

## Uttakskriterier O-Idol 2011

Alle kretser kan melde på en gutt og ei jente i alderen 16 år ( D og H 16).

I tillegg tas det ut 7 løpere i hver klasse basert på resultater i flg. Konkurranser:

- O-festivalen 25. juni – langdistanse
- HL 6. august - sprint
- HL 7. august - langdistanse

De 7 som har lavest plasseringssiffer på 2 av de 3 løpene tas ut til finalen. Dette uttaket offentliggjøres rett etter Hovedløpet.

Startlister baseres på plasseringssifferlisten. Her starter den med lavest siffer sist. Her er det også de 2 beste resultatene som gjelder.

Kretsene bestemmer selv hvordan de vil ta ut sine deltakere, men det anbefales at man bruker løp som f.eks. KM eller kretsens egne ungdomscuper som uttak. Det er lurt å vente til etter det nasjonale uttaket før kretsen tar ut sine løpere da man evt unngår å ta ut samme løper flere ganger.

Det totale antall deltakere i O-Idol vil være 25 gutter og 25 jenter. Er det kretser som ikke stiller deltakere vil det bli flere som kommer med på grunnlag av resultater i uttaksløp nasjonalt.

O-Idol vil være en langdistanse med vinnertid på ca 50 minutter for gutter og 45 minutter for jenter.

### Utfordrerklasse for alle øvrige 16 åringer

Samme dag som O-Idol vil det være mulighet for andre 16-åringer å løpe en utfordrerklasse. Dagen før O-Idol vil det være mulig å løpe junior-NM stafett. Denne stafetten er åpen for alle 16-åringer som har lag.