

# Distriktsmästerskap Anvisningar 2023



Gäller från datum 2023-02-16  
Version 1

DM-arrangemangen ska vara en av årets höjdpunkter för distriktets orienterare. Och tävlingarna ska vara attraktiva för såväl nya som etablerade löpare.

BDOF styrelse



**Bohuslän-Dals OF**  
ORIENTERING.SE/BOHUSLAN-DAL

## Innehållsförteckning

<u>Inledning</u>	<u>3</u>
<u>Att tänka på som arrangör</u>	<u>4</u>
<u>Långdistans</u>	<u>5</u>
<u>Medeldistans</u>	<u>6</u>
<u>Sprintdistans</u>	<u>7</u>
<u>Stafett</u>	<u>8</u>
<u>Sprintstafett</u>	<u>10</u>
<u>Nattdistans</u>	<u>12</u>

## DM-status

Deltagare i DM måste representera en klubb ansluten till BDOF.

För att det ska kunna delas ut DM-medaljer måste det vara minst 2 löpare/lag från BDOF-distriktet som startar i tävlingsklassen.

Ingen sammanslagning av klasser. Är en löpare ensam i åldersklassen ska personen efter anmälningstiden gått ut erbjudas möjlighet att byta till annan åldersklass enligt SOFT:s anvisningar. Eller möjlighet att byta till öppen klass.

Arrangören styr upp processen och kontaktar den aktuella deltagaren.

## Tävlingsregler

Tävlingarna skall, om inget annat anges, genomföras enligt SOFT:s regelverk för nationell tävling.

Ungdomar upp t.o.m. DH 16 får lov att delta oavsett terrängkännedom.

## Dispens

Ansökan om dispens från SOFT:s regelverk eller BDOF DM-anvisningar skall lämnas in till BDOF minst 5 månader före arrangemangets genomförande.

## PreO

DM kan arrangeras i samarbete med närliggande distrikt.

PreO-kommittén utser arrangörer.

## SkidO/MTBO

Arrangeras efter kommitténs anvisningar.

## Orientering

Varje år skall det av distriktets klubbar arrangeras distriktsmästerskap i medeldistans, långdistans, nattdistans, sprintdistans, stafett och sprintstafett.

BDOF årsmöte beslutar vilka föreningar som får uppdraget att arrangera distriktsmästerskap.

I samarrangemang med andra klubbar inom eller utanför distriktet är det utsedd klubb som ansvarar för att BDOF:s DM-anvisningar följs.

Tävlingsklasser har DM-status.

## Att tänka på som arrangör:

- Speaker (ej på natt-DM).
- Prispall och värdig prisutdelning.
- Alla fullföljande ungdomar upp t.o.m. DH12 ska få pris. Plats 1-3 plaketter, övriga något annat.
- Kontakt kan tas med föregående års arrangörer för erfarenhetsutbyte.
- Lokal media bör kontaktas.
- Kartutskrift måste utföras av SOFT godkänd tryckare.
- Dusch inget krav, men önskvärt.
- Banorna ska följa banlägggarhandbokens (SOFT:s) anvisningar. Tänk på distansernas särart.
- Banlängd ska framgå av inbjudan/Eventor innan anmälan går ut.
- Arrangör kan söka dispens av BDOF:s styrelse om annan kartskala önskas.
- Karta:
  - Ska följa SOFT:s kartnorm.
  - Det innebär också att grundskalan alltid ska vara 1:15 000 för traditionella kartor medan sprintkartor har grundskalan 1:4 000.
  - Kontrolldefinitioner ska finnas tryckta på kartan.
  - Rött norrband skall tillämpas på ungdomskartorna.
  - Lösa kontrolldefinitioner ska finnas vid start, förutom på stafetter.

**Se separata anvisningar för varje distans.**

## Långdistans

### Klassindelning

I enlighet med SOFT:s regler för nationell tävling i långdistans.

### Kartskala/banpåtryck

Ska följa SOFT:s kartnorm. OBS! Olika skalor för olika klasser.

Kartan ska alltid vara ritad för 1:15 000 enligt kartnormen. Övriga skalor ska vara uppförstoringar från 1:15 000, inkl. banpåtryck.

Dispensansökan för större eller mindre kartskala lämnas in till BDOF senast 5 månader innan tävlingsdatum.

### Banläggning

Banorna ska följa banlägggarhandbokens (SOFT:s) anvisningar.

Tänk på distansens särart.

Banlängd ska framgå av inbjudan/Eventor innan anmälningstiden går ut.

Öppna klasser ska finnas. Banorna för öppna klasser ska inte vara samma som för åldersklasser.

### Start

Individuell start.

Tävlande från andra distrikt bör starta först.

### Tidtagning

Med sekunds noggrannhet.

### Anmälningavgift

150:- för vuxna

80:- för ungdomar

## Medeldistans

### Klassindelning

I enlighet med SOFT:s regler för nationell tävling i medeldistans.

### Skala/banpåtryck

Ska följa SOFT:s kartnorm. OBS! Olika skalor för olika klasser.

Kartan ska alltid vara ritad för 1:15 000 enligt kartnormen. Övriga skalor ska vara uppförstorningar från 1:15 000, inkl. banpåtryck.

Dispensansökan för större eller mindre kartskala lämnas in till BDOF senast 5 månader innan tävlingsdatum.

### Banläggning

Banorna ska följa banlägggarhandbokens (SOFT:s) anvisningar.

Tänk på distansens särart.

Banlängd ska framgå av inbjudan/Eventor innan anmälningstiden går ut.

Öppna klasser ska finnas. Banorna för öppna klasser ska inte vara samma som för åldersklasser.

### Start

Individuell start.

Tävlande från andra distrikt bör starta först.

### Tidtagning

Med sekunds noggrannhet.

### Anmälningavgift

150:- för vuxna

80:- för ungdomar

## Sprintdistans

### Klassindelning

I enlighet med SOFT:s regler för nationell tävling i sprintdistans.

### Skala/banpåtryck

- Ska följa SOFT:s kartnorm. OBS! Olika skalor för olika klasser.
- Sprintnormen ska tillämpas.
- Kodsiffran kan finnas på kartan, t.ex. (1-31).

### Banläggning

Banorna ska följa banläggjarhandbokens (SOFT:s) anvisningar.

Tänk på distansens särart.

Banlängd ska framgå av inbjudan/Eventor innan anmälningstiden går ut.

SportIdent Touch-free bör användas.

Öppna klasser ska finnas. Banorna för öppna klasser ska inte vara samma som för tävlingsklasser.

### Start

Individuell start.

Tävlande från andra distrikt bör starta först.

### Tidtagning

Med sekunds noggrannhet.

### Anmälningsavgift

150:- för vuxna

80:- för ungdomar

## Stafett

### Instruktioner

4 sträckor.

Varje lagmedlem springer två sträckor. 2 personer per lag.

Lagmedlem 1 springer sträcka 1 och 3, lagmedlem 2 springer sträcka 2 och 4.

Lagmedlemmarna i tävlingsklass ska tillhöra samma klubb.

Det är tillåtet med 1 extralöpare i ungdomsklasserna. Extralöparen springer sträcka 1 och 3.

I klasser där extralöpare tillåts, växlar den löpare (av två) på sträckan som kommer in först.

Skulle den som växlat ut till nästa sträcka visa sig vara icke godkänd diskas laget, även om den andra löparen på sträckan kommer in som godkänd.

### Klassindelning

Åldersklasser	Längd (km)/sträcka	Svårighetsgrad
---------------	--------------------	----------------

*Efter vilken klass deltagaren vanligtvis deltar i*

DH12	1,5	Vit
DH14	2	Gul
DH16	2,5	Orange
H 17-20	2,5	Röd
D 17-20	2,5	Röd
H21	3	Svart
D21	3	Svart

*Lagets minsta sammanlagda ålder. Endast deltagare fr.o.m.D/H 21 får delta.*

H 80	3	Röd
D 80	3	Röd
H 100	2,5	Röd
D 100	2,5	Röd
H 120	2	Röd
D 120	2	Röd
H 140	1,5	Röd
D 140	1,5	Röd

### Öppna klasser

Mycket lätt 2	1,5	Vit
Mycket lätt 3	2	vit
Lätt 2	1,5	Gul
Medelsvår 3	2	orange

För att erbjuda fler att delta kan öppna klasser vara individuella klasser.

### Skala/banpåtryck

Skalan ska vara 1:7 500 i alla klasser.



## **Banläggning**

Banorna ska följa banlägggarhandbokens (SOFT:s) anvisningar.

Banläggning ska framgå av inbjudan/Eventor innan anmälningstiden går ut.

Öppna klasser kan finnas.

Banorna för öppna klasser ska inte vara samma som för åldersklasser.

Åldersklasserna ska vara gafflade från och med DH 14.

## **Start**

Gemensam start.

## **Tidtagning**

Med sekunds noggrannhet.

## **Anmälningsavgift**

350:- för lag i klasserna D/H 17- 20 och äldre

200:- för ungdomar, upp till klassen D/H 16

# Sprintstafett

## Instruktioner

DM-status från 2019, förening som arrangerar sprint-DM ska arrangera både individuell sprint och sprint-stafett. Får arrangeras samma dag eller vid olika tillfällen.

SportIdent Touch-free bör användas.

Stafetten har 4 sträckor som ska springas av 2-4 lagmedlemmar.

Man får inte växla till sig själv.

Skulle den som växlat ut till nästa sträcka visa sig vara icke godkänd diskas laget, även om den andra löparen på sträckan kommer in som godkänd.

## Klassindelning

<u>Åldersklasser</u>	<u>Längd (km)/sträcka</u>	<u>Svårighetsgrad</u>
----------------------	---------------------------	-----------------------

För klasserna DH 21 och DH 50 ska formatet följa herre, dam.

För klasserna DH 12 och DH 16 är det fri sammansättning herre, dam.

Damer får springa herrsträckor men inte tvärtom.

DH 12	1,5	Vit
DH 16	2	Röd
DH 21	3	Svart
DH 50	2	Röd

## Öppna klasser

Mycket lätt	1	Vit
Lätt	1	Gul
Medelsvår	2	Röd

4 sträckor. Fri lagsammansättning. Man får inte växla till själv. Parlöpning tillåten.

## Skala/banpåtryck

Enligt SOFT:s sprintnorm. Kodsiffran ska finnas på kartan. t.ex: ( 1-31)

## Banläggning

Banorna ska följa banlägggarhandbokens (SOFT:s) anvisningar.

Banlängd ska framgå av inbjudan/Eventor innan anmälningstiden går ut.

Öppna klasser kan finnas.

Banorna för öppna klasser ska inte vara samma som för åldersklasser.

Alla åldersklasser ska vara gafflade.

## Start

Gemensam start.

## Tidtagning

Med sekunds noggrannhet.

**Anmälningsavgift**

350:- för lag i klasserna D/H 21 och äldre

200:- för ungdomar, upp till klassen D/H 16

## Nattdistans

### Instruktioner

Elljusspår får med fördel vara tända.

Gärna i närheten av bebyggelse för ungdomsbanorna.

Tänk på distansens särart vid banläggningen.

### Klassindelning

Åldersklasser	Längd (km)	Svårighetsgrad
H14	3	Gul
D14	3	Gul
H16	3,5	Orange
D16	3,5	Orange
H20	4	Röd
D20	4	Röd
H21	4,5	Röd
D21	4,5	Röd
H40	4	Röd
D40	3,5	Röd
H50	3,5	Röd
D50	3	Röd
H60	3	Röd
D60	3	Röd
H70	2,5	Röd
D70	2,5	Röd
H80	2	Gul
D80	2	Gul

### Öppna klasser

Inskolning	1	Grön
Mycket lätt	1	Vit
Lätt	2	Gul

Valfria öppna klasser får finnas.

### Skala/bantryck

Skalan ska vara 1:7 500 i alla klasser.

För klasserna D/H60 och äldre samt för öppna klasser får även skala 1:5 000 erbjudas.

Samtliga skalor ska vara uppförstorade från 1:15 000 inklusive banpåtryck.

### Banläggning

Banorna ska följa banlägggarhandbokens (SOFT:s) anvisningar.

Banlängd ska framgå på inbjudan/Eventor innan anmälningstiden går ut.

Spridningssystem ska användas.

**Start**

Masstart

**Tidtagning**

Med sekunds noggrannhet

**Anmälningavgift**

150:- för vuxna

80:- för ungdomar