



Informasjon om OK Moss Poengliga 2010

Gjennom deltagelse på trening og O-løp samler OK Moss' barn og ungdommer poeng i perioden 1. april fram til avslutningen med MM-lang på Noreødegården i november.

Rekruttligaen

Åpen for alle rekrutter dvs -12 år (født 1998 eller senere). Unntaket er 1. års rekrutter som har ett eget premieprogram (dvs de som gikk nybegynnerkurs i 2009 og går bybegynnerkurs 2010). Alle som oppnår 65 poeng eller mer i løpet av sesongen premieres ifm med avslutning på MM-lang i november

Ungdomsligaen

Åpen for alle ungdommer/junioerer dvs 13+ (født 1997 eller tidligere). Alle som oppnår 130 poeng eller mer i løpet av sesongen premieres ifm med avslutning på MM-lang i november

Vi kårer også VINNEREN av ligaene.

Poengene på de ulike treningene/O-løpene avhenger av hvordan trenerne har prioritert ulike løp:

Aktivitet	Poeng
Deltatt på Tematrening (tirsdager)	3
Deltatt på Treningsløp (torsdager)	3
Deltatt på O-løp	2
Deltatt på prioriterte O-løp (se liste nedenfor)	5

Prioriterte O-løp sesongen 2010:

- * Sport8serien
- * Kretsmesterskap (KM)
- * Lørdagskjappen
- * Smaaleneløpet
- * Mossemesterskap (MM)

For å oppmuntre til deltagelse i stafetter, vil også dette gi poeng. Vanlige stafetter 2 poeng og prioriterte stafetter (KM) 5 poeng.

Barn og ungdom til og med juniorer i sesongen deltar i poengligaen. Trenerne følger opp deltagelse på treninger, treningsløp og O-løp i kretsen. Deltar du i et løp utenfor Østfold Orienteringskrets må du meddele deltagelse til Nora (nwood@online.no)

Stillingen i poengligaen kan du følge på hjemmesiden vår via menyvalg Medlemmer.