

## 7 årlege KM-arrangement i HOK - gjeldande regelverk

(sist endra/oppdatert etter vedtak på HOK sitt ting 6. mars 2024)

| KM-disiplin              | dameklasser | vinnartid (min.) | «H»-klasser | vinnartid (min.) | Merknad                                 |
|--------------------------|-------------|------------------|-------------|------------------|---|
| Sprint                   | D13-14      | 13-15            | H13-14      | 13-15            | arrangerast på kart<br>iht sprintnormen |
|                          | D15-16      | 13-15            | H15-16      | 13-15            |   |
|                          | D17-18      | 13-15            | H17-18      | 13-15            |   |
|                          | D19-        | 13-15            | H19-        | 13-15            |   |
| Sprint-stafett           | D15-        | 13-15 pr. etappe | H15-        | 13-15 pr. etappe |   |
| Mellomdistanse           | D13-14      | 20               | H13-14      | 20               |   |
|                          | D15-16      | 25               | H15-16      | 25               |   |
|                          | D17-18      | 30-35            | H17-18      | 30-35            |   |
|                          | D19-        | 30-35            | H19-        | 30-35            |   |
| Langdistanse             | D13-14      | 30               | H13-14      | 30               |   |
|                          | D15-16      | 40               | H15-16      | 40               |   |
|                          | D17-18      | 45               | H17-18      | 50               |   |
|                          | D19-        | 50               | H19-        | 70               |   |
|                          | D40-        | 40               | H40-        | 50               |   |
|                          | D50-        | 40               | H50-        | 45               |   |
|                          | D60-        | 40               | H60-        | 40               |   |
|                          | D70-        | 40               | H70-        | 40               |   |
|                          | D80-        | 40               | H80-        | 40               |   |
| Stafett<br>(mellomdist.) | D13-16      | 25 pr. etappe    | H13-16      | 25 pr. etappe    |   |
|                          | D17-        | 30-35 pr. etappe | H17-        | 30-35 pr. etappe |   |
|                          | D180        | 25-30 pr. etappe | H180        | 25-30 pr. etappe |   |
| Ultralangdist.           | D17-18      | 70               | H17-18      | 80               | kan arrangerast<br>med fellesstart      |
|                          | D19-        | 90               | H19-        | 110              |   |
| Natt                     | D15-18      | 35               | H15-18      | 40               |   |
|                          | D19-        | 50               | H19-        | 60               |   |

### Generelle regler:

Alle dei opplista klassene er meisterskapsklasser. HOK skaffar og kostar medaljane i meisterskapsklasser t.o.m. 19 år (klasser med utheva skrift i tabellen over).

Medaljane kjem i tillegg til arrangøren si eiga premiering.

Dersom arrangøren ønskjer å dele ut medaljar også i eldre meisterskapsklasser, må arrangøren koste desse medaljane sjølv. Medaljane utleverast etter nærare avtale med HOK-styret.

Gull delast ut til beste HOK-løpar/-lag, sølv delast ut til nest beste HOK-løpar/-lag og bronse delast ut til tredje beste HOK-løpar/-lag i klassa uansett deltakartal. Ubrukte medaljar leverast tilbake frå arrangøren til HOK.

Alle KM skal terminfestast minst som K-løp. Evt. startande frå lag utanfor HOK kan ikkje vinne medaljar eller meisterskapstitlar.

Vanskegrad for KM-klassene D13-14, H13-14, D13-16 og H13-16 skal ikkje overstige B- nivå.

Løpere i aldersklassene D/H15-18 kan starte i eldre klasser t.o.m. D/H19-.

Ved alle KM-arrangement skal underklasser i form av individuelle løpstilbod utanfor meisterskapen vere tilgjengeleg i henhold til konkurransereglane. Underklasser er ikkje meisterskapsklasser, og det skal ikkje delast ut medaljar i underklasser.

HOK sitt styre fastslår kven som skal arrangere kva KM-arrangement når, og oppnemner TD og jury.

Ved evt. motstrid mellom dette KM-regelverket og gjeldande NOF-regelverk, gjeld NOF-regelverket. HOK sitt styre har ansvar for å fortolke evt. tvilstilfelle.

**Stafett (mellomdist.):**

I KM stafett har D13-16 og H13-16 2 etapper, øvrige stafettklasser har 3 etapper.

D180 og H180 må ha samla alder minst 180 år. D13-16 og H13-16 er kun åpne for løpere i aldersgruppen 13-16 år, øvrige KM-stafettklasser er åpne for løpere f.o.m. 15 år.

Ved KM stafett skal det også vere ei klasse D/H11-12 på 2 etapper og ei opa underklasse i form av ei 2- eller 3-etappers såkalla "mix-klasse". Etappene i denne "mix-klassa" kan med fordel ha ulik lengd og vanskegrad.

Lag frå andre kretser eller flerklubblag kan ikkje delta i mesterskapsklassene i KM stafett, slike lag må stille i "mix-klassen", evt. i D/H11-12.

**Sprint-stafett:**

KM-klassene har 2 eller 4 etapper, 2 løpere pr. lag.

Ved sprint-stafett skal det også vere ei underklasse D/H11-16 på 2 etapper.

Lag frå andre kretsar eller fleirklubblag kan ikkje delta i meisterskapsklassene i KM sprint-stafett.

**Endringer:**

HOK sitt ting avgjer kva årlege KM som skal arrangerast og kva klasser som skal vere meisterskapsklasser. Tinget fastsetjer også kor mange etapper det skal vere i stafettane, samt medaljeutdelingskriteria. Øvrige delar av dette regelverket kan endrast av styret.