

Meterverdier

Bakkestørrelse

0 - 19 meter	5,2 poeng per meter
20 - 24 meter	4,8 poeng per meter
25 - 29 meter	4,4 poeng per meter
30 - 34 meter	4,0 poeng per meter
35 - 39 meter	3,6 poeng per meter
40 - 49 meter	3,2 poeng per meter
50 - 59 meter	2,8 poeng per meter
60 - 69 meter	2,4 poeng per meter
70 - 79 meter	2,2 poeng per meter
80 - 99 meter	2,0 poeng per meter
100 meter -->	1,8 poeng per meter
170 meter -->	1,2 poeng per meter

NB! Kombinert: 1,2 poeng per meter

Poengverdier

Øvelse	Løypelengde	Poeng per minutt	Sekund per poeng	
Normal senior	15 km	15 poeng per minutt	4 sekund per poeng	
Normal junior	10 km	15 poeng per minutt	4 sekund per poeng	
Sprint senior	7,5 km	15 poeng per minutt	4 sekund per poeng	
Sprint junior	5 km	15 poeng per minutt	4 sekund per poeng	NB!
Normal 15 og 16 år	5 km	20 poeng per minutt	3 sekund per poeng	NB!
Sprint 15 og 16 år	3 km	25 poeng per minutt	2,4 sekund per poeng	
Supersprint 15 og 16 år	1 km	120 poeng per minutt	0,5 sekund per poeng	NB!
Normal 13 og 14 år	3 km	25 poeng per minutt	2,4 sekund per poeng	
Normal 11 og 12 år	2 km	30 poeng per minutt	2 sekund per poeng	
Normal 9 og 10 år	1 km	40 poeng per minutt	1,5 sekund per poeng	NB!
Yngre klasser	500 meter	60 poeng per minutt	1 sekund per poeng	
4 x 5 km lag	4 x 5 km	60 poeng per minutt	1 sekund per poeng	
3 x 5 km lag	3 x 5 km	45 poeng per minutt	1,33 sekund per poeng	
2 x 7,5 km lag	2 x 7,5 km	30 poeng per minutt	2 sekund per poeng	
2 x 5 km lag	2 x 5 km	30 poeng per minutt	2 sekund per poeng	
Øvelse	Løypelengde	Tillegg per poeng		
Spiralmetode 1 km	1 km	2 meter per poeng		
Spiralmetode 500 meter	500 meter	2 meter per poeng		