



## VOF Ungdom: Regler för USM-deltagande 2016

### USM-tävling

USM i orientering omfattar två distanser i klasserna H15, D15, H16 och D16: Sprint och långdistans.

I samband med USM hålls också en distriktsstafett med fyra delsträckor H15, D15, H16 och D16.

I sprint och långdistans tillåts endast ungdomar i åldersgruppen 15-16 att starta. 15-åringar får dock starta i 16-klass och damer får starta i herrklass.

I distriktsstafetten gäller samma, med tillägg att även 14-åringar och yngre tillåts vara med.

Tidigare år har varje distrikt blivit tilldelat antal platser i resp. klass samt till stafetten.

Ville man ha fler löpare med fick man ansöka om fler platser.

Vid 2016 års USM är det fri anmälan till tävlingarna.

I Västmanland har vi som minimikrav för deltagande att ungdomarna ska klara nivån på långdistans i aktuell klass (HD15/16). Man ska också visa intresse att tävla.

För uttagning till distriktsstafetten gäller att 15-16-åringarna alltid går före yngre. För att yngre löpare ska vara aktuella att fylla luckor i lagen gäller förstås att de utan problem ska klara nivån på banan. Yngre löpare som är uttagna till stafett får springa öppna banor på sprint och långdistans.

### USM-läger

USM-läger är öppna för alla aktiva 15-16 åringar, även de som inte klarar nivån.

### USM-träningar

USM-träningar ska vara anpassade för 15-16-åringar med relevanta övningar för den terräng ungdomarna ska tävla på.

Träningarna är också öppna för 13-14 åringar, med uppföljare efter behov.

Juniorer är också välkomna. Samma svårighetsgrad som för 15-16-åringar, men helst med utökad längd.