

REGLER OG LOVER FOR MIDT NORSK MESTERSKAP

Revidert etter MNM 2015. Endringer gjort i 2015 er markert med **rødt**.

1. Det arrangeres MNM i orientering for deltagere fra Nord-Trøndelag, Sør-Trøndelag, Møre og Romsdal og Nord-Østerdal O-region (Inkluderer OK Fjell , Ålen og Røros fra STOK). Mesterskapet arrangeres både som individuelle konkurranser og stafett i overens bestemmelse med **Norges Orienteringsforbunds (NOF) konkurranseregler**.

2. MNM sprint

Klasseinndeling for MNM-sprint:

*D/H -10

*D/H 11-12

D/H 13-14 D/H 40-

D/H 15-16 D/H 50-

D/H 17-18 D/H 60-

D/H 19-20 D/H 70-

D/H 21- D/H 80-

Løypelengde: Løypene skal tilpasses en vinnertid i H17 på 15 minutter. Høy hastighet.

O-teknisk nivå: Det er hastigheten som skal gjøre det vanskelig!

*Ikke mesterskapsklasser.

3. MNM **langdistanse**

Arrangeres for alle aldersbestemte klasser fra og med D/H 13-14.

Yngste veteranklasse er D/H 35-44. Løypelengden skal være som tidligere klasse D/H 40-.

Fra og med D/H 45 skal det være 5-årsklasser opp til og med D/H 85-.

4. MNM stafett arrangeres i følgende klasser og etapper.

Klasse	Etapper	Klasse	Etapper
--------	---------	--------	---------

D13-16	3	H 13-16	3
--------	---	---------	---

D 17-	3	H 17-	3
-------	---	-------	---

*D 150	3	*H 150	3
--------	---	--------	---

**Mix	3	*D/H 180	3
-------	---	-----------------	---

*Sum alder på deltagerne på laget. Minstealder 35 år.

** Ikke mesterskapsklasse

Sammensatte lag kan ikke bli MNM mestere. Det oppfordres til at klubber kan stille med sammensatte lag med hensikt å gi flest mulig løpere et stafetttilbud. **Tidligere klasse D/H 35 sløyfes f.o.m. 2016, grunnet liten deltakelse og overkommelige løypelengder i D/H 17-.**

4. Medaljer og premiering.

Det deles ut medaljer (gull, sølv og bronse) i mesterskapsklasser.

Unntak: I klassene f.o.m. 17 år og oppover må det være minst 5 deltagere/lag for at det skal deles ut alle valører. Ved 4 startende deles det ut gull og sølv. Ved tre eller færre startende deles det bare ut gull.

Det deles ikke ut medaljer til sammensatte lag.

Øvrig premiering i henhold til NOFs regler.

5. Arrangementsturnus

Turnus i årene framover blir:

2016 Nord-Østerdal 2017 MROK

2018 NTOK 2019 STOK

I tilfelle ingen søker kan kretsstyret peke ut en arrangør innen kretsen, evt. ta opp med øvrige kretser om bytting av arrangementsturnus. **MROK er usikre på om de kan skaffe arrangør for 2017. Byåsen IL er villig til å bistå arrangør, det gjøres ny sondering på dette grunnlag. Alternativt går arrangementet i 2017 til NTOK.**

Arrangementsdatoer for 2016 er fastsatt til 26.-28. august.

6. Sprint, langdistanse og stafett skal arrangeres samme helg.

De tre arrangementene bør gå i rimelig nærhet av hverandre, med stafett siste dag.

7. Vanskelighetsgrad for D/H13-16 stafett skal følge inndeling vanskegradinndeling B-C-B

Ved sammenslåing av aldersklasser skal løypas vanskegrad tilpasses den klassen som normalt løper laveste vanskegrad (Jf. pkt 6.3.5. i NOFs konkurranseregler). Vanskeligste løype skal ikke være på høyere nivå enn B for D/H 13-14 (Jf. pkt 6.1.9. i NOFs konkurranseregler).

8. Etappetider for D/H 17- skal følge NOFs regler for NM-stafett.

D 17-, 3 etapper totalt 100-110 min. med etappelengder på 25-45 min.

H 17-, 3 etapper totalt 120-130 min. med etappelengder på 30-45 min.

D/H 16 løpere kan løpe en etappe i MNM stafett klasse D/H 17-.

9. I tillegg til mesterskapsklassene skal klassetilbud være tilpasset NOFs regelverk for klasseinndeling i nasjonale løp. Spesielt nevnes klasseinndelingen for alle nybegynnere og yngre løpere. I tillegg skal det være klassetilbud for H 17- K og D 17- K (begge på A-nivå). Hvis langdistansen arrangeres i tungt fysisk terreng bør det også vurderes å ta med H 45- K og D 45- K (begge med A nivå). Direkte løype A både kort og lang bør tilbys.

I stafett skal det være tilbud om mix-klasse med 3 etapper (anbefalt B-C-A nivå på etappene). I tillegg skal det være tilbud om direkteklasser med løyper med nivå N, C, B og A.

Lagkonkurranse primært for aldersgruppa 8 – 12 år bør tilbys.

10. Jury oppnevnes av kretsene og består av 1 rep fra hver krets og løpsleder.

Representant for arrangerende krets er leder i jury.

11. Reglene for MNM bør legges ut på kretsenes hjemmesider.

12. Påmeldingsfristen anbefales å være 1 uke før arrangementet.

13. Møte om Midt-Norsk Mesterskap

Arrangeres av arrangerende krets og arrangør etter ind. løp lørdag. Der diskuteres erfaringer fra arrangementet. Møtet er for arrangører og kretsenes representanter.

14. Regelendringer for MNM

Kun kretslederne og leder for Nord-Østerdal O-region har stemmerett. Ved likt antall stemmer så teller kretsen med sekretariatet for MNM dobbelt. Regelendringene **aksepteres av lederne per e-post.**

15. Sekretariat for MNM, påtroppende arrangørkrets er sekretariat for MNM.

Påtroppende arrangørkrets overtar sekretariatet når inneværende MNM er overstått.

Praktiske opplysninger

Medaljer har 6 ukers bestillingstid og kjøpes fra:

Anne@trofe.no

Anne F. Klouman

Produktsjef

www.trofe.no

Kvalitetspremier – Pins – Tekstiler – Teambekledning – Bannere - Gaveartikler

Tlf: +47 61 22 24 52

Besøksadresse: Gudbrandsdalsveien 196 - 2619 Lillehammer

Postadresse: Postboks 168 – 2601 Lillehammer

Etter arrangementet selges overskudd av medaljer til neste arrangør for selvkost.