

# Forslag til justering av NM-program skiorientering

Ski-o-utvalget fremmer forslag om endring av NM-programmet i skiorientering. Programmet har vært uendret i mange år, samtidig som grenen er i utvikling og det internasjonale programmet har endret seg. Ski-o-utvalget mener det er på tide med en justering av programmet for å følge internasjonal utvikling og skape et mer attraktivt program. Forslaget er diskutert med landslagene.

## Dagens program

<b>Langdistanse</b>	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall
H 21-	Åpent	80 min	2 min
D 21-	Åpent	60 min	2 min
H 17-20	Åpent	60 min	2 min
D 17-20	Åpent	50 min	2 min
<b>Mellomdistanse</b>	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall
H 17-	Åpent	35 min	2min
D 17-	Åpent	35 min	2min
<b>Stafett</b>	Antall deltakere	Vinnertid	
H 17-	Åpent, 3 etapper	100 min (30-40 min)	
D 17-	Åpent, 3 etapper	90 min (25-35 min)	

## Forslag til nytt program

Endringer vises i rødt.

<b>Langdistanse</b>	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall
H 21-	Åpent	80 min	2 min
D 21-	Åpent	60 min	2 min
H 17-20	Åpent	60 min	2 min
D 17-20	Åpent	50 min	2 min

*Langdistansen kan også gjennomføres med fellesstart.*

<b>Mellomdistanse</b>	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall
H 17-	Åpent	35 min	2 min
D 17-	Åpent	35 min	2min

*Mellomdistansen kan gjennomføres som individuell start, eller prolog (10-15 min) med jaktstart (35 min). Prolog og jaktstart gjennomføres over en eller to dager.*

<b>Sprint</b>	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall
H 21-	Åpent	10-15 min	1 min
D 21-	Åpent	10-15 min	1 min
H 17-20	Åpent	10-15 min	1 min
D 17-20	Åpent	10-15 min	1 min

## Rullerende stafettprogram

Vanlig stafett gjennomføres i partallsår, sprintstafett i oddetallsår.

<b>Stafett</b>	<b>Antall deltakere</b>	<b>Vinnertid</b>	<b>Etappetid</b>
H 17-	Åpent, 3 etapper	100 min	30-40 min
D 17-	Åpent, 3 etapper	90 min	25-35 min
<b>Sprintstafett</b>	<b>Antall deltakere</b>	<b>Vinnertid</b>	<b>Etappetid</b>
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

## Begrunnelse

### Mulighet for fellesstart på langdistanse

Langdistanse skiorientering er svært egnet for fellesstart med rett terreng. NM-langdistanse bør kunne gjennomføres med fellesstart.

### Mulighet for jaktstart på mellomdistansen

VM-programmet inneholder nå en jaktstartøvelse. Vi anser at en prolog med påfølgende jaktstart av samme lengde som dagens mellomdistanse er egnet for dette formatet, samtidig som jaktstarten er gjenkjennbar som mellomdistanse. Det pågår også et arbeid for å få med skiorientering i NM-uka som sendes på NRK. Dette kan være et egnet format

Det er vårt inntrykk at utøverne synes det er positivt med en H 17-/D 17-øvelse der junior og senior konkurrerer sammen. Vi foreslår derfor ikke å endre dette.

### Innføring av sprint som NM-øvelse

Sprint er en veletablert øvelse både nasjonalt og i internasjonale mesterskapsprogram. Idretten har utviklet seg til at vi har løpere som er spesialister på sprint, på samme måte som man har langdistansespesialister. Vi anser at tiden nå er overmoden for å innføre sprint som en egen NM-øvelse.

### Innføring av rullerende stafettprogram med stafett og sprintstafett

Sprintstafett har vært på VM-programmet siden 2011. Deltakelsen i NM-stafett har vært lavere enn ønsket. Vi ønsker likevel ikke å ta bort den tradisjonelle stafetten, da denne både har dype tradisjoner og skiorientering generelt har hatt en stor økning i ungdoms- og juniorklassene de siste årene. Vi tror derfor denne fortsatt har livets rett, samtidig ønsker vi å innføre sprintstafett som en øvelse. Antall NM-øvelser bør heller ikke bli for mange, for å opprettholde NMs status. Vi mener derfor et rullerende program kan være en god løsning.

For ski-o-utvalget,



Sindre J. Haverstad, Oslo 14.01.20