

7 årlege KM-arrangement i HOK - gjeldande regelverk

(sist endra/opdatert etter vedtak på HOK sitt ting 19.februar 2015)

KM-disiplin	dameklasser	vinnartid (min.)	opne klasser	Vinnartid (min.)	Merknad
Sprint	D13-15	13-15	H13-15	13-15	arrangerast på kart iht sprintnormen
	D16-18	13-15	H16-18	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-	30-35	H17-	30-35	
Langdistanse	D13-14	30	H13-14	30	arrangerast normalt laurdag i KM-helga
	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	
Stafett (mellomdist.)	D13-16	25 pr. etappe	H13-16	25 pr. etappe	arrangerast normalt dagen etter langdistansen
	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 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, D13-15, H13-15, 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 4etapper, 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.