



## Regler for NM og Hovedløp

### Mesterskap/klasser i orientering

Ajourført etter vedtak på Forbundstinger 27.-28.januar 2010.

### NM-uka

Langdistanse	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall
H 21-	Åpent	90 min	2 min
D 21-	Åpent	65 min	2 min
H 19-20	Åpent	70 min	2 min
D 19-20	Åpent	55 min	2 min
H 17-18	Åpent	55 min	2 min
D 17-18	Åpent	50 min	2 min

Mellomdistanse	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall	Heat / antall videre
H 21-, kvalik	Åpent	20-22 min	2 min	5 / 12 videre
D 21-, kvalik	Åpent	20-22 min	2 min	5 / 12 videre

Ved mindre enn 150 påmeldte ved ordinær påmeldingsfrist går man ned til fire heat. Ved under 120 ved ordinær påmeldingsfrist går man ned til tre heat.

H 21-, finale	60-36	30-35 min	2 min
D 21-, finale	60-36	30-35 min	2 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
H 17-	Åpent, 3 etapper	120-130 min (30-45 min)
D 17-	Åpent, 3 etapper	100-110 min (25-45 min)

### NM-natt

Klasse	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall
H 21-	Åpent	70 min	3 min
D 21-	Åpent	60 min	3 min
H 19-20	Åpent	60 min	3 min
D 19-20	Åpent	50 min	3 min
H 17-18	Åpent	50 min	3 min
D 17-18	Åpent	40 min	3 min

Startintervallet settes til 2 min hvis deltakertallet overskrider 60 løpere. NM natt arrangeres med fellesstart i 2010 og 2011.



## NM-ultralang

Klasse	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall
H 21-	Åpent	140-150 min	3 min
D 21-	Åpent	120 min	3 min
H 19-20	Åpent	110-120 min	3 min
D 19-20	Åpent	90-100 min	3 min
H 17-18	Åpent	90-100 min	3 min
D 17-18	Åpent	80-90 min	3 min

Startintervallet settes til 2 min hvis antall deltakere overskrider 60 løpere. NM ultralang arrangeres som fellesstart i 2011.

## NM-sprint

Klasse	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall	Heat / antall videre
H 21-, kvalik	Åpent	13-15 min	1 min	3 / 10 videre
D 21-, kvalik	Åpent	13-15 min	1 min	3 / 10 videre
H 19-20, kvalik	Åpent	13-15 min	1 min	3 / 10 videre
D 19-20, kvalik	Åpent	13-15 min	1 min	3 / 10 videre
H 17-18, kvalik	Åpent	13-15 min	1 min	3 / 10 videre
D 17-18, kvalik	Åpent	13-15 min	1 min	3 / 10 videre

Ved mindre enn 45 påmeldte ved ordinær påmeldingsfrist går man ned til 2 heat i klassen.

Klasse	Antall deltakere	Vinnertid	Startintervall
H 21-, finale	30-20	13-15 min	1 min
D 21-, finale	30-20	13-15 min	1 min
H 19-20, finale	30-20	13-15 min	1 min
D 19-20, finale	30-20	13-15 min	1 min
H 17-18, finale	30-20	13-15 min	1 min
D 17-18, finale	30-20	13-15 min	1 min

## NM-junior stafett

Klasse	Antall deltakere	Vinnertid
H 17-20	Åpent, 3 etapper	100-110 min (25-35 min)
D 17-20	Åpent, 3 etapper	90-100 min (25-45 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



<b>Sprint</b>	<b>Antall deltakere</b>	<b>Vinnertid</b>	<b>Startintervall</b>
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

---

## Søknadsrutiner

(jfr. Konkurransereglens punkt 7.1.5)

1. Søknadsfrist fastsettes av forbundsstyret og offentliggjøres til kretser og klubber. Fristen vil vanligvis være satt ca 3 år før arrangementene på samme dato som søknadsfristen for ordinære løp.
2. Søknaden skal inneholde:
  - Tidligere o-kart eller ferdigkonstruerte grunnlag over det aktuelle terrengområdet. Hvis slike kart ikke finnes skal det legges ved kartutsnitt fra annet kartverk, helst i stor målestokk (økonomisk kartverk eller lignende). Hvis kartverket er bra nok bør det skisseres opp aktuelle løypetraseer.
  - Opplysninger om planlagt ramme rundt arrangementet så som arena, perkering, overnattingsmuligheter osv.
  - Opplysninger om tidligere konkurranser i området.
  - Opplysninger om VDG forholdene.

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

## Reisefordeling

(jfr. NOFs lov §13.7 og konkurransereglens punkt 11.4.13)  
Vedtatt av forbundstinget 6.-7.3.2004

I forbindelse med hvert NM eller HL deles landet inn i 5 regioner:

- Region Nord: Finnmark Troms, Nordland
- Region Midt: Nord-Trøndelag, Sør-Trøndelag
- Region Vest: Sogn og Fjordane, Møre og Romsdal, Hordaland, Rogaland
- Region Sør: Vest-Agder, Aust-Agder
- Region Øst: Vestfold, Østfold, Oslo/Akershus, Telemark, Hedmark, Buskerud, Oppland

a) NM/HL arrangeres i region Nord:  
Deltagende løpere betaler ikke reisefordeling

a) NM/HL arrangeres utenfor region Nord:  
Hver klubb betaler inn til arrangør kr 100,- pr deltakende løper til en reisefordelingskasse:

- Klubber fra Finnmark får utbetalt kr 2000,- pr deltakende løper
- Klubber fra Troms får utbetalt kr 1500,- pr deltakende løper
- Klubber fra Nordland får utbetalt kr 1000,- pr deltakende løper
- Resten av det totale reisefordelingsbeløpet fordeles likt pr deltakende løper fra regioner utenfor den regionen arrangementet arrangeres i
- Reisefordelingsoppgjøret vil finne sted etter hvert enkelt mesterskap. Hvis flere mesterskap går samtidig med en reise, blir det ett reiseoppgjør. Beløp under kr 100,-



utbetales ikke til den enkelte klubb men tilfaller NOF. Arrangøren foretar selve oppgjøret direkte med lagene senest 30 dager etter mesterskapet.

- Utenlandske deltakere ved NM ultralangdistanse er ikke omfattet av reisefordelingsordningen. (jfr. Konkurransereglene 11.4.14)

---

## Treknings og seedingsregler for NM

### Grunnregler (gjelder ikke stafetter)

1. Startlistene trekkes normalt etter punkt 4 i reglene for Craftcup.
2. Løpere fra samme lag skal ikke starte nærmere hverandre enn hvert annet startnummer. Dette gjelder om mulig også ved innsetting av reserver.
3. Ved forfall innen fristen skal løpere flyttes som beskrevet i punkt 4 i regler for Craftcup.

### Regler for de enkelte mesterskap

#### NM-uka

##### Langdistanse

Arrangørene setter opp startlista som beskrevet i grunnreglene. Reglene for Craftcup skal benyttes. Det settes av startnummer først i lista til etteranmeldte.

##### Mellomdistanse senior kvalifisering

1. Under kvalifiseringen deles løperne inn i 5 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 halvdel av startfeltet.
2. Ved mindre enn 150 påmeldte ved ordinær påmeldingsfrist går man ned til fire heat. Ved under 120 ved ordinær påmeldingsfrist går man ned til tre heat.

##### 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 i fra 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 lag 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. Reglene for Craftcup skal benyttes. Det settes av startnummer først i lista til etteranmeldte.

##### Stafett senior

1. De 15 (D21) og 20 (H21) 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 11 i fjorårets NM H17 meldes ikke på. Lagene som ble 12-20 får da startnummer 11-19)

2. Resten av startlista settes opp alfabetisk
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 gjeldet også blant de 15/20 beste lagene
5. Etteranmeldte lag gis startnummer forløpende etter siste ordinære startnummer

## NM-natt

Arrangørene setter opp startlista som beskrevet i grunnreglene. Reglene for Craftcup skal benyttes. Det settes av startnummer først i lista til etteranmeldte.

## NM-ultralang

Arrangørene setter opp startlista som beskrevet i grunnreglene. Reglene for Craftcup skal benyttes. Det settes av startnummer først i lista til etteranmeldte.

## NM-sprint

### Kvalifisering

1. Under kvalifiseringen deles løperne inn i 3 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 halvdel av startfeltet.
2. Ved mindre enn 45 påmeldte ved ordinær påmeldingsfrist går man ned til to heat i klassen.

### Finale

1. De 10 beste løperne i kvalifiseringsgruppene går til finalen. Hvis flere løpere deler 10.plassen i noen av gruppene, går alle disse videre.
2. Startlista i finalen settes opp ut i fra resultatene fra kvalifiseringa etter følgende opplegg: Nr 10 i kvalifiseringsgruppe 1 får startnummer 1 i finalen, nr 10 i kvalifiseringsgruppe 2 får startnummer 2 osv. til nr 1 i siste kvalifiseringsgruppe som starter sist i finalen. Grunnregelen om at løpere fra samme lag 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 11 (evt 12, 13 osv) blir dermed startberettiget i finalen.

## NM-junior stafett

1. De 10 (D17-20) og 15 (H17-20) beste lagene fra fjorårets NM gis startnummer som tilsvarer plasseringa de fikk året før. Hvi et eller flere av disse lagene ikke meldes på, flyttes de øvrige lagene frem tilsvarende. (eksempel: lag nummer 11 i fjorårets NM H17-20 meldes ikke på. Lagene som ble 12-15 får da startnummer 11-14)
2. Resten av startlista settes opp alfabetisk
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 gjeldet også blant de 15/20 beste lagene
5. Etteranmeldte lag gis startnummer forløpende etter siste ordinære startnummer



## 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 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.