

REGLER OG LOVER FOR MIDT NORSK MESTERSKAP

Revidert etter MNM 2008.

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 NOF's konkurranseregler.

2. MNM sprint

Klasseinndeling for MNM-sprint:

*D/H 11-12	D/H 40-
D/H 13-14	D/H 50-
D/H 15-16	D/H 60-
D/H 17-20	D/H 70-
D/H 21-	

Løypelengde: Løypene skal tilpasses en vinnertid i H17 på 14 minutter. Høy hastighet.

O-teknisk nivå: Det er hastigheten som skal gjøre det vanskelig!

*Ikke mesterskapsklasse.

3. MNM individuelt

Arrangeres for alle aldersbestemte klasser f.o.m. D/H 13-14.

F.o.m. D/H 35 skal det være 5-årsklasser.

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 35-	3	H 35	3
-------	---	------	---

*D 150	3	*H 150	3
--------	---	--------	---

**Mix	3	*H 175	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.**

4. Medaljer og premiering.

Det deles ut gull, sølv og bronse medaljer **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 i D/H11-12.**

Det deles ikke ut medaljer til sammensatte lag.

Øvrig premiering i henhold til NOF's regler.

5. Arrangementsturnus

Turnus i årene framover blir:

2009 Nord-Østerdal

2010 NTOK

2011 STOK

I tilfelle ingen søker kan kretsstyret peke ut en arrangør innen kretsen, evt. ta opp med øvrige kretser om bytting av arrangementsturnus.

6. Sprint, Individuelt løp 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-B-A

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)

7. Etappetider for D/H 17- skal følge NOFs regler for NM-stafett.

D 17-, 3 etapper ca. 120 min. med etappefordeling 45-30-45 min.

H 17-, 3 etapper ca. 150 min. med etappefordeling 55-35-55 min.

Se punkt 8. under.

8. D/H 16 kan løpe korteste etappe i MNM stafett klasse D/H 17-.

Løypelegger må ta hensyn til at yngre løpere løper korteste løype når etappelengde og vinnertid beregnes.

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 H17K og D17K (begge på A-nivå. Jmf.MNM-møtet 2001). I stafett skal det være tilbud om mix-klasse med 3 etapper.

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 inntas i kretsens håndbøker

12. Påmeldingsfristen anbefales å være som for K-løp: 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 skrives under og signeres av lederne.

15. Sekretariat for MNM, påtroppende arrangørkrets er sekretariat for MNM.