



Forskrift for NM og Hovedløp

Ajournført etter vedtak på Kretsledermøte og av NOFs styre desember 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 5.

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

Klasse	Antall	Kvartfinaler	Semifinaler	Finaler
H 21-	Åpent	8-10 min	6-8 min	6-8 min
D 21-	Åpent	8-10 min	6-8 min	6-8 min
H 19-20	Åpent	8-10 min	6-8 min	6-8 min
D 19-20	Åpent	8-10 min	6-8 min	6-8 min
H 17-18	Åpent	8-10 min	6-8 min	6-8 min
D 17-18	Åpent	8-10 min	6-8 min	6-8 min

Alle som er påmeldt til NM Knockout sprint får stille i kvartfinalene. NM-sprint, individuell øvelse, benyttes som prolog. Løpere som har brutt, blitt disket eller ikke har deltatt i prologen vil seedes sist til kvartfinalene.

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 normalt etter egen «[Forskrift for seeding i NM og Norgescup orientering](#)»
2. Løpere fra samme klubb skal ikke starte nærmere hverandre enn hvert annet startnummer.
Dette gjelder om mulig også ved innsetting av reserver.

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. Under kvalifiseringen deles løperne inn i 4 like store grupper. NOF vil ta ut inntil 20 utøvere, dog maksimalt 50% av de påmeldte som fordeles likt mellom kvalifiseringsheatene og skal trekkes inn blant den siste halvdelen av startfeltet.
2. Ved flere enn 149 påmeldte ved ordinær påmeldingsfrist økes antall heat til 5.

Mellomdistanse senior finale

1. De 12 beste løperne i kvalifiseringsgruppene går til finalen. Hvis flere løpere deler 12.plassen i noen av gruppene, går alle disse videre.
2. Startlista i finalen settes opp ut ifra resultatene fra kvalifiseringa etter følgende opplegg: Nr 12 i kvalifiseringsgruppe 1 får startnummer 1 i finalen, nr 12 i kvalifiseringsgruppe 2 får startnummer 2 osv. til nr 1 i siste kvalifiseringsgruppe 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 kvalifiseringsgruppe 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 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)
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. Resten av startlista settes opp ved loddtrekning etter følgende regler: førstelagene prioriteres foran andre-, tredje- og fjerdelagene osv. Slik at det etter de 20 beste lagene fra fjoråret kommer en gruppe med øvrige førstelag i trukket rekkefølge, så en gruppe med andrelag i trukket rekkefølge, osv.
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 gjelder også blant de 20 beste lagene
5. 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-ultra lang

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



NM-sprint – individuell øvelse

Seeding i D 21 og H 21 gjøres etter grunnreglene.

Det er ingen seeding i juniorklassene pga av manglende grunnlag tidlig på våren.

NM Knockout sprint

NM knockout sprint gjennomføres med prolog, kvartfinaler, semifinaler og finale.

Det er egen påmelding til NM knockout sprint. Alle påmeldte får starte i kvartfinaler.

Prologen er individuell NM sprint, denne brukes kun som grunnlag for inndeling i kvartfinaleheat.

Antall heat i kvartfinaler og semifinaler avhenger av antall påmeldte – dette oppsettet brukes:

Deltakelse		Kvartfinaler			Semifinaler			Finaler	
Min startende	Maks startende	Ant. heat	Løpere pr heat	Ant. videre fra hvert heat	Ant. heat	Ant. løpere i hvert heat	Ant. videre fra hvert heat	Ant. heat	Ant. løpere
18	23	3	6-8	4	2	6	3	1	6
24	35	4	6-9	3	2	6	3	1	6
36	60	6	6-10	3	3	6	2	1	6
61	80	8	7-10	3	3	8	2	1	6

Kvartfinale

1. Det anbefales gafling i kvartfinalen (sommerfugl, diamant eller tilsvarende). Gaflingsvarianter trekkes blant deltakerne i heatet.
2. Ved forfall fra løpere som har kvalifisert seg til kvartfinalen blir startnummeret stående åpent.
3. Prinsipp for oppsett av kvartfinaleheat er i henhold til plassering i prologen. Prinsippet tilpasses antall heat som kan variere fra 3-8 avhengig av påmelding.

Heat A Heat B Heat C Heat D

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

Løpere som ikke fullfører prologen fordeles etter at heatfordeling er gjort.

Løpere som ikke er påmeldt i prologen fordeles til slutt.

Semifinale

1. Det anbefales gafling med «Runners Choice» i semifinalene.
2. Ved forfall fra løpere som har kvalifisert seg til semifinalen, blir startnummeret stående åpent.



Når løpere fra henholdsvis 4 og 6 kvartfinaleheat skal gå videre til 2 og 3 semifinaleheat, så skjer det etter følgende prinsipp:

- De kvalifiserte fra kvartfinaleheat 1 og 2 går til semifinaleheat 1
- De kvalifiserte fra kvartfinaleheat 3 og 4 går til semifinaleheat 2
- O.s.v.

Når løpere fra 3 kvartfinaler skal gå videre til 2 semifinaler blir oppsettet slik:

Kvartfinale heat	Plassering	Semifinale heat
Kvartfinale 1	1	Semifinale 1
	2	
	3	
	4	
Kvartfinale 2	1	Semifinale 1
	2	Semifinale 2
	3	Semifinale 2
	4	Semifinale 1
Kvartfinale 3	1	Semifinale 2
	2	
	3	
	4	

Når løpere fra 8 kvartfinaler skal gå videre til 3 semifinaler blir oppsettet slik:

Kvartfinale heat	Plassering	Semifinale heat
Kvartfinale 1	1	Semifinale 1
	2	
	3	
Kvartfinale 2	1	Semifinale 1
	2	
	3	
Kvartfinale 3	1	Semifinale 1
	2	Semifinale 2
	3	Semifinale 1
Kvartfinale 4	1	Semifinale 2
	2	
	3	
Kvartfinale 5	1	Semifinale 2
	2	
	3	
Kvartfinale 6	1	Semifinale 3
	2	Semifinale 2
	3	Semifinale 3
Kvartfinale 7	1	Semifinale 3
	2	
	3	
Kvartfinale 8	1	Semifinale 3
	2	
	3	



Finale

1. Det kan gafles i finalen
2. Ved forfall fra løpere som har kvalifisert seg til finalen, blir startnummeret stående åpent.

Endelig resultatliste:

Alle løpere i finalene rangeres først

Deretter plasseres løpere i semifinalene som ikke kom til finalen

Eksempel hvis de 2 beste har gått til finale:

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

Til slutt plasseres løpere i kvartfinalene som ikke kom til semifinale, etter samme prinsipp som over.

NM-sprint stafett

1. De 20 beste lagene fra fjorårets NM gis startnummer som tilsvarer plasseringa de fikk året før. Hvis ett eller flere av disse lagene ikke meldes på, flyttes de øvrige lagene frem tilsvarende. (eksempel: lag nummer 5 i fjorårets NM meldes ikke på. Lagene som ble 6-20 får da startnummer 5-19).
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. Resten av startlista settes opp ved loddtrekning etter følgende regler: førstelagene prioriteres foran andre-, tredje- og fjerdelagene osv. Slik at det etter de 20 beste lagene fra fjoråret kommer en gruppe med øvrige førstelag i tilfeldig (ikke alfabetisk) rekkefølge, så en gruppe med andrelag i tilfeldig rekkefølge, osv.
3. Gaflings kombinasjonene trekkes tilfeldig blant lagene. Lag fra samme klubb skal om mulig ha ulik gafling på 1.etappe.
4. Hvis D og H etapper gafles mot hverandre så må det være lik løpt distanse og lik fysisk belastning i de ulike variantene.
5. Ved forfall blir startnummeret stående åpent. Dette gjeldet også blant de 20 beste lagene
6. Etteranmeldte lag gis startnummer forløpende etter siste ordinære startnummer

NM-junior stafett

1. De 10 beste lagene fra fjorårets NM gis startnummer som tilsvarer plasseringen de fikk året før. Hvis et eller flere av disse lagene ikke meldes på, flyttes de øvrige lagene frem tilsvarende. (eksempel: lag nummer 6 i fjorårets NM H17-20 meldes ikke på. Lagene som ble 7-10 får da startnummer 6-9).
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. Resten av startlista settes opp ved loddtrekning etter følgende regler: førstelagene prioriteres foran andre-, tredje- og fjerdelagene osv. Slik at det etter de 10 beste lagene fra fjoråret



- kommer en gruppe med øvrige førstelag i tilfeldig (ikke alfabetisk) rekkefølge, så en gruppe med andrelag i tilfeldig rekkefølge, osv.
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 gjelder også blant de 10 beste lagene
 5. 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 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.