

6 årlege KM-arrangement i HOK - gjeldande regelverk

(sist endra/oppdatert etter vedtak på HOK sitt ting 22.februar 2006 i Bergen)

KM-disiplin	dameklasser	vinnartid (min.)	opne klasser	vinnartid (min.)	merknad
sprint	D13-15	13-15	H13-15	13-15	skal arrangerast på stor målestokk og i "raskt" terreng (gjerne "parkliknande")
	D16-18	13-15	H16-18	13-15	
	D19-	13-15	H19-	13-15	
mellomdistanse	D13-14	20	H13-14	20	
	D15-16	25	H15-16	25	
	D17-	25-30	H17-	25-30	
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	H19-20	70	
			H21-	70	
	D40-	40	H40-	50	
	D50-	40	H50-	45	
	D60-	40	H60-	40	
		H70-	40		
stafett	D13-16	20-25 pr. etappe	H13-16	25-30 pr. etappe	arrangerast normalt dagen etter langdistansen
	D17-	30-35 pr. etappe	H17-	40-45 pr. etappe	
	D135	20-25 pr. etappe	H135	25-30 pr. etappe	
ultralangdistanse	D17-	90	H17-20	90	kan arrangerast med fellesstart
			H21-	110	
natt	D16-20	40	H16-18	40	
			H19-20	50	
	D21-	50	H21-	60	

Alle dei opplista klassene er meisterskapsklasser. HOK skaffar og kostar medaljane i meisterskapsklasser t.o.m. 21 år (klasser med utheva skrift i tabellen over). Dersom arrangøren ønskjer å dele ut medaljar også i eldre meisterskapsklasser, må arrangøren koste desse medaljane sjølv. Medaljane utleverast etter nærare avtale med HOK-kontoret. Gull delast ut til beste HOK-løpar/-lag uansett påmelding, sølv delast ut ved minst 4 startande HOK-løparar/-lag i klassa, og bronse delast ut ved minst 6 startande HOK-løparar/-lag i klassa. 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.

I KM stafett har D13-16 2 etapper. Øvrige stafettklasser har 3 etapper. Arrangøren kan velje om etappene skal ha lik eller variabel lengd, men inga etappe skal vere lengre enn kravet i kolonna "vinnartid". D135 og H135 (samla alder minst 135 år) er opne for løparar ned til og med 15 år. Elles klargjer klassenamnet og konkurransereglane kven som kan løpe kva KM-klasse. Alder reknast som det antall år som fyllast i løpet av kalenderåret.

Vanskegrad for KM-klassene D/H13-14, D/H13-15 og D/H13-16 skal ikkje overstige B-nivå.

Ved alle KM-arrangement skal underklasser i form av individuelle løpstilbod utanfor meisterskapen vere tilgjengeleg i henhold til konkurransereglane. Ved KM stafett bør det også vere ei opa underklasse i form av ei 2- eller 3-etappers såkalla "mix-klasse", der også samansette fleirklubblag som ikkje er i samsvar med gjeldande NOF-regelverk kan delta. Etappene i denne klassa kan med fordel ha ulik lengd og vanskegrad. Underklasser er ikkje meisterskapsklasser, og det skal ikkje delast ut medaljar i underklasser. KM som også er rankingløp, skal som eit minimum ha underklasseinndeling i samsvar med eiga tilråding frå HOK.

HOK sitt styre fastslår kven som skal arrangere kva KM-arrangement når, og oppnemner evt. eksterne kontrollørar 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.

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.