

6. KONKURRANSEREGLER

Om lover og konkurranseregler generelt, se bedriftsidrettslagenes håndbok. I de følgende avsnitt blir reglene for konkurranse, arrangement og deltakelse gjennomgått.

Norges orienteringsforbunds konkurranseregler for Nærløp kan brukes som veiledning. Disse reglene har følgende hovedprinsipp som også gjelder OBIK orientering: Ved anvendelse og fortolkning av reglene skal sportslig rettferdighet stå i sentrum. Ved tolkning av reglene skal det tas hensyn til at deltakerne har ulike utgangspunkt når det gjelder o-ferdigheter, men at alle deltar for å ha det moro og at O-løp arrangeres av frivillige som bruker sin fritid for at andre skal kunne utøve idretten.

6.1 LØPSTILBUD

Orienteringsaktiviteten i Oslo bedriftsidrettskrets omfatter:

- 20 - 30 poengløp, inklusiv sprintløp, langløp og eventuelt nattløp. Alle poengløp inngår i et individuelt rankingsystem. Antall poengløp avhenger av villige arrangører.
- 2 kretsmesterskap, åpent for alle deltakere, derfor kalt Åpent kretsmesterskap (ÅKM), stafett og individuelt. ÅKM individuelt arrangeres vanligvis som poengløp.
- Treningsløp

6.2 KLASSEINDELING

Det konkurreres i følgende aldersklasser - **alder pr. 31.12:**

Herrer:	H17-34	Damer:	D17-34
	H35-44		D35-44
	H45-49		D45-54
	H50-54		D55-64
	H55-59		D65-74
	H60-64		D75-
	H65-69		
	H70-74		
	H75-79		
	H80-		
	NÅ		Nybegynner-Åpen, Nybegynnere i alle aldre og av begge kjønn

I tillegg til nybegynnerklassen skal det tilbys følgende åpne klasser:

- Åpen lang **ÅL**
- Åpen mellomlang **ÅM**
- Åpen kort **ÅK**
- Åpen ekstrakort **ÅE**

De åpne klassene er for alle løpere - menn, kvinner, aktive, bedriftsløpere og andre - som ikke kan/vil starte i de aldersbestemte klassene. **Løperne velger selv hvilken åpen klasse de vil starte i.**

Løypa i nybegynnerklassen skal være lett. Løypene i de andre klassene skal tilsvare A-nivå (ref NOFs konkurranseregler), eventuelt noe lettere (mot B-nivå). Arrangøren har også mulighet til å øke løypetilbudet ved å tilby løyper på B og C nivå.

Klasseinndelingen gjelder for poengløp. For Åpent Krets-mesterskap vises det til pkt. 6.8.

6.3 LØYPER OG LØYPELENGDER

Løyper	Nivå	Klasser	Normal-distanse	Kort-distanse	Langløp
Lang	A	H17-34, H35-44 og ÅL	6,5 km	4 km	10 km
Mellomlang	A	H45-49, H50-54 og ÅM	5 km	3 km	7,5 km
Kort	A	H55-59, H60-64, D17-34, D35-44, D45-54 og ÅK	4 km	2 km	5 km
Ekstra kort	A	H65-69, H70-74, H75-79, H80-, D55-64, D65-74, D75- og ÅE	3 km	2 km	4 km
Nybegynner	N	NÅ	2,5 km i alle løp.		

Dersom arrangøren tilbyr løyper på B og C nivå, bør følgende løypelengder tilbys:

Løyper	Nivå	Klasser	Normal-distanse	Kort-distanse	Langløp
C-Åpen	C	CÅ	3 km	2 km	4 km
B-Åpen	B	BÅ	4 km	3 km	5 km

MERK: Alle angitte løypelengder er veiledende og må tilpasses terrengtype.

I tillegg har arrangører mulighet for å arrangere sprintløp tilsvarende Oslo City Cup. Lengden på langløypa bør da ikke overstige 2,5 - 3 km og vinnertiden bør ligge på mellom 15 og 20 minutter. Det vises i den forbindelse til referat fra oppmannsmøte 4.11.2004.