

# Forslag tekst innbydelse

Klasser:

- D-16 og H-16
- D17- og H17-
- Turorientering

Løyper:

- N 1.3 km passer for N1 og N2 åpen
- C 1.5 km passer for D/H11-12, C Åpen
- B 1.7 km passer for D/H13-14, D/H65-, B Åpen
- AK 1.8 km passer for D/H15-16, D17-, D/H50, AK Åpen
- AL 2.2 km passer for H17-, D19-, AL Åpen

Poengorientering:

Konkurransen er å få flest poeng på måltiden som er 25 minutter. Ta med klokke til å passe egen tid! Postene gir poeng etter vanskelighetsgrad, men justeres for hver enkelt løpers o-tekniske nivå/klasse slik at «alle konkurrerer med alle». Nybegynnere får kart før start slik de kan gjennomgå løypa med en erfaren løper.

Lær mer om poengorienteringen med presentasjonen du finner på i Aktivitetsbanken (sett inn lenke). Mer informasjon kommer i PM noen dager før løpet.

Tips til arrangør: Løypelengden som oppgis kan være korteste vei til alle postene i hver løype.

# Forslag tekst PM

Dette PM gir tilleggsinformasjon til innbydelsen..

## Poengorienteringen

I poengorientering er det om å gjøre å finne flest poster på en bestemt tid. Ta med klokke til å passe egen tid! Du velger selv hvilke poster du vil ta og i hvilken rekkefølge. Du kan få både postpoeng og tidspoeng. Vinneren er den som får høyest sum poeng.

### Postpoeng:

Postene gir poeng etter vanskelighetsgrad og avstand fra start/mål. Vanskelighetsgraden er markert med farger både på postringen på kartet og i postbeskrivelsen:

Nivå	Farge	Ca løypelengde	Antall poster	Ca max postpoeng
N (1)	<b>Grønn</b>	0.9 km	5 = 5	50
C (2)	<b>Blå</b>	1.3 km	5+3 = 8	51
B (3)	<b>Rød</b>	1.6 km	5+3+2 = 10	52
AK (4)	<b>Sort</b>	1.7 km	5+3+2+2 = 12	53
AL (5)	<b>Lilla</b>	2.1 km	5+3+2+2+2 = 14	54

- Du får 10 poeng ved å ta en post på ditt eget nivå som du er påmeldt på, dvs. fargen på din løype.
- Du får 5 poeng ved å ta en post ett nivå lavere enn ditt eget (spesielt for C: 4.2 poeng).
- Du får 3.3 poeng ved å ta en post to nivå lavere enn ditt eget.
- Du får 2.5 poeng ved å ta en post tre nivå lavere enn ditt eget.
- Du får 2 poeng ved å ta en post fire nivå lavere enn ditt eget.
- Du får max postpoeng ved å ta alle postene på ditt eget og lavere nivåer.
- Du får ikke poeng ved å ta poster på nivå høyere enn ditt eget.
- Det er ikke poeng i turoklassen.

### Tidspoeng:

- Måltiden er 25 minutter
- Tiden tas med brikken, fra du løfter fra «0» til du stempler i mål.
- Du får 1 bonuspoeng per minutt du kommer i mål før 25 minutter, maksimalt 10 bonuspoeng.
- Du får 5 maluspoeng per minutt du kommer i mål etter 25 minutter.
- Det er ikke mulig å få negativ sum av postpoeng og tidspoeng.
- Det er ikke tidspoeng i nybegynnerløypa og i turoklassen.

### Kart:

- Kartet inneholder kun poster på ditt eget nivå og lavere nivå. Turorientering får imidlertid inntegnet alle postene.
- Postens kode står ved postringen og er alltid trykket i lilla farge uansett nivå.
- N får kartet på forhånd for å kunne få veiledning. Postene danner en naturlig rundløype. Løperen velger selv om den vil løpe rundt eller frem og tilbake, samt eventuelt retning.
- Alle andre får kartet i startøyeblikket.

**For den spesielt interesserte:**

- Det viktigste skape en positiv opplevelse for alle deltakerne!
- I vanlig orientering er det om å gjøre å ta et bestemt antall poster på kortest mulig tid. I poengorientering er det om å gjøre å ta flest poster på en bestemt tid.
- Formelen for utregning av poeng er ca  $10 / (\text{Ditt nivå} - \text{postens nivå} + 1)$
- Jo høyere nivå, jo vanskeligere er det å få max postpoeng innen måltiden og jo høyere er maxpoeng.
- Bonusen er så lav at det normalt lønner seg seg å ta en post til (uten bom) i stedet for å komme tidlig i mål
- Malusen er så høy at det normalt ikke lønner seg å ta en post til i stedet for å løpe rett til mål.