



Regler for NM og Hovedløp skiorientering

Mesterskap/klasser i orientering

Ajourført etter vedtak på NOFs Forbundsting 13.-14. mars 2026.

Generelt om vinnertid

For alle distanser gjelder prinsippet om at det skal være like vinnertider i dame- og herreklassene

Langdistanse	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall
H 21-	Åpent	65-75 min	2 min
D 21-	Åpent	65-75 min	2 min
H 17-20	Åpent	50-55 min	2 min
D 17-20	Åpent	50-55 min	2 min

Langdistansen kan gjennomføres med 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 med enkeltstart.

Sprint	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall
H 21-	Åpent	12-15min	1 min
D 21-	Åpent	12-15min	1 min
H 17-20	Åpent	12-15min	1 min
D 17-20	Åpent	12-15min	1 min

Sprintdistansen skal gjennomføres med enkeltstart.

Rullerende stafettprogram

Vanlig stafett gjennomføres i partallsår, sprintstafett i oddetallsår.

Stafett	Antall deltakere	Vinnertid	Etappetid
H 17-	Åpent, 3 etapper	90 min	(25-35 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

Sprint	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall
H 16	Åpent	12-15 min	1 min
H 15	Åpent	12-15 min	1 min
H 14	Åpent	12-15 min	1 min
D 16	Åpent	12-15 min	1 min
D 15	Åpent	12-15 min	1 min
D 14	Åpent	12-15 min	1 min

Søknadsrutiner

Søknadsrutiner er omtalt i konkurransereglene, punkt 24.

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

Reisefordeling

Reisefordeling blant deltagerne og NOFs og arrangørs ansvar er omtalt i konkurransereglene, punkt 26.3.

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 forrige sesongs NC. Beste siste års junior fra sesongen 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 Norgescupen. 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

Maksimalt 50 % av startende på startlisten seedes

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. Hvis 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. Rekkefølge for resten av startlista trekkes.
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 5/10 beste lagene
5. Etteranmeldte lag gis startnummer forløpende etter siste ordinære startnummer

Omstart i stafetten skal normalt ikke arrangeres før 2/3 av startende lag som stiller innenfor konkurransen, 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.

Muligheten for sammensatte lag utenfor konkurranse, og håndteringen av disse, skal det opplyses om i innbydelse og PM.

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 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.