

# KM-reglar i SFOK, frå 2020

Vedtekne på krinstinget 29. februar 2020.

| KM-disiplin    | Dameklassar | Vinnartid (min.) | Herre- klassar | Vinnartid (min.) | Merknad                                                  |
|----------------|-------------|------------------|----------------|------------------|----------------------------------------------------------|
| Sprint*        | D 13-14     | 12-15            | H 13-14        | 12-15            | Skal arrangerast på kart etter kartnorma (ISSprOM 2019). |
|                | D 15-16     | 12-15            | H 15-16        | 12-15            |                                                          |
|                | D 17-       | 12-15            | H 17-          | 12-15            |                                                          |
|                | D 40-       | 12-15            | H 40-          | 12-15            |                                                          |
|                | D 50-       | 12-15            | H 50-          | 12-15            |                                                          |
|                | D 60-       | 12-15            | H 60-          | 12-15            |                                                          |
|                | D 70-       | 12-15            | H 70-          | 12-15            |                                                          |
|                | D 80-       | 12-15            | H 80-          | 12-15            |                                                          |
| Natt*          | D 15-16     | 30               | H 15-16        | 30               | Skal arrangerast på kart etter kartnorma (ISOM 2017-2).  |
|                | D 17-18     | 50               | H 17-18        | 50               |                                                          |
|                | D 19-       | 50               | H 19-          | 50               |                                                          |
|                | D 40-       | 40               | H 40-          | 40               |                                                          |
|                | D 50-       | 30               | H 50-          | 30               |                                                          |
|                | D 60-       | 30               | H 60-          | 30               |                                                          |
|                | D 70-       | 30               | H 70-          | 30               |                                                          |
|                | D 80-       | 30               | H 80-          | 30               |                                                          |
| Mellomdistanse | D 13-14     | 25               | H 13-14        | 25               | Skal arrangerast på kart etter kartnorma (ISOM 2017-2).  |
|                | D 15-16     | 25               | H 15-16        | 25               |                                                          |
|                | D 17-18     | 25               | H 17-18        | 25               |                                                          |
|                | D 19-       | 25               | H 19-          | 25               |                                                          |
|                | D 40-       | 25               | H 40-          | 25               |                                                          |
|                | D 50-       | 25               | H 50-          | 25               |                                                          |
|                | D 60-       | 25               | H 60-          | 25               |                                                          |
|                | D 70-       | 25               | H 70-          | 25               |                                                          |
| Langdistanse   | D 13-14     | 30               | H 13-14        | 30               | Skal arrangerast på kart etter kartnorma (ISOM 2017-2).  |
|                | D 15-16     | 40               | H 15-16        | 40               |                                                          |
|                | D 17-18     | 45               | H 17-18        | 50               |                                                          |
|                | D 19-       | 50               | H 19-          | 60               |                                                          |
|                | D 40-       | 50               | H 40-          | 60               |                                                          |
|                | D 50-       | 40               | H 50-          | 50               |                                                          |
|                | D 60-       | 40               | H 60-          | 50               |                                                          |
|                | D 70-       | 40               | H 70-          | 50               |                                                          |
|                | D 80-       | 30               | H 80-          | 40               |                                                          |

## KM-disiplin:

KM-mellom og KM-langdistanse vert arrangert kvart år.

\*KM-sprint og KM-natt vekslar på å gå annakvart år. ( KM-natt 2020, KM-sprint 2021, osv.)

## Medaljar:

SFOK skaffar KM-medaljar utan årstal. Arrangørane betaler for medaljane.

Det vert ikkje delt ut medalje i klassar over D/H 35.

## Løpskategori:

Alle KM skal ha status som K-løp. Evt. startande løparar frå lag utanfor SFOK kan ikkje vinne medaljar eller meisterskapstitlar.

## Vanskegrad:

Vanskegrad for KM-klassane D/H 13-14 være B-nivå.

Ved alle KM-arrangement skal underklassar i form av individuelle løpstilbod utanfor meisterskapen vere tilgjengeleg i samsvar med NOF sine konkurransereglar (punkt 16.5.1). Dette inneber at det skal vere klassetilbod for direktepåmelding (opne løyper) i alle vanskegrader i samband med KM. Jf. info på denne linken: [http://www.orientering.no/media/filer\\_public/26/a3/26a3c032-c767-4a6b-a030-f9df119e6a39/nye\\_klasser\\_og\\_loypeniva\\_2020.pdf](http://www.orientering.no/media/filer_public/26/a3/26a3c032-c767-4a6b-a030-f9df119e6a39/nye_klasser_og_loypeniva_2020.pdf)

Arrangør av KM natt kan tilby D/H 13-14 å springe parvis, patruljevis eller «med skugge» i open felles klasse for D og H 13-14. Det er OK med begge kjønn i paret/patruljen.