

POKALKAMPREGLER I BERGENSREGIONEN

vedtatt på det regionale lagledermøtet 24.11.2004

1. 6 løp skal i sesongen inngå som løp i pokalkampen. I det endelige poengsammendraget skal de 4 beste poengsummer for det enkelte lag summeres. Det regionale lagledermøtet fastsetter arrangør og dato for de 6 løpsarrangementene, som bør fordeles over både vår- og høstsesongen. Pokalkampløpene innplasseres på HOKs terminliste som nærløp i Bergensregionen. Løpene er åpne for alle, men kun HOKs lag innenfor Bergensregionen kan ta poeng.

2. Det konkurreres i følgende 5 grupper :

ca. 4 km A-nivå : H17-

ca. 4 km A-nivå : D19-, H15-16

ca. 3 km B-nivå : D15-16, D17-18, D35-, H13-14, H50-, åpen 3

ca. 2 km C-nivå : D11-12, D13-14, D50-, H11-12, åpen 2

ca. 1,5 km N-nivå : D/H-10N, D11-12N, D13-16N, H11-12N, H13-16N, åpen 1,5

Løypelegginga skal skje i henhold til generelle retningslinjer fra NOF og HOK.

Særlig skal det påses at de korteste løypene ikke er for vanskelige.

Løypelengdene skal tilpasses terrenget (kortere løyper i tungt terreng).

Gruppen som omfatter H17- skal ha samme løype som gruppen med D19- og H15-16.

De som stiller i åpen klasse, får kun 1 poeng for å fullføre.

I 1,5 km-løypa kan 2 eller 3 løpere starte sammen. I øvrige løyper bør det være minst 2 minutter mellom hver løper som starter fra samme lag.

3. De 10 beste tidene i de 4 øverste gruppene (med unntak av de som stiller i åpen klasse) gis poengene 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3 og 2. Ved lik tid, gis poeng i forhold til plassiffer i gruppen (ved delt bestetid i gruppen får f.eks. begge/alle som har bestetid 11 poeng). Øvrige løpere som fullfører vedkommende løype får 1 poeng. "Fremmede" løpere (fra lag som ikke er medlem i NOF eller som ikke tilhører Bergensregionen) strykes fra listene før poengfordelingen skjer.

I den nederste gruppen får alle som fullfører D/H-10N, D/H11-12N eller D/H13-16N 2 poeng.

Løpere som ikke fullfører (disk., brutt...) får ikke poeng i vedkommende løp.

Løperpoengene summeres til en total poengsum for hvert lag. Dette blir lagets poengsum i vedkommende løpsarrangement, og evt. en av de 4 poengsummene som teller i totalsammendraget ved sesongslutt (jfr. punkt 1).

4. Dersom en eller flere løyper/grupper blir annullert, får alle startende/påmeldte i vedkommende løype(r)/gruppe(r) "frammøtepoeng". Det gis 2 poeng pr. løper i D/H-10N, D/H11-12N og D/H13-16N, og 1 poeng pr. løper for øvrige løpere. Dersom et helt løpsarrangement blir annullert, avgjør regionrådet om poeng skal tildeles i henhold til dette punktet, eller om det skal settes opp og arrangeres et erstatningsløp. Dersom det arrangeres et slikt erstatningsløp teller det annullerte løpet ikke som grunnlag for individuell sammenlagtpremiering (jfr. punkt 7).

5. Vinnerlaget i den årlige pokalkampen får et napp i en vandrepokal. Regionrådet deler ut denne ved sesongslutt. Pokalen vinnes til odell og eie etter 5. napp.

6. Størrelsen på startkontingenten vil hvert år bli bestemt av det regionale lagledermøtet. Det regionale lagledermøtet fastsetter også hvor stor del av startkontingenten som skal betales inn til regionrådet som premietilskudd og hvor mye lagene evt. skal betale i administrasjonstillegg. Regionrådet sender regning til lagene.
7. Ved sesongslutt deles ut individuell premie til alle under 17 år som har deltatt i minst 3 av løpene. Regionrådet har ansvar for denne individuelle premieringen.
8. Regionrådet peker ut og bekjentgjør for løpsarrangørene hvem som er årets poengregner. Løpsarrangørene må sende komplette resultatlistene (inkl. disk. og brutt) til denne poengregneren senest 2 dager etter løpet. Komplette resultatlistene skal også sendes til alle deltakende lag. Alternativt kan komplette resultatlistene legges ut på løpsarrangørens, samarbeidende lags og/eller HOKs heimeside. Dersom løpsarrangøren retter opp resultatlistene etter at de er sendt til poengregneren, eller etter at de første gang er gjort tilgjengelige på nettet, må poengregneren få eksplisitt melding om hvilke(n) endring(er) som er gjort. Lagspoengene regnes ut og kunngjøres snarest mulig, og bør som et minimum være kunngjort før neste løpsarrangement.
9. Disse reglene kan endres av det regionale lagledermøtet. Reglene kan likevel ikke endres i løpet av sesongen.

I 2006-sesongen er startkontingenten kr. 30,- pr. start. Av dette skal kr. 5,- pr. start tilfalle regionrådet (jfr. punkt 6 i regelverket over).

Pokalkampløpsarrangører i 2006 er :

Askøy OL 2.mai
IL Varegg 9.mai
TIF Viking 23.mai
Fana IL 22.august
Kalandseid IL 29.august
Bergens TF 12.september

Årets poengregner er :

Sigvard Tschudi Madsen
Grunnane 21
5251 Søreidgrend
tlf.nr. 55 12 00 36
e-post : sigvard.tschudi.madsen@avinor.no