

# 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/H180	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](mailto:Anne@trofe.no)

Anne F. Klouman

Produktsjef

[www.trofe.no](http://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.