de fikk året før. Hvis en klubb hadde flere lag blant de 10 beste året før, skal førstelaget ha laveste startnummer uavhengig av hvilket lag som hadde best plassering året før (osv for 2- og 3-lag).
2. Hvis ett eller flere lag ikke meldes på, flyttes de øvrige lagene frem tilsvarende. (eksempel: lag nummer 5 i fjorårets NM meldes ikke på. Lagene som ble 6-10 får da startnummer 5-9)
3. Resten av startlista settes opp ved loddtrekning etter følgende regler: førstelagene prioriteres foran andre-, tredje- og fjerdelagene osv. Slik at etter de 10 beste lagene fra fjoråret så



kommer en gruppe med øvrige førstelag i trukket rekkefølge, så gruppen med andrelag i trukket rekkefølge, osv.

4. Gaflings kombinasjonene trekkes tilfeldig blant lagene. Lag fra samme klubb skal om mulig ha ulik gafling på 1. etappe.
5. Hvis D og H etapper gafles mot hverandre så må det være lik løpt distanse og lik fysisk belastning i de ulike variantene.
6. Ved forfall blir startnummeret stående åpent. Dette gjelder også blant de 10 beste lagene
7. Etteranmeldte lag gis startnummer forløpende etter siste ordinære startnummer

NM-junior stafett

1. De 15 beste lagene fra fjorårets NM gis startnummer som tilsvarer plasseringen de fikk året før.
2. Hvis ett eller flere lag ikke meldes på, flyttes de øvrige lagene frem tilsvarende. (eksempel: lag nummer 11 i fjorårets NM H17-20 meldes ikke på. Lagene som ble 12-15 får da startnummer 11-14)
3. Resten av startlista settes opp ved loddtrekning etter følgende regler: førstelagene prioriteres foran andre-, tredje- og fjerdelagene osv. Slik at etter de 15 beste lagene fra fjoråret så kommer en gruppe med øvrige førstelag i trukket rekkefølge, så gruppen med andre lag i tilfeldig rekkefølge, osv.
4. Gaflingskombinasjonene trekkes tilfeldig blant lagene. Lag fra samme klubb skal om mulig ha ulik gafling på 1. etappe.
5. Ved forfall blir startnummeret stående åpent. Dette gjelder også blant de 15 beste lagene
6. Etteranmeldte lag gis startnummer forløpende etter siste ordinære startnummer

Alle NM-stafetter

Omstart skal normalt ikke arrangeres før 2/3 av startende lag som stiller innenfor konkurransen om premieplasser har vekslet på ordinær måte, og det ikke anses som sannsynlig at omstarten vil påvirke premiefordelingen.

Stafettlag som stiller utenfor konkurranse, og blander seg inn i kampen om premieplasser, jfr. konkurransereglene (26.9.2), skal midlertidig stoppes før siste etappe for å gi lag som deltar i kampen om premier nødvendig forsprang.

Lag som er sammensatt av løpere fra flere klubber, skal om mulig settes sammen av løpere fra samme krets, så langt vedkommende krets har tilstrekkelig antall løpere av aktuelt kjønn.

Trekningsregler for HL

1. Det foretas ikke seeding, men deltakerne fordeles tilfeldig i 2 like store puljer. Det trekkes innen hver pulje. Pulje 1 starter først på sprint, pulje 2 starter først på langdistanse.
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 først 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.